

Défi jonglage U10-U11

But : Réussir l'exercice pour passer au niveau suivant



Niveau	Consignes
1	10 fois de suite : pied fort/main
2	3 jonglages pied fort avec rebond entre chaque contact
3	5 fois de suite : 2 jonglages pied fort et je rattrape à la main
4	5 jonglages pied fort
5	5 fois de suite : pied faible/main
6	3 fois de suite : 2 jonglages pied faible et je rattrape à la main
7	3 jonglages pied faible
8	5 jonglages pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied cuisse
9	4 jonglages pied/cuisse
10	5 fois : tête/main
11	3 têtes
12	5 fois : pied gauche/pied droit/main
13	4 jonglages alternés pied droit/pied gauche
14	10 fois de suite : 2 jonglages pied fort/main
15	8 jonglages pied fort
16	3 fois de suite : 5 jonglages pied fort / main
17	12 jonglages pied fort
18	10 fois de suite : pied faible/main
19	5 fois de suite : 2 jonglages pied faible / main
20	5 jonglages pied faible
21	10 fois de suite : pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied/cuisse
22	10 jonglages pied/cuisse
23	5 fois de suite : 2 jonglages tête/main
24	5 têtes
25	10 jonglages alternés pied droit/pied gauche

26	20 jonglages pied fort
27	3 fois de suite : 10 jonglages pied fort et je rattrape
28	30 jonglages pied fort
29	3 fois de suite : 5 jonglages pied faible/main
30	10 jonglages pied faible
31	20 jonglages alternés pied droit/pied gauche
32	10 fois de suite : pied / tête en attrapant le ballon après chaque pied/tête
33	10 jonglages pied/tête
34	20 jonglages pied/cuisse
35	8 jonglages alternés coup de pied/alterné
36	6 jonglages coup de pied/extérieur
37	10 jonglages sans poser le pied au sol
38	40 jonglages pied fort
39	20 jonglages pied faible
40	10 têtes