

Défi jonglage U12-U13

But : Réussir l'exercice pour passer au niveau suivant



Niveau	Consignes
1	5 fois de suite : 2 jonglages pied fort/main
2	10 jonglages pied fort
3	3 fois de suite : 5 jonglages et je rattrape
4	15 jonglages pied fort
5	10 fois de suite : pied faible/main
6	5 fois de suite : 2 jonglages pied faible et je rattrape à la main
7	5 jonglages pied faible
8	10 jonglages pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied cuisse
9	10 jonglages pied/cuisse
10	5 fois : 2 jonglages tête et je rattrape
11	5 têtes
12	10 jonglages alternés pied droit/pied gauche
13	20 jonglages pied fort
14	3 fois de suite : 10 jonglages pied fort/main
15	30 jonglages pied fort
16	3 fois de suite : 5 jonglages pied faible/main
17	10 jonglages pied faible
18	20 jonglages alternés pied droit/pied gauche
19	10 fois de suite pied tête et je rattrape
20	10 jonglages pied/tête
21	20 jonglages pied/cuisse
22	8 jonglages alternés coup de pied/intérieur
23	6 jonglages alternés coup de pied/extérieur
24	50 jonglages pied fort
25	20 jonglages pied faible
26	3 fois de suite : 5 jonglages tête/main
27	10 têtes

28	4 enchainements : pied/cuisse/tête/cuisse/pied
29	60 jonglages pied fort
30	3 fois de suite : 10 jonglages et je rattrape
31	30 jonglages pied faible
32	50 jonglages alternés pied droit/pied gauche
33	3 fois de suite : 5 têtes et je rattrape
34	15 têtes
35	16 jonglages pied/tête
36	40 jonglages pied/cuisse
37	20 jonglages alternés coup de pied/intérieur
38	12 jonglages alternés coup de pied/extérieur
39	10 jonglages en faisant un demi-tour après chaque contact
40	100 pieds fort et enchainé 50 pied faible sans faire tomber le ballon