

# 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

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