

# CONTRAT JONGLAGE

## *U6 - U7 / Niveau 2*

But : réussir l'exercice pour passer au niveau supérieur

Etape	Exercice à réaliser
1	20 fois de suite : pied fort/main
2	10 jonglages pied fort <b>avec rebond</b> entre chaque contact
3	8 jonglages pied fort
4	10 fois de suite : pied faible/main
5	5 jonglages pied faible <b>avec rebond</b> entre chaque contact
6	2 fois de suite : 2 jonglages pied faible/main
7	3 jonglages pied faible
8	5 fois de suite : pied/cuisse <b>en attrapant le ballon</b> après chaque pied/cuisse
9	6 jonglages pied/cuisse
10	5 fois de suite : tête/main
11	3 têtes
12	4 jonglages alternés pied droit/pied gauche <b>avec rebond</b> entre chaque contact
13	4 jonglages alternés pied droit/pied gauche
14	10 fois de suite : 2 jonglages pied fort/main
15	15 jonglages pied fort <b>avec rebond</b> entre chaque contact
16	12 jonglages pied fort