DEFI AVANT CRITERIUM U13F

Les défis sont à réaliser avant chaque critérium à 14h45 (13h45 si match à 14h00)

Alternance des défis entre chaque critérium (soit défi jonglage ou défi conduite)

DEFI JONGLAGE

Déroulement : Sous forme de défi, 1 jeune face à 1 autre. 2 essais par joueuses. Comptage des jongles par le joueur en attente.

Faire plusieurs manches pendant 8 minutes : la joueuse qui fait le plus de jongles (voir objectif ci-dessous) marque 1 point et on recommence une autre manche.

DEFI CONDUITE

Equipes de 3 ou 4 joueuses en duel avec l'autre équipe - Pas de file d'attente

Conduite en 8 + blocage du ballon dans une zone : 1 point par duel remporté – l'équipe qui remporte le plus de duels gagne le défi.

Variante : conduite pied fort, pied faible, en relais avec 3 passages par joueuses.

Planning des défis phase 1 :

J1 : conduite en 8

J2 : 10 jongleries pied fort

J3 : conduite en 8

J4 : 10 jongleries alternées

J5 : conduite en 8

J6 : jonglerie 20 secondes (toutes surfaces)