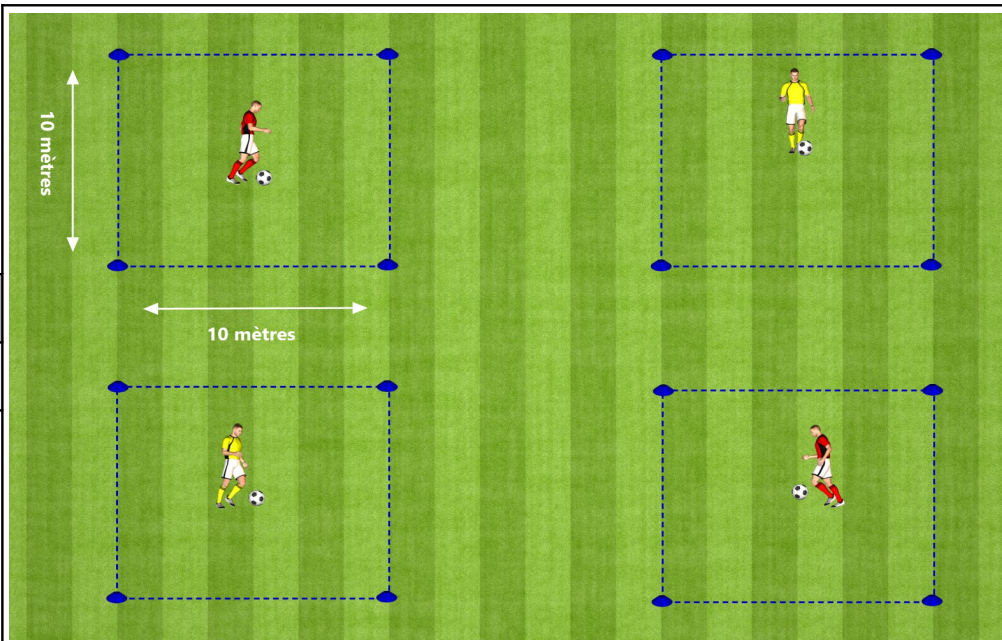




JONGLERIE STATIQUE
-
Pied droit / Pied gauche / tête



SURFACE	
Long	10 m
Larg	10 m
MATÉRIEL	
	-
	16 et +
	-
	-
	-
	4 et +

DESCRIPTION

ORGANISATION

Placer les joueurs sur un espace de 10 m X 10 m (un pour chaque joueur) avec un sol uniformément plat.

CONSIGNES

Monter le ballon avec les pieds et réaliser la jonglerie sans surface de rattrapage (une surface par test).
Pour les joueurs avec la tête, les joueurs peuvent monter le ballon avec les mains.

RÈGLES

2 essais par surface.
Pas de surface de rattrapage.
Le test s'arrête quand le ballon touche le sol.

ÉVALUATION

APPRÉCIATION

Équilibre.
Coordination.
Toucher de balle.
Aisance.

BARÈME

Objectifs à atteindre :
-50 jongles de la tête / 50 jongles pied gauche / 50 jongles pied droit.

ATTENTES

Être capable :
-de garder la maîtrise avec des jongles rapprochés.