

Mon nom : ..... Mon équipe: .....

Qu'est ce que je veux savoir faire dans 5 mois  
avec une balle ?

**Jongler - tenir la balle dans l'air**  
*(Jonglez 7 minutes; le meilleur résultat compte)*

Pendant ce test, j'ai pu jongler avec mon meilleur pied .... fois.

**Lors du prochain test, je veux pouvoir jongler avec mon meilleur pied .... fois.**

Pendant ce test, j'ai pu jongler avec mon pied droit et gauche alternatif .... fois.

**Lors du prochain test, je veux pouvoir jongler avec mon pied droit et gauche alternatif  
.... fois.**

**Donner une passe**  
*(Touchez le poteau; distance: 10 m; tentatives: 10 fois)*

Pendant ce test, j'ai pu toucher le poteau avec mon pied droit .... fois.

**Lors du prochain test, je veux pouvoir toucher le poteau avec mon pied droit .... fois.**

Pendant ce test, j'ai pu toucher le poteau avec mon pied gauche .... fois.

**Lors du prochain test, je veux toucher le poteau avec mon pied gauche .... fois.**

**Tirer**  
*(Touchez le poteau à au moins 30 cm; distance: 10 m; tentatives: 10 fois)*

Pendant ce test, j'ai pu toucher le poteau avec mon pied droit .... fois.

**Lors du prochain test, je veux pouvoir toucher le poteau avec mon pied droit .... fois.**

Pendant ce test, j'ai pu toucher le poteau avec mon pied gauche .... fois.

**Le prochain test, je veux toucher le poteau avec mon pied gauche pendant .... fois.**