



# JONGLERIE EN MOUVEMENT

## 20 mètres

### DESCRIPTION

### ORGANISATION

Placer les plots comme indiqué sur le schéma.

Placer les joueurs sur un espace suffisant avec un sol uniformément plat.

### CONSIGNES

Monter le ballon en jonglerie 1 mètre en retrait de la porte.

Passer la porte et parcourir les 20 mètres en jonglerie (meilleur pied).

Réaliser un jongle à chaque foulée.

Franchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse.

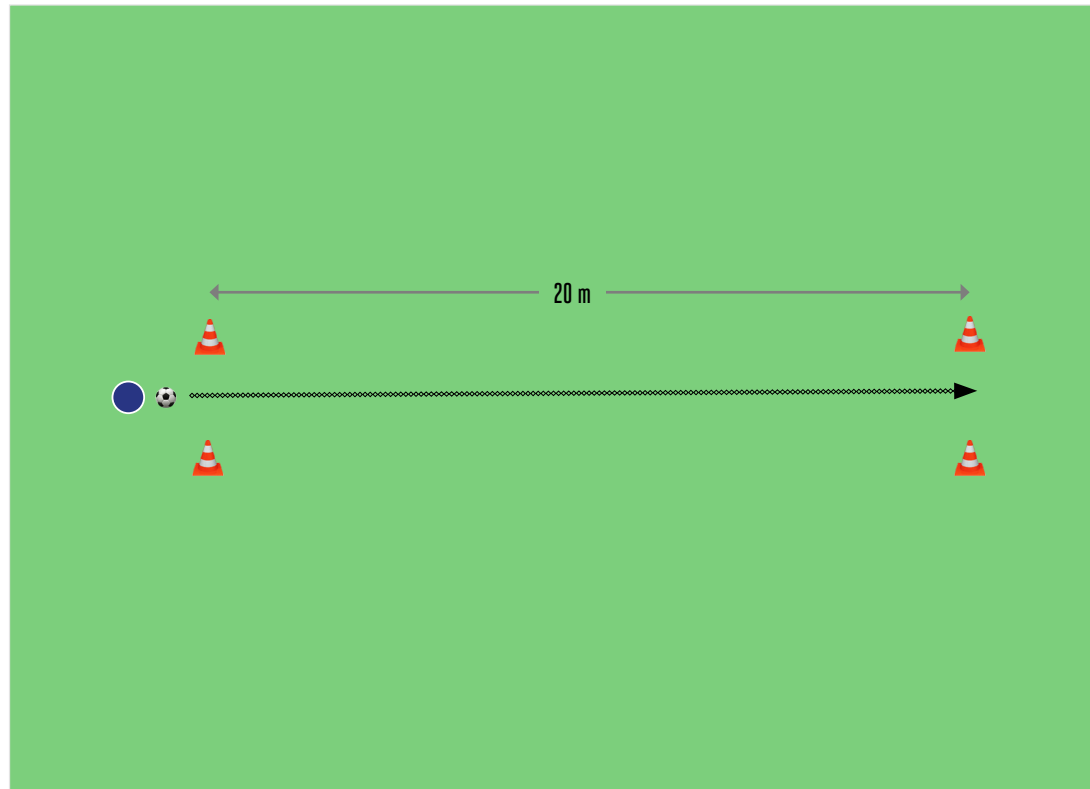
### RÈGLES

#### 2 essais

Départ et arrêt du chronomètre aux franchissements des portes.

#### Test validé si :

- passage des portes en maîtrisant le ballon.
  - pas de surface de rattrapage.
- Essai annulé si le ballon touche le sol.



### SURFACE

Long	20 m
Larg	10 m

### MATÉRIEL

	-
	-
	-
	4
	-
	-
	1
	déplacement
	jonglerie
	passe / tir

### ÉVALUATION

#### APPRÉCIATION

Motricité.  
Coordination.  
Équilibre.  
Vitesse gestuelle.  
Toucher de balle.

#### BARÈMES

Temps de passage.

#### ATTENTES

#### Être capable :

- de garder la maîtrise du ballon sous pression temporelle.