



CONTRAT JONGLAGE

Niveau 1

Etape	Exercice à réaliser	Validé
1	Enchaîner 5 fois: 1 rebond, 1 jonglage pied, attraper le ballon dans les mains	
2	5 fois de suite: 2 jonglages pied fort / main	
3	5 fois de suite lever le ballon avec le pied fort et réaliser 4 jonglages/main	
4	3 fois de suite: 5 jonglages pied fort /main	
5	15 jonglages pied fort	
6	10 fois de suite: pied faible /main	
7	10 fois de suite: pied faible avec rebond entre chaque contact	
8	5 fois de suite: 2 jonglages pied faible/main	
9	5 fois de suite lever le ballon avec le pied faible et réaliser 2 jonglages /main	
10	5 jonglages pied faible	
11	10 fois de suite: pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied/cuisse	
12	10 jonglages pied/cuisse	
13	5 fois de suite: 2 jonglages tête/main	
14	5 têtes	
15	10 jonglages alternés pied droit / pied gauche	

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"