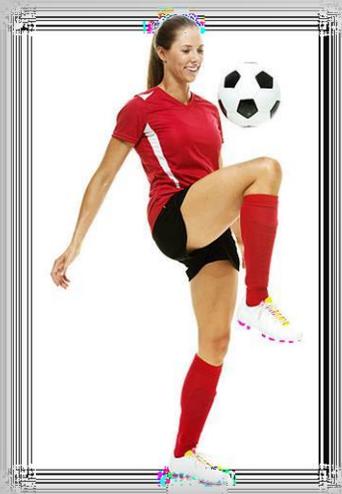




DEFI JONGLAGES U13F

2024 / 2025





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 feuille de match
Case « Observations vainqueur défi jonglage »



LE DEFI-JONGLAGES



- Avant les matchs.
- 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.

| | 2ème PHASE |
|---|------------------------------------|
| <u>Phase 1</u> Janvier à Mars | 20 pieds fort 10 pieds alternés |
| <u>Phase 2</u> Avril à Mai | 25 pieds fort 8 pieds faible |

