

**FEUILLE DE RENCONTRE U13 – Phase 1 – Niveau 1**  
**Samedi 5 Décembre 2020**

**Emplacement étiquette match**

Nom de l'arbitre :

Signature :

*Samedi 5 décembre 2020 : Test « jongleries en mouvement » à réaliser avant la rencontre.*

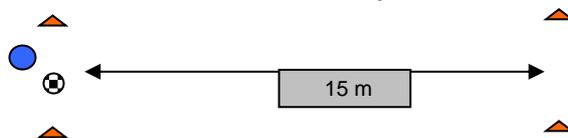
**Test « jongleries en mouvement »**

Objectifs : Amélioration de la maîtrise technique et travail de coordination

Réaliser 9 m en jonglant avec les pieds.

Réalisation du test :

Test Chronométré. Jonglerie en mouvement sur 15 m. 2 essais. Jonglerie exclusivement d'un pied. Aucune surface de rattrapage (pas de genou, pas de tête, pas de poitrine, pas de 2<sup>ème</sup> pied, pas d'épaule...). Départ ballon au sol. Le chronomètre est déclenché au moment où le joueur franchit la porte de départ.



**A la fin de la rencontre, reporter les résultats sur la feuille de plateau.**

Conseil :

Le test peut être précédé d'un petit échauffement technique afin de permettre une bonne performance.

*Le protocole fair-play est à effectuer AVANT et APRES la rencontre.*

**Après les rencontres, pendant le goûter des enfants, remplir la feuille de plateau en présence de tous les éducateurs.**

**Cette feuille est à renvoyer au DOF dans les 24 heures qui suivent le plateau par le club recevant.**

EQUIPE :			EQUIPE :				
NOM – PRÉNOM (Capitaine X)	N° Licence	Tests Phase 3		NOM – PRÉNOM (Capitaine X)	N° Licence	Tests Phase 3	
Dirigeant responsable : Diplômes : N° Licence : Signature				Dirigeant responsable : Diplômes : N° Licence : Signature			

**OBSERVATIONS ou RESERVES :** .....