



DISTRICT DE FOOTBALL
DE HAUTE SAONE



CONTRAT JONGLAGE

Niveau 2

Etape	Exercice à réaliser	Validé
1	20 jonglages pied fort	
2	Enchaîner 3 fois de suite: 10 jonglages pied fort/main	
3	30 Jonglages pied fort	
4	Jonglerie en mouvement sur 10 m	
5	Enchaîner 3 fois de suite: 5 jonglages pied faible/main	
6	5 fois de suite lever le ballon avec le pied faible et réaliser 6 jonglages/main	
7	10 jonglages pied faible	
8	20 jonglages alternés pied droit/pied gauche	
9	10 fois de suite: pied/tête en attrapant le ballon après chaque enchaînement	
10	10 jonglages pied/tête	
11	20 jonglage pied/cuisse	
12	8 jonglages alternés coup de pied/intérieur	
13	6 jonglages alternés coup de pied/exterieur	
14	20 jonglages sans poser le pied au sol	
15	Jonglerie en mouvement sur 15 m	

Reussir l'exercice pour passer au niveau supérieur

Départ du ballon au sol sauf pour la tête, possibilité de lever le ballon du pied fort (sauf indication)

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