



DISTRICT DE FOOTBALL  
DE HAUTE SAONE



## CONTRAT JONGLAGE

Niveau 4

Etape	Exercice à réaliser	Validé
1	Enchaîner 20 jongles pied faible et 20 jongle pied fort	
2	Jonglerie en mouvement sur 25 m	
3	Enchaîner 3 fois de suite: pied fort/pied faible/cuisse pied fort/cuisse pied faible	
4	40 jonglages pied faible	
5	30 têtes	
6	50 jonglages sans poser le pied au sol	
7	Enchaîner 5 fois de suite: Tête/genou/pied	
8	Enchaîner 3 jonglages alternés coup de pied/intérieur pied/extérieur pied	
9	Enchaîner 10 jonglages extérieur du pied (aile de pigeon)	
10	Enchaîner 3 jonglages extérieur pied faible (aile de pigeon)	
11	40 têtes	
12	Jonglerie en mouvement sur 40 m	
13	Enchaîner jonglage et "tour du monde"	
14	50 jonglages pied faible	
15	50 jonglages tête	

*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"**