

CONTRAT JONGLAGE

U8- U9 / Niveau 1

But : réussir l'exercice pour passer au niveau supérieur

Etape	Exercice à réaliser
1	10 fois de suite : pied fort/main
2	10 jonglages pied fort avec rebond entre chaque contact
3	5 fois de suite : 2 jonglages pied fort/main
4	5 jonglages pied fort
5	5 fois de suite : pied faible/main
6	5 jonglages pied faible avec rebond entre chaque contact
7	3 fois de suite : 2 jonglages pied faible/main
8	3 jonglages pied faible
9	5 fois de suite : pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied/cuisse
10	6 jonglages pied/cuisse
11	5 enchainements : tête/main
12	3 têtes
13	6 jonglages alternés pied droit/pied gauche avec rebond entre chaque contact
14	4 jonglages alternés pied droit/pied gauche
15	10 fois de suite : 2 jonglages pied fort/main
16	10 jonglages pied fort