Samedi 9 Décembre 2023

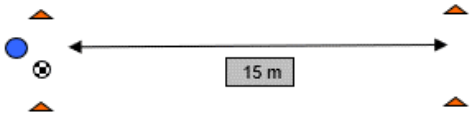
Test jongleries de la tête à réaliser pendant que l'équipe ne joue pas.

Test « jongleries en mouvement »

Objectifs : Amélioration de la maitrise 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 2ème 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.

EQUIPE			EQUIPE		
NOM – PRÉNOM	**Tests Phase 2**		**NOM – PRÉNOM**	**Tests Phase 2**	