

PLATEAUX U11

Saison 2021 / 2022



Défi Jonglerie - Version 1

Ce défi jonglerie se présente sous la forme de contrats techniques évolutifs à réaliser individuellement.

Chaque joueur commence le défi au niveau 1. Il faut réussir le contrat 2 fois pour passer au suivant.

Chaque niveau réussit, rapporte 1 point au joueur.

Au final, par exemple, si le joueur réussit le niveau 12 ; il marquera 12 points.

Inscrire le nombre de points obtenus pour chaque joueur sur la feuille de présence.

Ce défi peut se faire tout au long du plateau quand l'équipe ne joue pas.

Effectuer ce défi par 2 (si possible 2 joueurs de clubs différents), en alternant un essai pour chaque joueur.

Les contrats du défi pourront évoluer dans la saison.

En mettant en forme ce défi, sous forme de contrats évolutifs, nous souhaitons accompagner les jeunes de façon plus ludique, dans leur progression en les stimulant ou en les motivant pour atteindre des niveaux supérieur d'un plateau à un autre.

Niveau	Description des Contrats
1	Réaliser 5 Jongles (Possibilité d'utiliser les 2 pieds)
2	Réaliser 5 Jongles du Pied Fort uniquement
3	Réaliser 3 Jongles du Pied Faible uniquement
4	Réaliser 8 Jongles (Possibilité d'utiliser les 2 pieds)
5	Réaliser 8 Jongles du Pied Fort uniquement
6	Réaliser 6 Jongles du Pied Faible uniquement
7	Réaliser 12 Jongles (Possibilité d'utiliser les 2 pieds)
8	Réaliser 3 Jongles de la tête
9	Réaliser 12 Jongles du Pied Fort uniquement
10	Réaliser 10 Jongles du Pied Faible uniquement
11	Réaliser 15 Jongles (Possibilité d'utiliser les 2 pieds)
12	Réaliser 5 Jongles de la tête
13	Réaliser 15 Jongles du Pied Fort uniquement
14	Réaliser 12 Jongles du Pied Faible uniquement
15	Réaliser 20 Jongles (Possibilité d'utiliser les 2 pieds)
16	Réaliser 8 Jongles de la tête
17	Réaliser 20 Jongles du Pied Fort uniquement
18	Réaliser 16 Jongles du Pied Faible uniquement
19	Réaliser 30 Jongles (Possibilité d'utiliser les 2 pieds)
20	Réaliser 12 Jongles de la tête