



LE DEFI JONGLAGE U11F

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 2ème phase

	PHASE 1 (Janvier à Mars)	PHASE 2 (Avril à Juin)
1	15 CONTACTS PIED FORT 10 PIEDS ALTERNES	20 CONTACTS PIED FORT 10 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