

TESTS PPF U11 et U13

Atelier N°6 : Jonglerie en mouvement

MISE EN PLACE - ORGANISATION

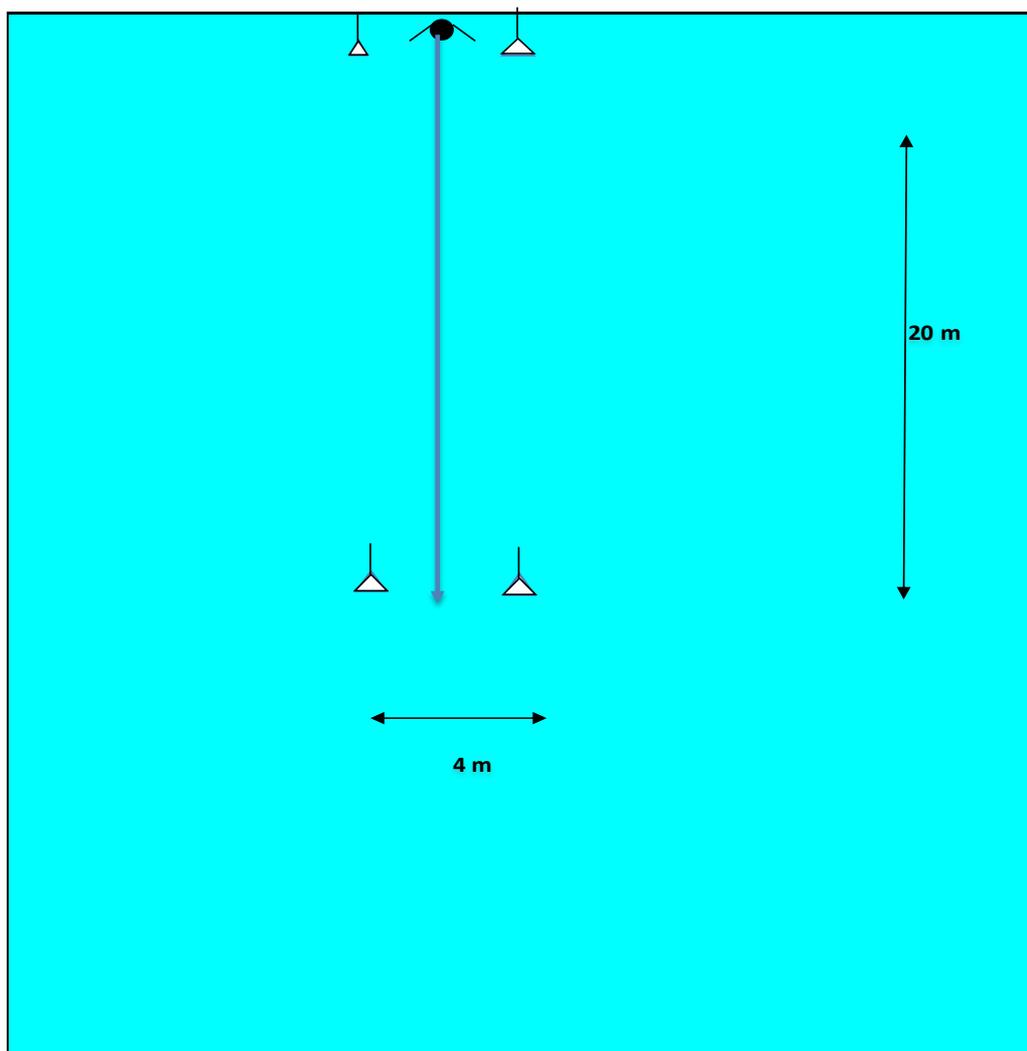
Organisation : 4 cônes et ballons.

Consignes : Monter le ballon en jonglerie 1 mètre en retrait de la porte A. Passer la porte et parcourir les 20 mètres en jonglerie (meilleur pied). Réaliser un jongle 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.



Organisation	
	1
	1
	1
	1
	
	
	
	
	8
	
	5