

A destination de toutes les joueuses licenciées U11F du Grand Est

PHASE DE DISTRICTS OU INTER-DISTRICTS

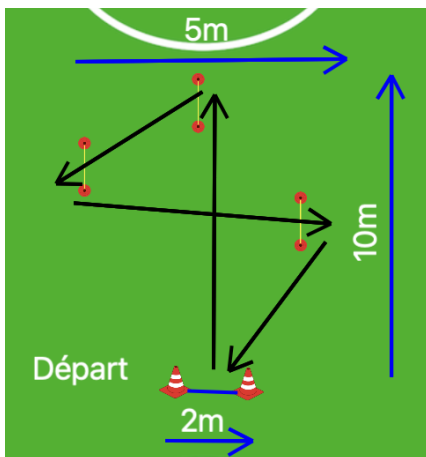
JONGLAGE

- ✧ Jonglage pieds : 30 jonglages, 3 essais départ à la main possible
- ✧ Jonglage tête : 10 jonglages, 3 essais départ à la main



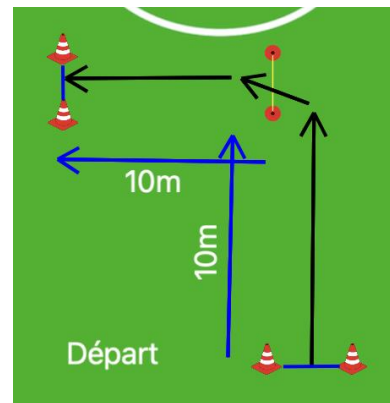
CONDUITE DE BALLE (schéma)

- ✧ Conduite libre, 2 essais



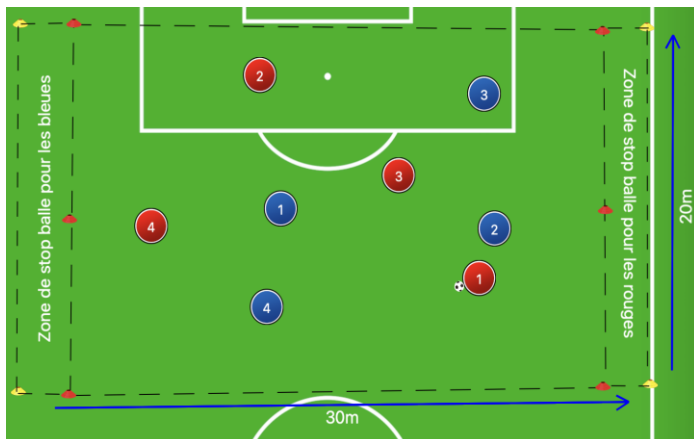
VITESSE

- ✧ Vitesse 20m, 1 essai
- ✧ Vitesse course brisée (2x10m) 2 essais (1 dans chaque sens. (Schéma)



JEU à 4 contre 4 (pour les joueuses de champ)

- ✧ Evaluation en jeu réduit (schéma)



JEU à 8 contre 8 (schéma)

- ✧ Evaluation en jeu

