

**FEUILLE de PLATEAU U12-U13 – PHASE 1 – Niveau 2 et Niveau 3
SAMEDI 5 DECEMBRE 2020**

Emplacement étiquette 1er match	Nom de l'arbitre : Signature :
---------------------------------	--

Emplacement étiquette 2ème match	Nom de l'arbitre : Signature :
----------------------------------	--

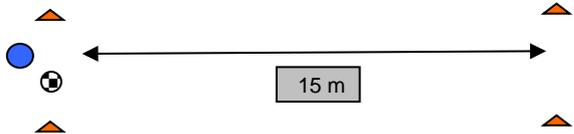
Emplacement étiquette 3ème match	Nom de l'arbitre : Signature :
----------------------------------	--

Samedi 5 décembre 2020 : Test « jongleries en mouvement » à réaliser pendant que l'équipe ne joue pas.

Test « jongleries en mouvement »

Objectifs : Amélioration de la maîtrise technique et travail de coordination.
Réaliser 15 m en jonglant avec les pieds le plus rapidement possible.

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^{ème} 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 des rencontres, 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 :				EQUIPE :			
NOM Prénom (Capitaine X)	N° Licence	Résultats Tests en phase 2 et 3		NOM Prénom (Capitaine X)	N° Licence	Résultats Tests en phase 2 et 3		NOM Prénom (Capitaine X)	N° Licence	Résultats Tests en phase 2 et 3	
Dirigeant responsable : Diplômes : Licence : Signature				Dirigeant responsable : Diplôme: Licence : Signature				Dirigeant responsable : Diplôme: Licence : Signature			

OBSERVATIONS ou RESERVES :