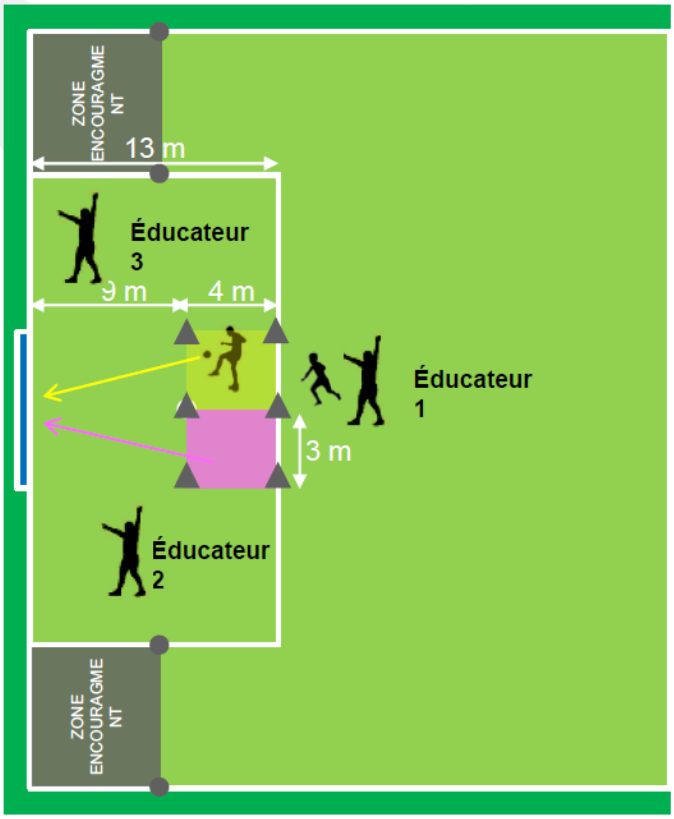
PHASE DÉPARTEMENTALE

DÉFI JONGLAGE



Objectif :
Réaliser le meilleur temps possible en relais de 12 joueurs(ses).

Déroulé de l'atelier :
Chaque joueur(se) doit réaliser des jonglages en statique (30 pour les garçons et 15 pour les filles) dans la zone prévue à cet effet (au choix) et enchainer une frappe de volée ou au sol afin d'atteindre une des cibles de la bâche. L'entrée du joueur suivant dans la zone est déclenché au moment de la frappe sur le ballon du précédent (l'éducateur lâche l'épaule du joueur). Une fois le passage terminé, le joueur doit se diriger en zone d'encouragement. Le départ se fait balle au sol (ou à la main pour les filles), les 2 pieds sont autorisés (aucune surface de rattrapage), les jongles s'effectuent en posant le pied au sol avant chaque contact. Si 1 pied est posé à l'extérieur de la zone, les jonglages s 'arrêtent.

Légende

- Tir gaucher
- Tir droitier
- Zone de jonglage pour gaucher
- Zone de jonglage pour droitier
- Zone d'encouragement

Malus :
+ 2 sec par jonglage manquant (ex : 12 jongles au lieu de 30 = 18X2 sec.)

Bonus but
(1 rebond maximum avant la bâche)
Si cible atteinte, de volée **= - 10 sec.**
Si cible atteinte, frappe au sol = **- 3 sec.**
Pas de bonus si le tir est déclenché à l'extérieur de la zone de frappe

Éducateurs :
Educ.1 : gestion des départs (tenir par l'épaule le joueur en attente) et chronométrage
Educ.2 : gestion des passages (comptage et respect du pied au sol entre chaque jongle)
Educ.3 : prise de notes (comptabilisation des malus et bonus, temps)
gestion des ballons et des joueurs après le tir

Si moins de 12 joueurs :
Tirage au sort sur le terrain au sein de l'équipe pour compléter le nombre de joueurs manquants afin d'arriver à 12 passages : celui qui passe 2 fois, commence le relais et le termine.