

# 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  |