



# Jour de Coupe U11



Date : \_\_\_\_\_

## FEUILLE EFFECTIF et JONGLAGES

CLUB : \_\_\_\_\_

N°	NOM-PRENOM	N° LICENCE	JONGLAGES				Meilleure perf. T1 + meilleure perf. T2
			Thème 1		Thème 2		
			1 <sup>er</sup> essai	2 <sup>ème</sup> essai	1 <sup>er</sup> essai	2 <sup>ème</sup> essai	
Educateur							
Dirigeant							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
<b>RAPPEL JONGLERIE</b> * 1 <sup>er</sup> Tour : 40 Pied Fort + 10 Pied Faible * 2 <sup>ème</sup> Tour : 40 Pied Fort + 10 Tête * 3 <sup>ème</sup> Tour : 40 Pied Fort + 20 Pied Faible * 2 essais par thème * Départ au sol (possibilité de lever le ballon pied fort pour le pied faible * une reprise d'appui entre chaque jonglage * Pas de surfaces de rattrapages		<b>Total des 8 meilleures performances</b>					
		<b>Total des 9 meilleures performances</b>					
		<b>Total des 10 meilleures performances</b>					
		<b>Total des 11 meilleures performances</b>					
		<b>Total des 12 meilleures performances</b>					