

Défis Football : Jonglage

Consignes:

Tu peux essayer chaque défi 10 fois maximum,
Tu peux passer au défi suivant après avoir réussi le défi ou après les 10 essais sur un défi sans réussite,
Tu dois remplir la fiche de résultat.
Tu peux utiliser n'importe quel objet

Cible/objectif à atteindre:

Tu dois améliorer tes scores à chaque séance.
Tu dois te rapprocher des 700 points maximum

Score:

100 points si réussite aux essais 1, 2, 3 ou 4
10 points si réussite aux essais 5, 6 ou 7
1 point si réussite aux essais 8, 9 ou 10



Défi n°1:

Réaliser 10 jonglages en laissant rebondir le ballon devant soi, en bloquant et renvoyant le ballon après chaque touche.

Défi n°2:

Réaliser 10 jonglages : jonglage, rebond, jonglage, rebond, etc...

Défi n°3:

Réaliser 5 jonglages deux fois de suite, sans faire tomber le ballon au sol.

Défi n°4:

Réaliser 10 jonglages sans faire tomber le ballon au sol, sans blocage du ballon.

Défi n°5:

Réaliser 10 jonglages en utilisant qu'une surface de frappe: genou droit ou gauche, ou pied droit ou gauche, ou tête

Défi n°6:

Réaliser 10 jonglages en utilisant deux surfaces de frappe : pied-genou ou pied droit-pied gauche, ...

Défi n°7:

Réaliser 10 jonglages en suivant un enchainement sur trois surfaces de frappe: pied, genou, tête

Si tu veux en savoir plus sur le jonglage en football,
tu peux cliquer sur ce lien pour les voir en vidéo.

