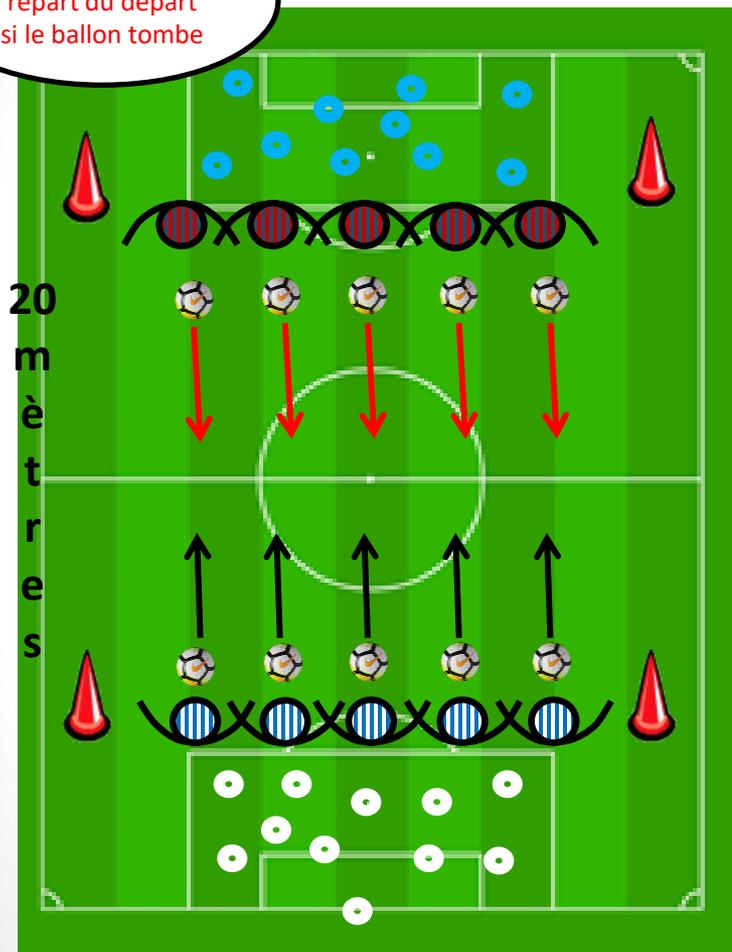




JONGLERIE EN MOUVEMENT + COURSE

**JOSSELIN
LEBRETON**
EDUCATEUR

Chaque joueur
repart du départ
si le ballon tombe



⚽ x10 📌 x4 ⚪ x10 (+ 10 blanches)

- **Objectif** : Développer la technique de jonglerie en mouvement
- **But** : Etre la première équipe a rapporter toutes les coupelles adverses dans son camp
- **Consignes** : 1 ballon par joueur . Au signal, les joueurs partent en jonglerie pour aller dans la zone adverse pour récupérer une coupelle et la ramener en sprintant dans son camp . Répéter l'action jusqu'à temps qu'une équipe n'est plus de coupelles dans sa zone / Stopper au bout de 3 minutes (si toutes les coupelles n'ont pas été rapportées) et compter le nombre de coupelles dans chaque zone pour déterminer le vainqueur
- **Variantes** : Rajouter une coupelle bonus dans chaque zone ; cette coupelle bonus fait gagner l'équipe qui la rapporte **COUPELLE BONUS = DEMANDE DE JONGLERIE SPECIFIQUE (que du pied faible, en moins de 20 sec...)**

