

## Jonglerie U9 – U11

### FEUILLE DEFI JONGLAGE.

Les jonglages s'effectuent en condition réelles. C'est-à-dire que tu demandes à Papa ou maman de te chronométrer sur la jonglerie. (2 min Pied Droit – 2 min Pied Gauche – 2 min Tête – tu peux aussi faire Pied Alternés pendant 2min) tu as autant d'essai que tu veux pendant le temps donné. Tu as le droit aux surfaces de rattrapage, le départ du ballon peut se faire au pied ou à la main. Je demande ensuite à Papa ou Maman de signer la feuille de jonglage après la séance pour montrer que cela a bien été fait. Les éducateurs des catégories récupéreront les feuilles en début de saison.

MERCI DE JOUER LE JEU.

NOM.....

PRENOM.....

POSTE PREFERENTIEL SUR LE TERRAIN.....

Séance	Pied Droit	Pied Gauche	Tête	Alterné	Total	Signature
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

