

CONTRAT JONGLAGE

U10 - U11 / Niveau 2

But : réussir l'exercice pour passer au niveau supérieur

Etape	Exercice à réaliser
1	3 fois de suite : 10 jonglages pied fort/main
2	30 jonglages pied fort
3	3 fois de suite : 5 jonglages pied faible/main
4	10 jonglages pied faible
5	20 jonglages alternés pied droit/pied gauche
6	10 fois de suite : pied/tête en attrapant le ballon après chaque pied/tête
7	10 jonglages pied/tête
8	20 jonglages pied/cuisse
9	8 jonglages alternés coup de pied/intérieur
10	6 jonglages alternés coup de pied/extérieur
11	20 jonglages sans poser le pied au sol
12	50 jonglages pied fort
13	20 jonglages pied faible
14	3 fois de suite : 5 jonglages tête/main
15	10 têtes
16	4 enchainements : pied/cuisse/tête/cuisse/pied...