



TESTS U11 et U13
Atelier N°1 : Le jonglage

MISE EN PLACE - ORGANISATION

Caractérist.: Jonglage statique

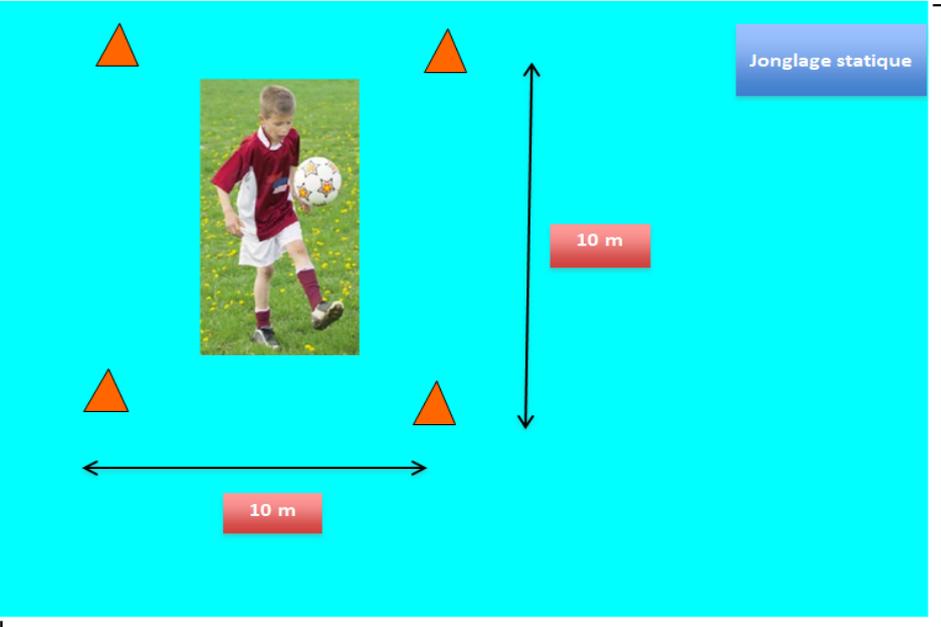
Organisation : Délimité d'une zone de jonglage par des coupelles sur une surface de 10mX10m. Un joueur en évaluation, les autres s'échauffent.

Le candidat commence avec le pied de son choix et réalise 50 ou 100 contacts (suivant la phase). 2 essais, pas de rattrapage.

Veiller à Bien délimiter la zone d'évolution zone de 10m par 10 m

Consignes : Réaliser 150 contacts en jonglant et sans rattrapage :
50 contacts et plus pied droit
50 contacts et plus pied gauche
50 contacts tête

BAREME	
PHASE BRASSAGE	PHASE TERRITORIALE
1er test : 150 Pts 50 pied droit 50 pied gauche 50 têtes	1er test : 300 Pts 100 pied droit 100 pied gauche 100 têtes



Organisation	
🕒	1
📋	1
Matériel	
🏠	
🏠	
▲	
🏠	
▲	24
🕒	10
Effectif	
●	
●	
⊕	
Trajectoire	
Joueur	●●●▶
Ballon	→
Conduite	~▶