



FEUILLE DE SUIVI – DEFI N°1 JONGLERIE– JOURNEE 1 ET 2



U10-U11-U12-U13

SCORE			
Equipe A		Equipe C	
Equipe B		Equipe D	

Pour comptabiliser le nombre de point par équipe, demandez à vos joueurs qui a fait le meilleur score sur les deux passages et indiqué votre résultat dans « SCORE ».

OBJECTIFS :

Faire le plus de jonglages en 1 minute

2 départs possibles :

- À la main
- Au sol

Contacts autorisés :

- Pieds
- Genoux
- Poitrine

Tête INTERDITE

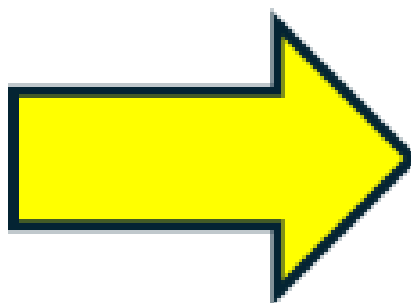
Consignes :

Le ballon touche le sol, je ne reviens pas à 0, je reprends là ou je me suis arrêté

Le pied touche le sol entre chaque contact avec le ballon

2 passages par joueur, le meilleur score est conservé

Vidéo explicative



<https://youtu.be/PEP2lIXUyWg>

Défi jonglerie "Équipes en miroir"

Objectif

Développer la maîtrise technique du jonglage, la concentration et l'esprit d'équipe à travers un défi ludique.

Organisation

Former 2 équipes placées en miroir l'une en face de l'autre. (ex: l'équipe A avec l'équipe B, l'équipe C avec l'équipe D, si formules 3 équipes, l'équipe A jongle et l'équipe B comptabilise, puis l'équipe B jongle et l'équipe C comptabilise enfin l'équipe C jongle et l'équipe A comptabilise)

Déroulement

Chaque joueur a un ballon.

Les joueurs sont alignés dans le même ordre dans chaque équipe. (si pas 12 joueurs au total par équipe, tirage au sort afin de déterminer qui passe 2 fois). Au signal de l'éducateur, les joueurs de la même équipe jongle pendant 1 minute

L'équipe qui totalise le plus de points remporte le défi et marque 2 points