

Fiche pour 2 Équipes U9 - Épreuve de Jonglerie - Phase 3



NOM EQUIPE U9 - 1 :			
N° du Joueur	DEPART MAIN/PIED JONGLAGE PIED 2 essais	DEPART MAIN/PIED JONGLAGE PIED 2 essais	DEPART PIEDS 2 essais Facultatif
	Objectif : 8 contacts alternés Pied Droit / Pied Gauche au minimum	Objectif : 8 contacts alternés Pied Droit / Pied Gauche au minimum	Objectif : 3 fois de suite : lever le ballon effectuer 2 jongles alternées et s'en saisir à 2 mains
1			
2			
3			
4			
5			
Fiche établie par :			

NOM EQUIPE U9 - 2 :			
N° du Joueur	DEPART MAIN/PIED JONGLAGE PIED 2 essais	DEPART MAIN/PIED JONGLAGE PIED 2 essais	DEPART PIEDS 2 essais Facultatif
	Objectif : 8 contacts alternés Pied Droit / Pied Gauche au minimum	Objectif : 8 contacts alternés Pied Droit / Pied Gauche au minimum	Objectif : 3 fois de suite : lever le ballon effectuer 2 jongles alternées et s'en saisir à 2 mains
1			
2			
3			
4			
5			
Fiche établie par :			

1. Toutes les équipes engagées en U8-U9 Espoirs participent à l'épreuve de jonglerie. Le signal de départ est donné simultanément par **l'Éducateur responsable du plateau**. Cette épreuve sera organisée avant le début des rencontres et les résultats sportifs seront à inscrire sur cette fiche récapitulative.
 2. Les joueurs sont seuls avec leur ballon. L'Encadrant de chaque équipe est chargé de compter les jongles effectuées par les joueurs de son équipe. Les joueurs de chaque équipe effectuent l'épreuve simultanément. Ils commencent par **la jonglerie « pieds » (droit et gauche alternés), départ ballon en main ou au sol. A l'issue des 2 essais effectués, l'encadrant retranscrit le meilleur résultat** sur la présente fiche. Si le ballon tombe au sol ou est touché par une autre surface que celle(s) autorisée(s), le comptage est arrêté. Les joueurs ont ensuite **2 essais pour tenter 3 fois de suite de lever le ballon d'un pied (droit ou gauche) et d'effectuer 2 jongles alternés (droit/gauche) avant de s'en saisir à 2 mains**.
 3. Objectifs, sur les 2 essais impartis : effectuer le maximum de jongles consécutifs pieds alternés (sans surface de rattrapage) et apprendre à lever son ballon avec les pieds afin de débiter la jonglerie alternée, avant de se saisir du ballon avec les 2 mains (sans qu'il ne retombe au sol).
 4. A l'issue, on n'effectue **pas de classement**. **Votre objectif est d'évaluer la progression de vos joueurs entre ce 1er plateau et le plateau de fin de 3^{ème} phase.**
- Merci de nous retourner une copie de ce document par email afin que l'on puisse adapter le niveau de difficulté aux capacités des joueurs.**

Catégorie : U8-U9 Espoirs

Dates : 11/04 et 13/06/2026

N° du Plateau :

Fiche pour 2 Équipes U8 - Épreuve de Jonglerie - Phase 3



NOM EQUIPE U8 - 1 :			
N° du Joueur	DEPART MAIN JONGLAGE PIED 2 essais	DEPART MAIN JONGLAGE PIED 2 essais	DEPART PIEDS 2 essais Facultatif
	Objectif : 4 contacts Pied faible au minimum	Objectif : 6 contacts Pied fort au minimum	Objectif : 2 fois de suite : lever le ballon effectuer 2 jongles et s'en saisir à 2 mains
1			
2			
3			
4			
5			
Fiche établie par :			

NOM EQUIPE U8 - 2 :			
N° du Joueur	DEPART MAIN JONGLAGE PIED 2 essais	DEPART MAIN JONGLAGE PIED 2 essais	DEPART PIEDS 2 essais Facultatif
	Objectif : 4 contacts Pied faible au minimum	Objectif : 6 contacts Pied fort au minimum	Objectif : 2 fois de suite : lever le ballon effectuer 2 jongles et s'en saisir à 2 mains
1			
2			
3			
4			
5			
Fiche établie par :			

1. Toutes les équipes engagées en U8-U9 Espoirs participent à l'épreuve de jonglerie. Le signal de départ est donné simultanément par l'**Éducateur responsable du plateau**. Cette épreuve sera organisée avant le début des rencontres et les résultats sportifs seront à inscrire sur cette fiche récapitulative.
2. Les joueurs sont seuls avec leur ballon. L'Encadrant de chaque équipe est chargé de compter les jongles effectuées par les joueurs de son équipe. Les joueurs de chaque équipe effectuent l'épreuve simultanément. Ils commencent par la **jonglerie « pied faible » (droit ou gauche), départ ballon en main. A l'issue des 2 essais effectués**, l'encadrant retranscrit le **meilleur résultat** sur la présente fiche. Les **joueurs réitèrent ensuite la même procédure pour la jonglerie de l'autre pied (fort)**. Si le ballon tombe au sol ou est touché par une autre surface que celle(s) autorisée(s), le comptage est arrêté. Les joueurs ont ensuite **2 essais pour tenter 2 fois de suite de lever le ballon d'un pied (droit ou gauche) et d'effectuer 2 jongles avant de s'en saisir à 2 mains**.
3. Objectifs, sur les 2 essais impartis : effectuer le maximum de jongles consécutifs pied faible puis pied fort (sans surface de rattrapage) et apprendre à lever son ballon avec les pieds afin de débiter la jonglerie, avant de se saisir du ballon avec les 2 mains (sans qu'il ne retombe au sol).
4. A l'issue, on n'effectue **pas de classement**. **Votre objectif est d'évaluer la progression de vos joueurs entre ce 1er plateau et le plateau de fin de 3^{ème} phase.**