district de LOIRE-ATLANTIQUE

Toutes les informations sur la pratique U10 / U11

DÉFI JONGLAGE

Déroulement du défi jonglage :

- Se positionner face à son adversaire par ordre croissant
- Passage du pied droit pour tous les joueurs,
- Prise des résultats,
- Passage du pied gauche,
- Prise des résultats
- Passage de la tête,
- Prise des résultats.

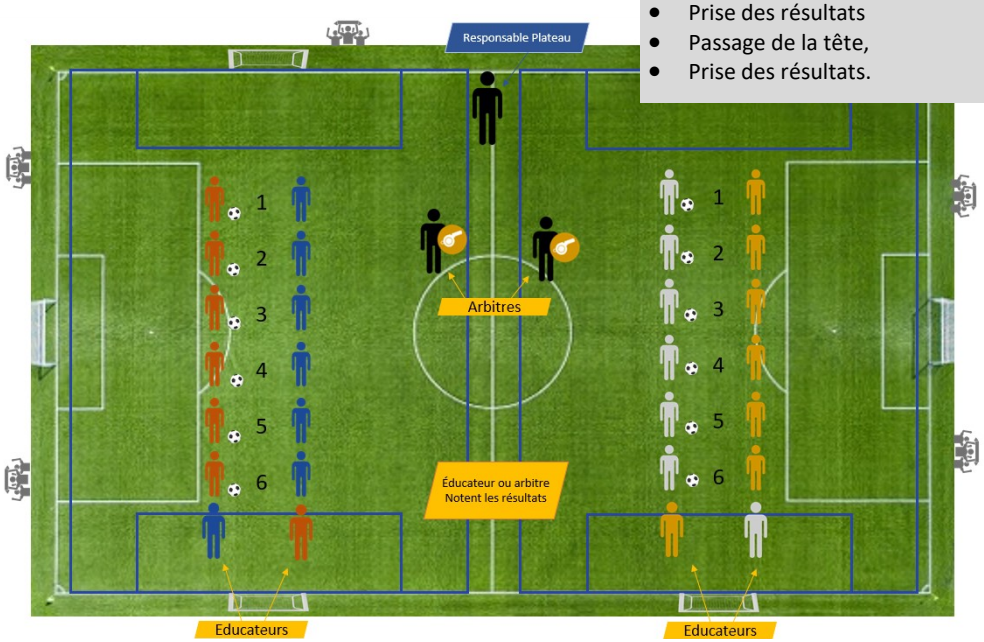
Lors de chaque plateau U10-U11 M et F, avant le début de la première rencontre : réalisation d'un défi jonglage entre deux joueurs de chaque équipe (les deux n°1, les deux n°2, les deux n° 3, etc…).

Si les effectifs sont inégaux, le dernier joueur jongle avec la dernière doublette (groupe de trois joueurs) ou avec l'éducateur de l'équipe adverse.

Les joueurs sont encadrés par un éducateur de chaque équipe : l'éducateur de l'équipe X prend en charge les résultats de l'équipe Y et inversement.

Au signal du responsable de plateau, les joueurs de l'équipe X jonglent et les joueurs de l'équipe Y comptabilisent le nombre de contacts effectués, sous la responsabilité de chaque éducateur. Après les deux essais, inverser les rôles. L'éducateur passe devant chaque binôme pour récupérer les résultats après que les deux joueurs aient réalisé leurs deux essais (un seul essai si 50 atteint au premier essai).

Matériel à prévoir : 1 ballon pour deux joueurs (24 ballons maximum).



Objectifs à atteindre :

Avec le pied droit :

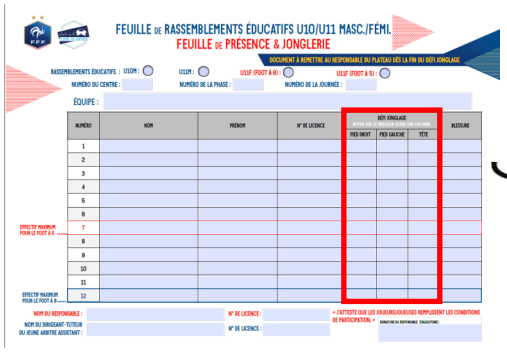
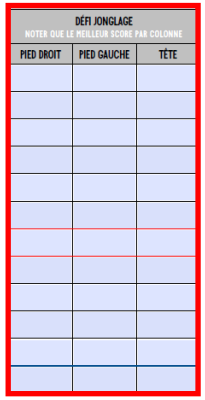
- Départ ballon au sol ou à la main (au choix)
- 50 contacts maximum
- Essai(s) pendant 1 min
- Interdiction d'utiliser une autre surface de contact que le pied droit

Avec le pied gauche :

- Départ ballon au sol ou à la main (au choix)
- 50 contacts maximum
- Essai(s) pendant 1 min
- Interdiction d'utiliser une autre surface de contact que le pied gauche

Avec la tête :

- Départ à la main
- 50 contacts maximum
- Essai(s) pendant 30 secondes
- Interdiction d'utiliser une autre surface de contact que la tête

Si les 50 contacts ne sont pas réalisés, la meilleure prestation sera retenue.

Aucune surface de rattrapage !