



Catégorie/Année d'âge :

Date Entraînement :

Nombre de participants :

Auto-évaluation Rencontre U10-U11

Entraînement - Épreuve de Jonglerie U10 - U11 - Phase 1



NOM DU CLUB RECEVANT :			
N° du Joueur	JONGLAGE PIED DROIT	JONGLAGE PIED GAUCHE	TOTAL
	1 Seul Essai - 40"	1 Seul Essai - 40"	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
TOTAL DES 8 MEILLEURS RÉSULTATS			
Fiche établie par :		n° de licence :	

Signature du coach pour approbation

NOM DU CLUB VISITEUR :			
N° du Joueur	JONGLAGE PIED DROIT	JONGLAGE PIED GAUCHE	TOTAL
	1 Seul Essai - 40"	1 Seul Essai - 40"	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
TOTAL DES 8 MEILLEURS RÉSULTATS			
Fiche établie par :		n° de licence :	

Signature du coach pour approbation

Règlement - Épreuve de Jonglerie U10-U11 - Phase 1

1. Toutes les équipes engagées en Critérium Départementaux participent à l'épreuve de jonglerie. Cette épreuve est à réaliser lors des séances d'entraînement afin de familiariser les joueurs et leur encadrement au déroulement de l'épreuve qu'il devront réaliser en Phase 2 face à un adversaire.
2. Cette épreuve serait par exemple à organiser lors de la 1ère partie de la séance, avant le jeu de découverte de la séance. Les résultats sportifs étant à inscrire sur la fiche ci-jointe (résultat à collecter afin d'évaluer la progression des joueurs sur la Phase 1 et de vous familiariser avec la démarche).
3. Préconisation : Chaque équipe doit disposer au minimum de 6 à 12 ballons taille 4, afin que chaque binôme de joueurs puisse disposer de son propre ballon. Respecter une distanciation physique de 5 mètres minimum entre les binômes et de 2 mètres au sein d'un binôme pour ne pas gêner le jongleur.
4. Déroulement : les joueurs des 2 équipes sont associés par 2 sous le format « miroir ». Le n°1 de l'équipe A, avec le n°1 de l'équipe B, etc. Ils sont chargés de compter alternativement les jongles effectuées par le joueur adverse. Ils commencent par la jonglerie « pied droit », **départ ballon au sol**. A l'issue des 2 séquences effectués (1 par joueur), ils communiquent leurs résultats aux éducateurs présents ; le joueur de l'équipe A communique le score du joueur B et vice versa. L'éducateur d'une des 2 équipes, note alors les scores sur la feuille sous le regard de l'autre éducateur qui chronomètre. Les joueurs réitèrent ensuite la même procédure pour la jonglerie « pied gauche ».
5. Le but est de faire le maximum de jongles **consécutifs (sans surface de rattrapage) en un temps donné : sur 40'' pour le pied droit, puis sur 40'' pour le pied gauche, avec obligation de reposer le pied de frappe au sol après chaque touche de balle.**
6. Le signal de départ est donné par **l'Éducateur chronométreur**. Si le ballon tombe au sol avant la fin du temps imparti, le joueur 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 par surface de contact lors de chaque séquence : pied droit sur 1 minute et pied gauche sur 1 minute , qui est retenu par joueur.
7. A l'issue, par équipe, on additionne les 2 résultats (pied D + pied G) de chaque joueur. Puis, on entoure **les 8 meilleurs résultats que l'on additionne**. Ce résultat « **Total des 8 meilleurs** » est noté sur la Fiche Jonglerie.
8. En cas d'égalité, dans le total des contacts, les équipes seront départagées suivant les critères et l'ordre ci-dessous :
 - ☞ 1. Total des 8 meilleurs joueurs puis si nécessaire, addition du total du 9ème et ainsi de suite.
 - ☞ 2. Contacts du pied droit uniquement: Total des 8 meilleurs joueurs puis si nécessaire du 9ème et ainsi de suite.
 - ☞ 3. Contacts du pied gauche uniquement: Total des 8 meilleurs joueurs puis si nécessaire du 9ème et ainsi de suite.

Bonne mise en place de la procédure en vue de préparer vos joueurs à l'épreuve Technique qui devra être mise en place sur la Phase 2.

