



DISTRICT DE FOOTBALL
DE HAUTE SAONE



CONTRAT JONGLAGE

Niveau 3

Etape	Exercice à réaliser	Validé
1	40 jonglages pied fort	
2	20 jonglages pied faible	
3	3 fois de suite: 5 jonglages tête/main	
4	10 têtes	
5	Jonglerie en mouvement sur 20 m	
6	50 Jonglages pied fort	
7	4 enchaînements: pied/cuisse/tête/cuisse/pied	
8	Enchaîner 3 fois de suite: 10 jonglages pied faible/main	
9	30 jonglages pied faible	
10	50 jonglages alternés pied droit/pied gauche	
11	3 fois de suite: 5 jonglages tête main	
12	15 têtes	
13	Jonglerie en mouvement sur 25 m	
14	60 jonglages pied fort	
15	30 jonglages sans poser le pied au sol	

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"