



# DISTRICT DE VENDÉE DE FOOTBALL

## U10F-U11F

### INFORMATIONS PLATEAU

Phase		Journée
Date :	Lieu :	
Référent District	DESSINGE Mathias - 06.76.69.05.31	POULE :

ÉQUIPE :				DÉFI JONGLAGE		
N°	NOM - Prénom	Numéro de Licence	Année Naissance	Surface 1	Surface 2	Total
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
Educ			<b>Total</b>			
Dirig						

ÉQUIPE :				DÉFI JONGLAGE		
N°	NOM - Prénom	Numéro de Licence	Année Naissance	Surface 1	Surface 2	Total
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
Educ			<b>Total</b>			
Dirig						

ÉQUIPE :				DÉFI JONGLAGE		
N°	NOM - Prénom	Numéro de Licence	Année Naissance	Surface 1	Surface 2	Total
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
Educ			<b>Total</b>			
Dirig						

ÉQUIPE :				DÉFI JONGLAGE		
N°	NOM - Prénom	Numéro de Licence	Année Naissance	Surface 1	Surface 2	Total
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
Educ			<b>Total</b>			
Dirig						

### LES OBJECTIFS DEFI-JONGLERIE

30 CONTACTS PIED FORT (Surface 1) + 15 CONTACTS ALTERNÉS (Surface 2)

À réaliser avant chaque plateau, sous forme de défi.

Deux joueuses se placent face à face. Le comptage des jonglages est effectué par le joueur en attente.

Les résultats doivent être inscrits sur la feuille de plateau par le responsable à la fin de chaque séquence.

Défis chronométrés : réaliser le plus grand nombre de contacts consécutifs en **2 minutes** sans faire tomber le ballon au sol (départ à la main ou au pied)