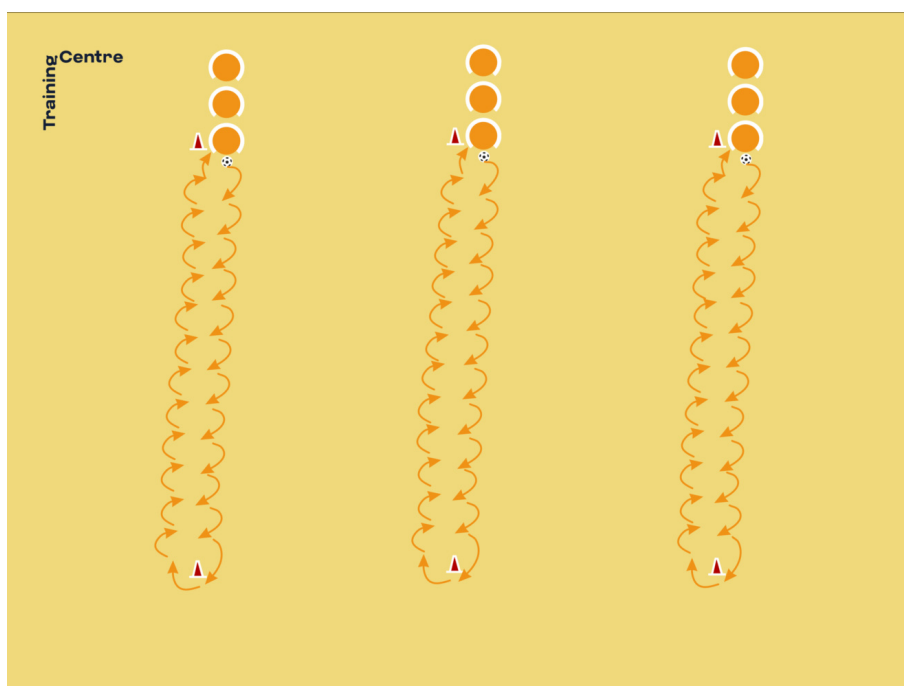


## Beach soccer

### —●— Concours de jongles



#### Organisation

- Matérialiser des colonnes de 10 mètres.
- Répartir les joueurs en groupes égaux (trois équipes de trois par exemple).
- Placer un plot au bout de chaque colonne que les joueurs devront contourner avant de revenir au point de départ.

#### Explications

- Relais par équipes : à tour de rôle, tous les joueurs doivent réaliser un aller-retour en jongles, en utilisant uniquement les pieds, puis déposer le ballon aux pieds du coéquipier suivant.
- Si le ballon tombe au sol, le joueur devra s'asseoir dessus avant de repartir.
- L'équipe la plus rapide remporte la manche..

#### Variantes

- Utiliser uniquement la cuisse. Si le ballon tombe au sol ou que le joueur utilise une surface non autorisée, il devra s'asseoir sur le ballon avant de repartir.
- Utiliser uniquement le pied droit à l'aller et le pied gauche au retour.
- Lever le ballon avec le pied, puis jongler uniquement avec la tête.
- Alternier pied droit, pied gauche à l'aller, puis cuisse droite, cuisse gauche au retour..

#### Points essentiels

- Allier vitesse d'exécution et qualité technique.
- Conserver l'aspect ludique de l'exercic.