



DISTRICT DE FOOTBALL
DE HAUTE SAONE



CONTRAT JONGLAGE

Niveau 1

Etape	Exercice à réaliser	Validé
1	Enchaîner 5 fois: 1 rebond, 1 jonglage pied, attraper le ballon dans les mains	
2	5 fois de suite: 2 jonglages pied fort / main	
3	10 Jonglages pied fort	
4	3 fois de suite: 5 jonglages pied fort /main	
5	15 jonglages pied fort	
6	10 fois de suite: pied faible /main	
7	10 fois de suite: pied faible avec rebond entre chaque contact	
8	5 fois de suite: 2 jonglages pied faible/main	
9	5 jonglages pied faible	
10	10 fois de suite: pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied/cuisse	
11	10 jonglages pied/cuisse	
12	5 fois de suite: 2 jonglages tête/main	
13	5 têtes	
14	10 jonglages alternés pied droit / pied gauche	
15	20 jonglages pied fort	

Reussir l'exercice pour passer au niveau supérieur

Départ du ballon au sol sauf pour la tête

"LE BON JONGLEUR N'EST PAS FORCEMENT UN BON FOOTBALLEUR, MAIS UN BON FOOTBALLEUR EST TOUJOURS UN BON JONGLEUR"