

CONTRAT JONGLAGE

U6 - U7 / Niveau 1

But : réussir l'exercice pour passer au niveau supérieur

Etape	Exercice à réaliser
1	5 fois de suite : pied fort/main
2	3 jonglages pied fort avec rebond entre chaque contact
3	2 fois de suite : 2 jonglages pied fort/main
4	3 jonglages pied fort
5	10 fois de suite : pied fort/main
6	5 jonglages pied fort avec rebond entre chaque contact
7	5 fois de suite : 2 jonglages pied fort/main
8	5 jonglages pied fort
9	5 fois de suite : pied faible/main
10	3 jonglages pied faible avec rebond entre chaque contact
11	3 fois de suite : pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied/cuisse
12	8 jonglages pied fort