

Noms - Prénoms :

DEFIS JONGLAGE VACANCES U12-U13

Départ ballon dans les mains

↓ *A cocher après validation du Défis*

- Défi 1: Enchaîner 5fois/ 2 jonglages pied fort, attraper dans les mains.
- Défi 2: Enchaîner 5fois/ 2 jonglages pied faible, attraper dans les mains.
- Défi 3: Enchaîner 5fois/ 1 jonglage pied fort, 1 jonglage pied faible, attraper dans les mains.
- Défi 4: Enchaîner 5fois/ 1 jonglage pied, 1 jonglage cuisse, attraper dans les mains
- Défi 5: 3 jonglages de la tête.
- Défi 6: 5 jonglages pied faible sans surface de rattrapage.
- Défi 7: 10 jonglages pied fort sans surface de rattrapage.
- Défi 8 : 8 jongles pied faible sans surface de rattrapage.
- Défi 9 : 4 jongles alternés (soit 8 contacts) (droit, gauche) sans surface de rattrapage
- Défi 10 : 4 jongles alternés pied / cuisse. (pied+cuisse = 1 jongle)
- Défi 11: 7 jonglages de la tête

Départ ballon au sol pour les jongles pied et à la main pour les jonglages têtes

- Défi 12: 8 jonglages pied faible sans surface de rattrapage.
- Défi 13: 20 jongles pied fort sans surface de rattrapage.
- Défi 14: 12 jonglages pied faible sans surface de rattrapage
- Défi 15: 12 jongles alternés (soit 24 contacts) (droit, gauche) sans surface de rattrapage
- Défi 16: Enchaîner 4 jongles alternés pied / tête. (pied+ tête = 1 jongle)
- Défi 17: Enchaîner 3 fois de suite/ Tête, cuisse, pied (**départ ballon à la main**)
- Défi 18: 40 jongles pied fort sans surface de rattrapage.
- Défi 19: 20 jongles pied faible sans surface de rattrapage.
- Défi 20: 15 jonglages de la tête

Défi Bonus : Records personnels (sans surface de rattrapage)

Pied Fort :..... ... Pied Faible: Tête :