

CONTRAT JONGLAGE

U8- U9 / Niveau 2

But : réussir l'exercice pour passer au niveau supérieur

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