



DISTRICT DE FOOTBALL
DE HAUTE SAONE



CONTRAT JONGLAGE

Niveau 3

Etape	Exercice à réaliser	Validé
1	50 Jonglages pied fort	
2	4 enchaînements: pied/cuisse/tête/cuisse/pied	
3	Enchaîner 3 fois de suite: 10 jonglages pied faible/main	
4	30 jonglages pied faible	
5	50 jonglages alternés pied droit/pied gauche	
6	3 fois de suite: 5 jonglages tête main	
7	15 têtes	
8	60 jonglages pied fort	
9	30 jonglages sans poser le pied au sol	
10	16 jonglages pied/tête	
11	40 jonglages pied cuisse	
12	20 jonglages alternés coup de pied/intérieur	
13	12 jonglages alternés coup de pied/extérieur	
14	10 jonglages en faisant un demi-tour tous les 2 contacts	
15	100 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"