



DISTRICT DE FOOTBALL
DE HAUTE SAONE



CONTRAT JONGLAGE

Niveau 4

Etape	Exercice à réaliser	Validé
1	16 jonglages pied/tête	
2	40 jonglages pied cuisse	
3	20 jonglages alternés coup de pied/intérieur	
4	12 jonglages alternés coup de pied/extérieur	
5	10 jonglages en faisant un demi-tour tous les 2 contacts	
6	100 jonglages pied fort	
7	Enchaîner 20 jongles pied faible et 20 jongle pied fort	
8	Jonglerie en mouvement sur 30 m	
9	Enchaîner 3 fois de suite: pied fort/pied faible/cuisse pied fort/cuisse pied faible	
10	40 jonglages pied faible	
11	30 têtes	
12	50 jonglages sans poser le pied au sol	
13	Enchaîner 5 fois de suite: Tête/genou/pied	
14	Enchaîner 3 jonglages alternés coup de pied/intérieur pied/extérieur pied	
15	Enchaîner 10 jonglages extérieur du pied (aile de pigeon)	

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"