

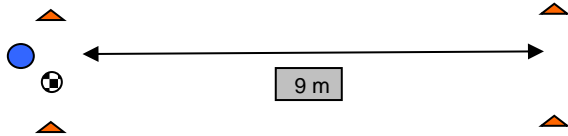
**FEUILLE de PLATEAU U10-U11 – PHASE 1
SAMEDI 5 DECEMBRE 2020**

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 « jonglerie en mouvement » à réaliser pendant que l'équipe ne joue pas.

Test « jonglerie en mouvement »
<p><u>Objectifs</u> : Amélioration de la maîtrise technique et travail de coordination Réaliser 9 m en jonglant avec les pieds.</p> <p><u>Réalisation du test</u> : Faire 9 m en jonglant sur la longueur. Pas de surface de rattrapage. Utilisation des deux pieds possible. Si le joueur fait tomber le ballon, il reprend là où il s'est arrêté, et l'on compte le nombre de fois où le ballon est tombé. (Ex : 9 m réalisé en faisant tombé 4 fois le ballon).</p>

<p>A la fin du plateau, reporter les résultats sur la feuille de plateau de la façon suivante : 1^{ère} case : mettre R pour « Réussi » et 2^{ème} case nombre de fois où le ballon est tombé. Ex : R – 3 (le ballon est tombé 3 fois).</p> <p><u>Conseil</u> : Le test peut être précédé d'un petit échauffement technique afin de permettre une bonne performance.</p>

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 :