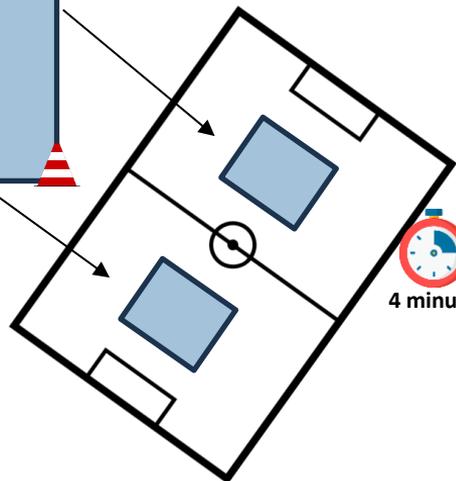
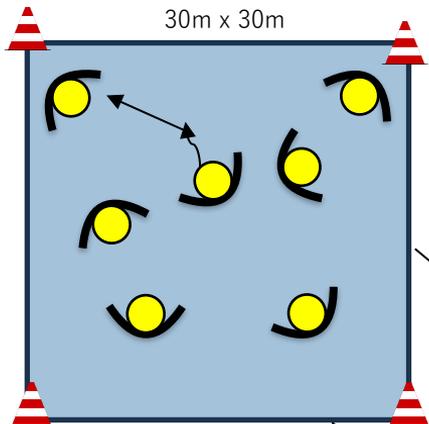


FESTI-TECK

Conduite / Passe / Jonglerie

30m x 30m



2 minutes

Séquence 1 : Déplacement et passes dans la surface (1 ballon pour 3 joueuses) . Si 16 joueuses dans la zone = 5 ballons

Les joueuses se déplacent dans la zone de jeu tout en se passant le ballon. À la réception, chaque joueuse contrôle et maîtrise le ballon, puis le conduit avant de le passer à une autre partenaire. *Veillez à respecter une distance de passe d'environ 3 à 4 mètres.*



3 minutes

Séquence 2 : Conduite rapide et changement de rythme

Comme dans la première séquence, les joueuses se passent le ballon dans la zone de jeu. Cependant, à la réception, la joueuse doit conduire rapidement le ballon hors de la zone délimitée, puis revenir dans la zone initiale en modifiant son rythme de course (accélération puis décélération). *Veillez à ce que la joueuse maintienne le contrôle du ballon lors du changement de rythme et de direction.*



4 minutes

Séquence 3 : Jonglerie en binôme (1 ballon pour 2 joueuses)

Les joueuses se mettent par binômes et jonglent avec leur pied fort. Chaque joueuse effectue 3 tentatives avant de passer le ballon à sa partenaire. Cette alternance continue pendant 4 minutes. Il est important que chaque joueuse répète le geste régulièrement pour progresser.

Si une joueuse atteint 30 jongles, elle passe le ballon à sa partenaire. Lors de la prochaine séquence, la partenaire devra jongler de manière alternée, c'est-à-dire avec son pied fort et son pied faible.

LA PARTIE TECHNIQUE JONGLERIE

Utilisation des bras pour
maintenir l'équilibre

Regard centré sur le ballon

Jambe d'appui légèrement
fléchie et dynamique pour se
réajuster par rapport au ballon
(sur pointe de pied)

Pointe de pied tendue (offrant un
« plateau », lacet vers le ciel), cheville
verrouillée mais tonique

