



# JEU CONCOURS « GRAINES DE CHAMPIONNES »

## A destination des joueuses retenues pour le **Rassemblement Final**

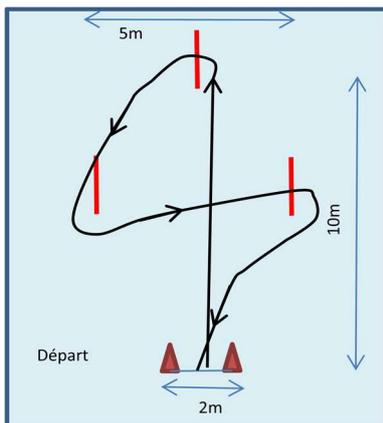
### JONGLAGE

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



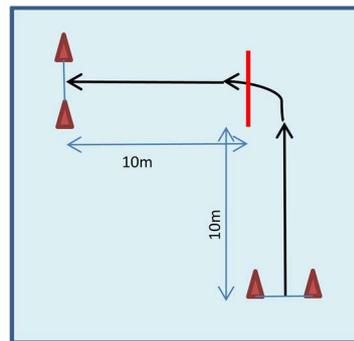
### CONDUITE DE BALLE (schéma)

- ✧ Conduite libre, 2 essais
- ✧ Conduite 2<sup>ème</sup> pied, 2 essais



### VITESSE

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



### JEU à 8 contre 8 (schéma)

- ✧ Evaluation en jeu

