



LE DEFI JONGLAGE U11F

Avant les matchs

A réaliser

Avant chaque plateau ou rencontre

Comptage des jonglages par l'éducateur (trice) d'une autre équipe
Résultats inscrits sur la feuille dédiée par le responsable

Objectifs évolutifs sur la 1ère phase

	PHASE 1 (Septembre/octobre)	PHASE 2 (Novembre/décembre)
1	10 CONTACTS PIED FORT 8 ALTERNES	15 CONTACTS PIED FORT 6 CONTACTS PIED FAIBLE

1 Départ

Au pied OU à la main

Pas de surface de rattrapage

2 Pied d'appui

Poser le pied d'appui entre chaque contact

Pourquoi : Développe les critères de réalisation de la frappe

Mais aussi :

- _ La sensibilité technique
- _ La Motricité générale (Coordination – Equilibre – Maitrise des appuis)
- _ La Gestion des émotions
- _ La Concentration