



CONTRAT EVOLUTIF JONGLAGE - CATEGORIE U7 -U9



	<u>NIVEAU BRONZE</u>	<u>NIVEAU ARGENT</u>	<u>NIVEAU OR</u>
1	2 jongles pied fort avec ou sans rebond	5 jongles libres sans rebond	10 jongles libres sans rebond
2	3 jongles pied fort avec ou sans rebond	8 jongles alternés avec ou sans rebond	10 jongles alternés sans rebond
3	2 jongles pied fort sans rebond	8 jongles libres sans rebond	8 jongles pied faible sans rebond
4	3 jongles libres sans rebond	12 jongles libres avec ou sans rebond	20 jongles libres sans rebond
5	5 jongles pied fort avec ou sans rebond	3 jongles tête	15 jongles alternés sans rebond
6	4 jongles alternés avec ou sans rebond	4 jongles pied faible sans rebond	8 jongles tête
7	5 jongles libres sans rebond	10 jongles libres sans rebond	20 jongles libres sans rebond
8	6 jongles alternés avec ou sans rebond	8 jongles alternés sans rebond	10 jongles pied faible
9	8 jongles libres avec ou sans rebond	15 jongles libres sans rebond	20 jongles alternés sans rebond
10	10 jongles libres avec ou sans rebond	5 jongles tête	30 jongles libres sans rebond

Objectifs : amélioration de la concentration, de la coordination, du niveau de maîtrise de la balle

Augmenter le répertoire technique (toutes surfaces de contact, extérieur, intérieur, genoux, tête, vitesse gestuelle)

Corrections : équilibre corporel, pied tendu à l'horizontal ("les lacets vers le ciel"), surface dure donc cheville bloquée, utilisation du coup du pied (sauf consignes particulières), taper le ballon en dessous et au milieu (doser la force), bien regarder le ballon, reprise d'appui entre chaque contact

Règle : réussir 2 fois un palier avant de passer au suivant

NE PAS HESITER A CREER VOTRE PROPRE DEFI JONGLAGE



CONTRAT EVOLUTIF JONGLAGE - CATEGORIE U11



	<u>NIVEAU BRONZE</u>	<u>NIVEAU ARGENT</u>	<u>NIVEAU OR</u>
1	3 jongles libres	10 jongles pied fort	30 jongles libres
2	4 jongles alternés	8 jongles pied faible	8 jongles tête
3	5 jongles libres	10 jongles alternés	30 jongles alternés
4	3 jongles pied faible	20 jongles libres	8 jongles intérieur du pied
5	6 jongles alternés	6 jongles tête	8 jongles extérieur du pied
6	8 jongles pied fort	15 jongles pied fort	2 enchainements pied-tête
7	3 jongles tête	25 jongles libres	10 jongles pied faible
8	5 jongles pied faible	5 jongles intérieur du pied	40 jongles libres
9	10 jongles pied fort	5 jongles extérieur du pied	35 jongles alternés
10	15 jongles libres	30 jongles libres	50 jongles libres

Objectifs : amélioration de la concentration, de la coordination, du niveau de maîtrise de la balle

Augmenter le répertoire technique (toutes surfaces de contact, extérieur, intérieur, genoux, tête, vitesse gestuelle)

Corrections : équilibre corporel, pied tendu à l'horizontal ("les lacets vers le ciel"), surface dure donc cheville bloquée, utilisation du coup du pied (sauf consignes particulières), taper le ballon en dessous et au milieu (doser la force), bien regarder le ballon, reprise d'appui entre chaque contact

Règle : réussir 2 fois un palier avant de passer au suivant

NE PAS HESITER A CREER VOTRE PROPRE DEFI JONGLAGE



CONTRAT EVOLUTIF JONGLAGE - CATEGORIE U13-U15-U17-U19-SENIORS



	<u>NIVEAU BRONZE</u>	<u>NIVEAU ARGENT</u>	<u>NIVEAU OR</u>
1	5 jongles libres	20 jongles pied fort	35 jongles pied fort
2	5 jongles pied fort	10 jongles pied faible	8 jongles intérieur du pied
3	10 jongles libres	8 jongles tête	8 jongles extérieur du pied
4	10 jongles pied fort	5 jongles intérieur du pied	10 jongles tête
5	5 jongles pied faible	5 jongles extérieur du pied	35 jongles alternés
6	10 jongles alternés	30 jongles libres	4 enchaînements pied-tête (8 jongles en tout)
7	15 jongles libres	30 jongles pied fort	10 jongles hauts
8	15 jongles pied fort	25 jongles alternés	15 jongles pied faible
9	6 jongles tête	5 jongles hauts (au dessus de la tête)	40 jongles alternés
10	20 jongles libres	35 jongles libres	50 jongles libres

Objectifs : amélioration de la concentration, de la coordination, du niveau de maîtrise de la balle

Augmenter le répertoire technique (toutes surfaces de contact, extérieur, intérieur, genoux, tête, vitesse gestuelle)

Corrections : équilibre corporel, pied tendu à l'horizontal ("les lacets vers le ciel"), surface dure donc cheville bloquée, utilisation du coup du pied (sauf consignes particulières), taper le ballon en dessous et au milieu (doser la force), bien regarder le ballon, reprise d'appui entre chaque contact

Règle : réussir 2 fois un palier avant de passer au suivant

NE PAS HESITER A CREER VOTRE PROPRE DEFI JONGLAGE