

### A destination de toutes les joueuses licenciées U11F du Grand Est

#### **PHASE DE DISTRICTS OU INTER-DISTRICTS**

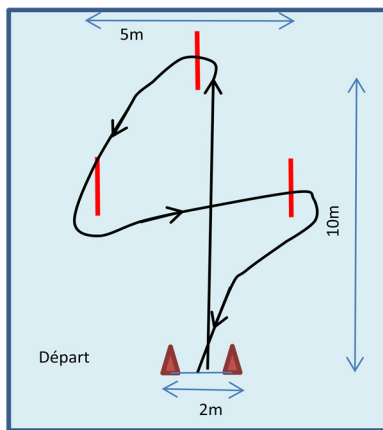
### JONGLAGE

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



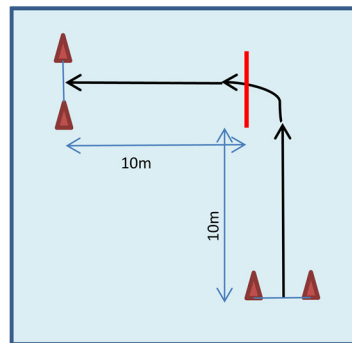
### CONDUITE DE BALLE (schéma)

- ✧ Conduite libre, 2 essais



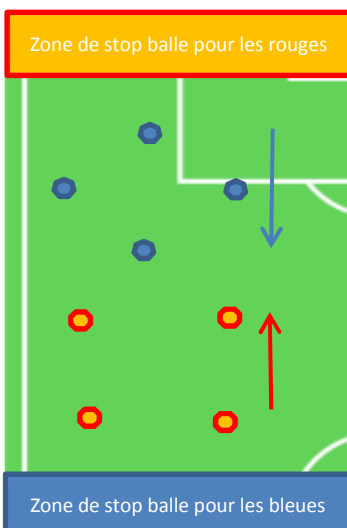
### VITESSE

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



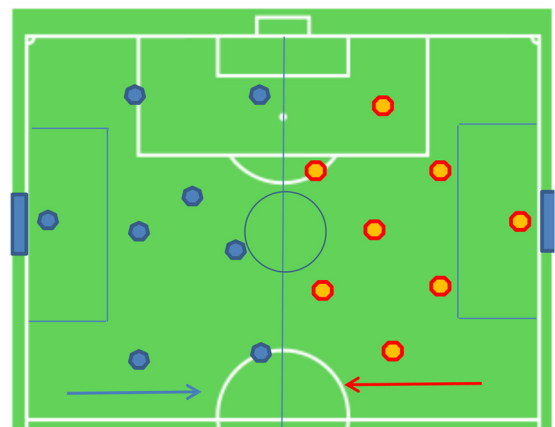
### JEU à 4 contre 4 (pour les joueuses de champ)

- ✧ Evaluation en jeu réduit (schéma)



### JEU à 8 contre 8 (schéma)

- ✧ Evaluation en jeu



En simultané du 4 contre 4

### Travail spécifique des GB

- ✧ Evaluation en spécifique