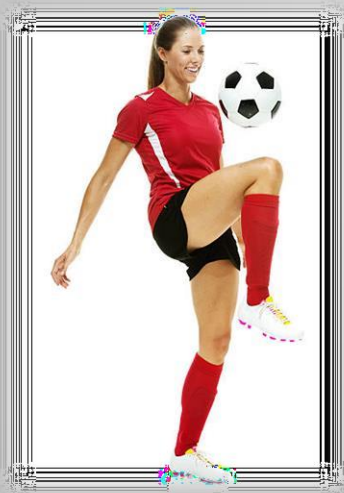




# DEFI JONGLAGES U13F

2023 / 2024





# LE DEFI-JONGLAGES



## OBJECTIFS

**1/ Jongler de manière régulière.**

**2/ Améliorer le niveau technique des joueuses par le développement de la coordination spécifique et des habiletés techniques**

**IMPORTANT !**



**Inscription du résultat sur FMI pour les U13F**

Case « Observations d'après match » - ou cocher case tirs aux buts



# LE DEFI-JONGLAGES



- Avant les matchs. **OBLIGATOIRE**
- Pas d'incidence au classement.
- Suivi de l'épreuve à chaque vacances scolaires
- Valorisation de la meilleure équipe de chaque niveau en fin de saison.

- On classe ses joueuses de 1 à 12.
- Les N° 1 ensemble...à N° 12
- 1 ballon par binôme et 3 essais maxi.
- **Pas de surface de rattrapage**
- Elite départ au pied si possible
- Quand les joueuses arrivent devant le responsable, les gagnantes vont à droite, les perdantes à gauche et si match nul elles vont derrière et on compte qui a le plus de gagnantes.

	<b>NIVEAU 1</b>	<b>NIVEAU 2</b>
<b><u>Phase 3</u></b> Janvier à Mars	25 pieds fort 10 pieds faible	15 pieds fort 5 pieds faible
<b><u>Phase 4</u></b> Avril à Juin	30 pieds fort 15 pieds alternés	20 pieds fort 8 pieds alternés

