

# CONTRAT JONGLAGE

## *U10 - U11 / Niveau 1*

**But : réussir l'exercice pour passer au niveau supérieur**

Etape	Exercice à réaliser
1	5 fois de suite : 2 jonglages pied fort/main
2	10 jonglages pied fort
3	3 fois de suite : 5 jonglages pied fort/main
4	15 jonglages pied fort
5	10 fois de suite : pied faible/main
6	10 jonglages pied faible <b>avec rebond</b> entre chaque contact
7	5 fois de suite : 2 jonglages pied faible/main
8	5 jonglages pied faible
9	10 fois de suite : pied/cuisse <b>en attrapant le ballon</b> après chaque pied/cuisse
10	10 jonglages pied/cuisse
11	5 fois de suite : 2 jonglages tête/main
12	5 têtes
13	10 jonglages alternés pied droit/pied gauche
14	20 jonglages pied fort