



DISTRICT DE FOOTBALL
DE HAUTE SAONE



CONTRAT JONGLAGE

Niveau 5

Etape	Exercice à réaliser	Validé
1	Enchaîner 3 jonglages extérieur pied faible (aile de pigeon)	
2	40 têtes	
3	Jonglerie en mouvement sur 35 m	
4	Enchaîner jonglage et "tour du monde" avec réception	
5	Jonglerie en mouvement sur 40 m	
6	50 jonglages pied faible	
7	50 jonglages tête	
8	Jonglerie en mouvement sur terrain complet à 11.	
9	150 Jonglages pieds forts	
10	Jonglerie en mouvement en faisant le tour du terrain à 11 en touchant chaque poteau du terrain	
11	Enchaîner sans rebonds 50 jonglage tête, 50 jonglage pied fort, 50 jonglage pied faible	
12	Jonglerie en mouvement en faisant le tour du terrain à 11 en touchant chaque poteau du terrain	
13	Enchaîner jonglage et "tour du monde" puis jonglage et de nouveau "tour du monde"	
14	Circuit jonglerie en mouvement avec obstacles.	

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"