



CRITÉRIUM DÉPARTEMENTAL

Présentation

Défi Technique

évolutif sur la saison :

Épreuve de jonglerie U13 F



Épreuve de Jonglerie U13 F

Rappel des Objectifs :

Perfectionnement de la technique individuelle : maîtrise du ballon

Amélioration de la Concentration lors de la réalisation d'un geste technique

Autonomie : Collaboration avec un partenaire, adversaire de jeu pour le comptage des jongles en statique

Défi collectif : prise en compte du résultat des 8 meilleures joueuses de l'équipe

Épreuve de Jonglerie U13 F

- Cette épreuve sera organisée avant le début des rencontres et les résultats sportifs seront inscrits sur la fiche règlementaire ainsi que la feuille de match.
- Compte tenu des conditions sanitaires actuelles, chaque joueuse aura son propre ballon et devra respecter les 2 m de distanciation pendant l'épreuve. Les éducateur.trice.s devront être masqué.e.s en permanence.
- Les joueuses des 2 équipes sont associées par 2 sous le format « miroir ». Le n°1 de l'équipe A, avec le n°1 de l'équipe B, etc. Elles sont chargées de compter alternativement les jongles effectués par la joueuse adverse.
- Elles commencent la jonglerie « pied ». A l'issue, Elles communiquent leurs résultats aux éducateur.trice.s présent.e.s ; la joueuse de l'équipe A communique le score de la joueuse B et vice versa.

Épreuve de Jonglerie U13 F

- L'éducateur.trice du club recevant, tout en respectant la distanciation des 2 m., note alors les scores sur la feuille sous le regard de l'éducateur.trice visiteur.se qui chronomètre.
- Les joueuses réitèrent ensuite la même procédure pour la jonglerie « autre pied » ou de la « tête ».

Épreuve de Jonglerie U13 F

Protocole :

- Le but est de faire le maximum de jongles consécutifs (avec ou sans surface de rattrapage) en un temps donné : sur 1' pour le.s pied.s droit/gauche, avec obligation de reposer le pied de frappe au sol après chaque touche de balle et enfin, sur 30'' pour la tête.
- Le signal de départ est donné par l'Éducateur.trice chronométréur.
- Si le ballon tombe au sol avant la fin du temps imparti, la joueuse peut jongler à nouveau, **mais en reprenant le comptage à zéro.**
- Il n'y a pas de nombre maximal de jongles à atteindre. C'est le meilleur score obtenu pendant le temps imparti qui est retenu et inscrit sur la feuille.

Epreuves de jonglerie évolutives

A organiser en amont des rencontres

Du 25/09
au 16/10/2021
4 journées

- **Etre capable de réaliser les objectifs suivants :**

- Départ ballon en main ou au sol :
- Sur 1 minute : réaliser le maximum de jonglerie pied Droit ou/et pied Gauche
Reposer le pied de frappe au sol après chaque contact
1 seule surface de rattrapage autorisée

Du 13/11
au 11/12/2021
4 journées

- **Etre capable de réaliser les objectifs suivants :**

- Départ ballon en main ou au sol :
- Sur 1 minute : réaliser le maximum de jonglerie pied Droit
- Sur 1 minute : réaliser le maximum de jonglerie pied Gauche
Reposer le pied de frappe au sol après chaque contact
1 seule surface de rattrapage autorisée

Prendre du plaisir à progresser !

Epreuves de jonglerie évolutives

A organiser en amont des rencontres

Du 15/01
au 05/02/2022
3 journées

- **Etre capable de réaliser les objectifs suivants :**

- Départ ballon en main ou au sol :
- Sur 1 minute : réaliser le maximum de jonglerie pied Droit ou/et pied Gauche
Reposer le pied de frappe au sol après chaque contact
aucune surface de rattrapage autorisée

Du 19/03
au 28/05/2022
7 journées

- **Etre capable de réaliser les objectifs suivants :**

- Départ ballon en main (tête) et au sol (pieds) :
- Sur 1 minute : réaliser le maximum de jonglerie pied Droit
- Sur 1 minute : réaliser le maximum de jonglerie pied Gauche
Reposer le pied de frappe au sol après chaque contact
1 seule surface de rattrapage autorisée
- Sur 30 secondes : réaliser le maximum de jonglerie de la tête

Prendre du plaisir à progresser !



CRITÉRIUM DÉPARTEMENTAL Catégorie U13 F

DEFI TECHNIQUE = EPREUVE DE JONGLERIE

OBLIGATOIRE ET SYSTEMATIQUE AVANT
TOUTES LES RENCONTRES U13 F

Inscription du score sur la feuille de match informatisée rubrique « tir au but » ou feuille Jonglerie envoyée par courriel sur la boîte mail du club à renvoyer au District