

Jonglage avec un ballon de foot

Exercices progressifs

Dès que je maîtrise un exercice, je peux passer au n° suivant

1. Je jongle 1 x sur le sol, une fois avec mon bon pied **12 x**
(en alternant les pieds : **10 x**)
2. Je jongle avec les pieds et le moins possible avec le rebond sur le sol
Filles : 10 à 15 x **Garçons : 15 à 20 x**
3. Je jongle 1x pied, 1 x rebond, 2 fois pieds, 1 rebond, 3 x pieds, 1 rebond etc...
Quel est mon maximum sans perdre le contrôle de la balle ?
4. Je jongle 1 x pied, 1 rebond ; 1 x pied, 1 x genou, 1 rebond, etc... puis changer de côté.
Filles : faire 1 x de chaque côté **Garçons : 2 x de chaque côté**
5. Je jongle toujours avec le moins possible de rebonds et en utilisant aussi la tête
Quel est mon record sans perdre le contrôle de la balle ?

Idem sans rebonds :

1. Je jongle sur un genou **Filles : 8x** **Garçons : 10 x**
2. Je jongle sur mon meilleur pied **Filles : 8 à 10 x** **Garçons : 12 à 15 x**
3. Je jongle sur mes pieds en alternant droite et gauche
Filles : 8 à 12 x **Garçons : 12 à 15 x**
4. Je jongle en essayant d'alterner 1 x pied / 1x genou
Filles : 5 à 10 x **Garçons : 8 à 12 x**
5. Je jongle : pied droit, genou droit, puis genou gauche et pied gauche (en escalier)
etc... **Filles : faire 1 tour** **Garçons : faire 2 tours**
6. Je jongle en escalier (voir n°5) et y ajouter un jonglage de la tête ! **Mêmes défis**
7. Jongler comme avant en y ajoutant les épaules, le torse, l'intérieur des pieds
Quel est mon maximum sans perdre le contrôle de la balle ?
8. Maîtrise personnelle : autres variantes maîtrisées