



DISTRICT DE FOOTBALL
DE HAUTE SAONE



CONTRAT JONGLAGE

Niveau 2

Etape	Exercice à réaliser	Validé
1	Enchaîner 3 fois de suite: 10 jonglages pied fort/main	
2	30 Jonglages pied fort	
3	Enchaîner 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 enchaînement	
7	10 jonglages pied/tête	
8	20 jonglage pied/cuisse	
9	8 jonglages alternés coup de pied/intérieur	
10	6 jonglages alternés coup de pied/exterieur	
11	20 jonglages sans poser le pied au sol	
12	40 jonglages pied fort	
13	20 jonglages pied faible	
14	3 fois de suite: 5 jonglages tête/main	
15	10 têtes	

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"