



JONGLERIE EN MOUVEMENT

20 mètres

DESCRIPTION

ORGANISATION

Placer les plots comme indiqué sur le schéma.

Placer les joueurs sur un espace suffisant avec un sol uniformément plat.

CONSIGNES

Monter le ballon en jonglerie 1 mètre en retrait de la porte.

Passer la porte et parcourir les 20 mètres en jonglerie (meilleur pied).

Réaliser un jogle à chaque foulée.

Franchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse.

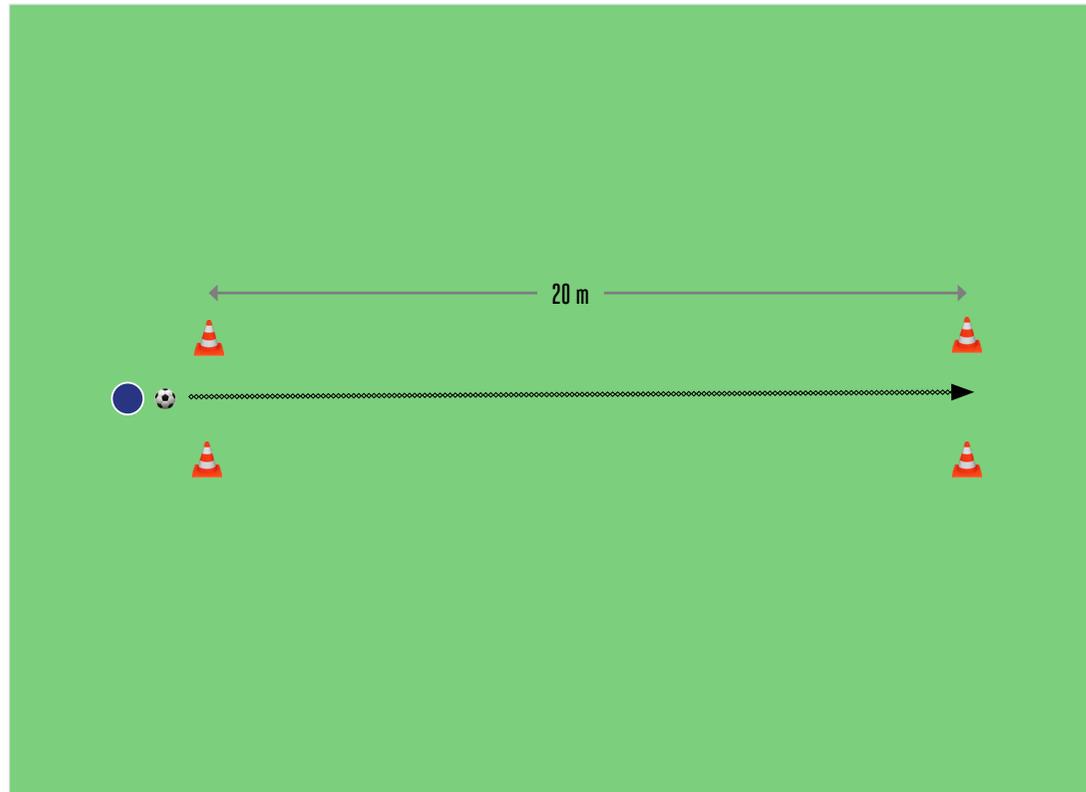
RÈGLES

2 essais

Départ et arrêt du chronomètre aux franchissements des portes.

Test validé si :

- passage des portes en maîtrisant le ballon.
 - pas de surface de rattrapage.
- Essai annulé si le ballon touche le sol.



SURFACE

| | |
|------|------|
| Long | 20 m |
| Larg | 10 m |

MATÉRIEL

| | |
|--|-------------|
| | - |
| | - |
| | - |
| | 4 |
| | - |
| | - |
| | 1 |
| | déplacement |
| | jonglerie |
| | passe / tir |

ÉVALUATION

APPRÉCIATION

Motricité.
Coordination.
Équilibre.
Vitesse gestuelle.
Toucher de balle.

BARÈMES

Temps de passage.

ATTENTES

Être capable :

- de garder la maîtrise du ballon sous pression temporelle.