



Jonglage



Chaque exercice proposé ci-dessous est à réaliser au moins 10 fois à la suite !

Avant de passer au contrat suivant, tu dois être capable de réussir chacune des 5 variantes données par niveau (à faire valider par ton entraîneur).

Contrat niveau 1

1. ballon en main, 1 rebond au sol, 1 jonglage avec le pied, récupérer le ballon dans les mains
2. ballon en main, 1 rebond au sol, 1 jonglage avec le pied, 1 rebond, 1 jonglage, récupérer le ballon dans les mains
3. ballon en main, 1 jonglage avec la cuisse, récupérer le ballon avec les mains
4. ballon en main, 1 jonglage avec la tête, récupérer le ballon avec les mains
5. ballon en main, 1 rebond au sol, 2 jonglages avec le pied, récupérer le ballon dans les mains

Contrat niveau 2

1. ballon en main, 1 rebond au sol, 1 jonglage avec le pied faible, récupérer le ballon dans les mains
2. ballon en main, 1 rebond au sol, 1 jonglage avec le pied faible, 1 rebond, 1 jonglage avec le pied fort, récupérer le ballon dans les mains
3. ballon en main, 1 jonglage avec la cuisse droite, 1 jonglage avec la cuisse gauche, récupérer le ballon avec les mains
4. ballon en main, 2 jonglages avec la tête, récupérer le ballon avec les mains
5. ballon en main, 1 rebond au sol, 1 jonglage avec le pied faible, 1 rebond, 1 jonglage avec le pied faible à nouveau, récupérer le ballon dans les mains

Contrat niveau 3

1. ballon en main, 1 rebond au sol, 2 jonglages avec le pied, récupérer le ballon dans les mains
2. ballon en main, 1 rebond au sol, 3 jonglages avec le pied, récupérer le ballon dans les mains
3. ballon en main, 3 jonglages avec la cuisse, récupérer le ballon avec les mains
4. ballon en main, 3 jonglages avec la tête, récupérer le ballon avec les mains
5. ballon en main, 1 rebond au sol, 3 jonglages (alterner les 2 pieds).

Contrat niveau 4

1. ballon en main, 1 rebond au sol, 2 jonglages avec le pied fort, 1 rebond, 2 jonglages avec le pied faible, récupérer le ballon dans les mains
2. ballon en main, 1 rebond au sol, 4 jonglages (libres), récupérer le ballon dans les mains
3. ballon en main, 4 jonglages avec la cuisse (2 sur chaque cuisse), récupérer le ballon avec les mains
4. ballon en main, 4 jonglages avec la tête, récupérer le ballon avec les mains
5. ballon en main, 1 rebond au sol, 5 jonglages (alterner les 2 pieds).

Contrat niveau 5

1. Lever le ballon avec les pieds et enchaîner 3 jonglages.
2. Lever le ballon avec les pieds et enchaîner 5 jonglages (en alternant les 2 pieds)
3. Lever le ballon avec les pieds jusqu'à la cuisse et enchaîner 5 jonglages de la cuisse
4. Lever le ballon avec les pieds jusqu'à la tête et enchaîner 3 jonglages
5. Lever le ballon avec les pieds et enchaîner 8 jonglages (libres).

Contrat niveau 6

1. Lever le ballon avec les pieds et enchaîner 2 jonglages pied gauche/2 jonglages pied droit.
2. Lever le ballon avec les pieds et enchaîner 10 jonglages alternés.
3. Lever le ballon avec les pieds jusqu'à la cuisse et enchaîner 8 jonglages alternés de la cuisse
4. Ballon en main, 6 jonglages avec la tête, récupérer le ballon avec les mains
5. Lever le ballon avec les pieds et enchaîner 15 jonglages libres.

Contrat niveau 7

1. Lever le ballon avec les pieds et enchaîner 5 fois de suite : pied, genou, tête
2. Lever le ballon avec les pieds et enchaîner 10 jonglages alternés : 2 pied droit, 2 pied gauche.
3. Lever le ballon avec les pieds et enchaîner 15 jonglages avec le pied fort
4. Lever le ballon avec les pieds et enchaîner 8 jonglages avec le pied faible.
5. Lever le ballon avec les pieds et enchaîner 20 jonglages libres.

Contrat niveau 8

1. Lever le ballon avec les pieds et enchaîner 5 fois de suite : pied droit, pied gauche, cuisse droite, cuisse gauche.
2. Lever le ballon avec les pieds et enchaîner 30 jonglages alternés.
3. Ballon en main, 10 jonglages avec la tête, récupérer le ballon avec les mains.
4. Lever le ballon avec les pieds jusqu'à la tête et enchaîner 15 jonglages avec la tête.
5. Lever le ballon avec les pieds et enchaîner 50 jonglages libres.

Contrat niveau 9 (jonglage en mouvement)

1. Lever le ballon avec les pieds et avancer de 30 mètres tout en jonglant.
2. Lever le ballon avec les pieds, avancer de 30 mètres en jonglant, faire demi-tour sans laisser tomber le ballon au sol et refaire les 30 mètres pour revenir au point de départ.
3. Lever le ballon avec les pieds jusqu'à la tête et avancer de 20 mètres tout en jonglant avec la tête.
4. Lever le ballon avec les pieds et avancer en jonglant sur 20 mètres en slalomant.
5. Lever le ballon avec les pieds et avancer le plus vite possible sur 50 mètres tout en jonglant.

Contrat niveau 10 (jonglage par 2)

1. Par 2 : touches de balle illimitées par joueur : réaliser au moins 30 passes tout en jonglant avec les pieds.
2. Par 2 : se passer le ballon au moins 20 fois avec la tête (1 touche par joueur)
3. Par 2 : 3 touches de balle maximum par joueur : réaliser au moins 40 passes tout en jonglant avec les pieds.
4. Par 2 : 2 touches de balle par joueur : réaliser au moins 50 passes tout en jonglant avec les pieds.
5. Par 2 : 1 touche de balle par joueur : réaliser au moins 50 passes tout en jonglant avec les pieds.

Si tu es arrivé ici, tu es maintenant un pro du jonglage ! Bravo