



## CHALLENGE TECHNIQUE DES CATEGORIES JEUNES



Vous trouverez ci-dessous différents défis techniques à réaliser, l'objectif premier est de vous permettre de progresser individuellement dans votre relation avec le ballon à défaut de pouvoir s'entraîner collectivement en cette période de confinement. Pour valider un challenge, il faut réaliser les différents contrats. Pour votre suivi de réalisation des contrats cochez la case après la réussite.

### CHALLENGE NIVEAU °1. Début de la jonglerie ballon dans les mains. Les contacts avec le ballon se font avec le pied fort.

- 1. Enchaîner 10 fois : un rebond – un jonglage coup de pied – attrapé dans les mains.
- 2. Enchaîner 10 fois : un rebond – 2 jonglages.
- 3. Enchaîner 5 fois : un rebond – un jonglage coup de pied – un rebond – un jonglage coup de pied – attrapé dans les mains.
- 4. Enchaîner 5 fois : un rebond – 2 jonglages coup de pied – attrapé dans les mains.
- 5. Enchaîner 5 fois : 2 jonglages genou – attrapé dans les mains.
- 6. Enchaîner 5 fois : 2 jonglages tête.
- 7. Enchaîner 5 fois : 2 jonglages coup de pied – attrapé dans les mains.

### CHALLENGE NIVEAU°2. Début de la jonglerie ballon dans les mains. Les contacts avec le ballon se font avec le pied faible.

- 8. Enchaîner 10 fois : un rebond – un jonglage coup de pied – attrapé dans les mains.
- 9. Enchaîner 5 fois : un rebond – jonglage coup de pied – un rebond – un jonglage coup de pied – attrapé dans les mains.
- 10. Enchaîner 5 fois : un rebond – 2 jonglages coup de pied – attrapé dans les mains.
- 11. Enchaîner 5 fois : 2 jonglages genou – attrapé dans les mains.
- 12. Enchaîner 5 fois : 4 jonglages tête.
- 13. Enchaîner 5 fois : 2 jonglages coup de pied – attrapé dans les mains.

### CHALLENGE NIVEAU°3. Début de la jonglerie ballon dans les mains. Les contacts avec le ballon se font avec le pied fort.

- 14. Enchaîner 5 fois : 5 jonglages coup de pied – attrapé dans les mains.
- 15. Enchaîner 5 fois : 2 jonglages tête – attrapé dans les mains.
- 16. Enchaîner 5 fois : 4 jonglages genou – attrapé dans les mains.
- 17. Enchaîner 5 fois : 8 jonglages coup de pied – attrapé dans les mains.
- 18. Enchaîner 5 fois : 4 jonglages tête – attrapé dans les mains.
- 19. Enchaîner 5 fois : un jonglage intérieur de pied – attrapé dans les mains.

### CHALLENGE NIVEAU°4. Début de la jonglerie ballon dans les mains. Les contacts avec le ballon se font avec le pied faible.

- 20. Enchaîner 5 fois : un rebond – 2 jonglages coup de pied – attrapé dans les mains.
- 21. Enchaîner 5 fois : 4 jonglages coup de pied – attrapé dans les mains.
- 22. Enchaîner 5 fois : 6 jonglages tête – attrapé dans les mains.
- 23. Enchaîner 5 fois : 4 jonglages pied alternés.
- 24. Enchaîner 5 fois : un rebond - 1 jonglage coup de pied – 1 jonglage genou – attrapé dans les mains.
- 25. Enchaîner 10 fois : 4 jonglages coup de pied – attrapé dans les mains.

### CHALLENGE NIVEAU°5. Début de la jonglerie ballon dans les mains.

- 26. Enchaîner 10 jonglages coup de pied fort – attrapé dans les mains.
- 27. Enchaîner 8 jonglages coup de pied faible.
- 28. Enchaîner 10 jonglages pieds alternés – attrapé dans les mains.
- 29. Enchaîner 15 jonglages coup de pied fort – attrapé dans les mains.
- 30. Enchaîner 10 jonglages coup de pied faible – attrapé dans les mains.
- 31. Enchaîner 10 jonglages tête.

### CHALLENGE NIVEAU°6. Début de la jonglerie ballon au sol pour le pied et à la main pour la tête.

- 32. Enchaîner 5 fois : ballon au sol – un rebond – un jonglage pied – attrapé dans les mains.
- 33. Enchaîner 5 fois : ballon au sol – un jonglage pied – attrapé dans les mains.
- 34. Enchaîner 5 fois : ballon au sol – 2 jonglages pied – attrapé dans les mains.
- 35. Enchaîner : ballon au sol – 6 jonglages pieds alternés – attrapé dans les mains.
- 36. Enchaîner : ballon au sol – 10 jonglages – attrapé dans les mains.
- 37. Enchaîner 3 fois : 10 jonglages tête.

### CHALLENGE NIVEAU°7. Début de la jonglerie ballon au sol pour le pied et à la main pour la tête.

- 38. Enchaîner 15 jonglages pied fort.
- 39. Enchaîner 10 jonglages pied faible.
- 40. Enchaîner 12 jonglages tête.
- 41. Enchaîner 8 jonglages pieds alternés.
- 42. Enchaîner 6 jonglages genou.
- 43. Enchaîner 4 jonglages en alternant pied – genou.

### CHALLENGE NIVEAU°8. Début de la jonglerie ballon au sol pour le pied et à la main pour la tête.

- 44. Enchaîner 20 jonglages pied fort.
- 45. Enchaîner 15 jonglages pied faible.
- 46. Enchaîner 15 jonglages tête.
- 47. Enchaîner 10 jonglages pieds alternés.
- 48. Enchaîner 8 jonglages en alternant pied – genou.
- 49. Enchaîner 6 jonglages en alternant pied – tête.

### CHALLENGE NIVEAU°9. Début de la jonglerie ballon au sol pour le pied et à la main pour la tête.

- 50. Enchaîner 30 jonglages pied fort.
- 51. Enchaîner 20 jonglages pied faible.
- 52. Enchaîner 20 jonglages tête.
- 53. Enchaîner 20 jonglages pieds alternés.
- 54. Enchaîner 10 jonglages en alternant pied – genou.
- 55. Enchaîner 10 jonglages en alternant pied –tête.

### CHALLENGE NIVEAU°10. Début de la jonglerie ballon au sol pour le pied et à la main pour la tête.

- 56. Enchaîner 40 jonglages pied fort
- 57. Enchaîner 30 jonglages pied faible.
- 58. Enchaîner 25 jonglages tête.
- 59. Enchaîner 30 jonglages pieds alternés.
- 60. Enchaîner 15 jonglages en alternant pied – genou.
- 61. Enchaîner 15 jonglages en alternant pied – tête.

### CHALLENGE NIVEAU°11. Début de la jonglerie ballon au sol pour le pied et à la main pour la tête.

- 62. Enchaîner 50 jonglages pied fort.
- 63. Enchaîner 50 jonglages pied faible.
- 64. Enchaîner 50 jonglages tête.
- 65. Enchaîner 50 jonglages pieds alternés.
- 66. Enchaîner 20 jonglages en alternant pied – genou.
- 67. Enchaîner 20 jonglages en alternant pied – tête.

### CHALLENGE CHAMPION. Début de la jonglerie ballon au sol pour le pied et à la main pour la tête.

- 68. Jonglage pendant 1 minute – contact pied libre.
- 69. Enchaîner jonglage 30 secondes pied fort – 30 secondes pied faible – 30 secondes pieds alternés.
- 70. Jonglage 30 secondes tête.
- 71. Enchaîner 50 jonglages pied fort – 50 jonglages pied faible – 50 jonglages pieds alternés.
- 72. Enchaîner 30 jonglages en alternant pied – genou.
- 73. Enchaîner 30 jonglages en alternant pied – tête.
- 74. Enchaîner jonglage pied – genou – tête – genou – pied – genou – tête...

**POUR REUSSIR, IL FAUT ESSAYER ENCORE ET ENCORE !!!**

**ABNEGATION ET PERSISTANCE : MAITRE MOT POUR PROGRESSER**