

Challenge jonglerie pied droit



Déroulement:

Dans ton jardin, un parc, en bas de chez toi... Prend un ballon et tente de progresser à la jonglerie.

Pour commencer, effectue le maximum de jongles pied droit, tu as trois essais.

Puis, essaie de t'améliorer en t'aidant des actions ci-contre. Si tu penses avoir progressé, effectue une nouvelle fois le maximum de jongle pied droit, tu as également trois essais.

Le décompte des points se fera de la manière suivant :

| Total maximum | Points |
|---------------|----------|
| De 0 à 20 | 1 point |
| De 21 à 30 | 2 points |
| De 31 à 40 | 3 points |
| De 41 à 50 | 4 points |
| De 51 à 70 | 5 points |
| De 71 à 100 | 6 points |
| + de 101 | 7 points |

| Progression (si mauvais pied) | Points | Progression (si bon pied) | Points |
|-------------------------------|--------|---------------------------|--------|
| +0 à + 10 | +2 | +0 à + 10 | +1 |
| +11 à + 20 | +4 | +11 à + 20 | +2 |
| +21 à + 30 | +6 | +21 à + 30 | +3 |
| +31 à + 40 | +8 | +31 à + 40 | +4 |
| +41 à + 50 | +10 | +41 à + 50 | +5 |

Challenge jonglerie pied droit



Envoie moi tes résultats au 06-19-48-64-83 ou par mail à l'adresse: antoine.orain49000@gmail.com

Je compte sur toi pour le faire sérieusement et honnêtement !!!

Progression jonglerie pied droit

Niveau Ligue 2



| Actions | Validée | Non Validée |
|--|---------|-------------|
| Je fais 3 jongles pied droit d'affilés et je récupère le ballon à la main. Le faire 3 fois de suite sans erreur pour réussir. | | |
| Faire 6 jongles pied droit d'affilés | | |
| Je fais 5 jongles pied droit d'affilés et je récupère le ballon à la main. Le faire 3 fois de suite sans erreur pour réussir. | | |
| Garder le ballon sur son pied 10 secondes sans qu'il ne tombe | | |
| Faire 10 jongles pied droit | | |
| Faire 5 jonglages pied droit-cuisse droite-pied droit... | | |
| Je fais 10 jongles pied droit d'affilés et je récupère le ballon à la main. Le faire 3 fois de suite sans erreur pour réussir. | | |

Progression Jonglerie pied droit

Niveau Ligue 1



| Actions | Validée | Non Validée |
|--|---------|-------------|
| Faire 13 jongles pied droit | | |
| Prendre le ballon dans les mains, le lancer haut en l'air effectuer un contrôle coup de pied et récupérer le ballon à la main sans qu'il ne touche le sol. | | |
| Faire 10 jongles pied droit-cuisse droite-pied droit... | | |
| Je fais 8 jongles pied droit d'affilés et je récupère le ballon à la main. Le faire 3 fois de suite sans erreur pour réussir. | | |
| Faire 15 jongles pied droit | | |
| Garder le ballon sur la pointe du pied droit sans qu'il ne tombe sur le bout du coup du pied sans qu'il ne tombe pendant 10 secondes | | |

Progression Jonglerie pied droit

Niveau Europa League



| Actions | Validée | Non Validée |
|---|---------|-------------|
| Faire 20 jongles pied droit | | |
| Prendre le ballon dans les mains, le lancer haut en l'air effectuer un contrôle coup de pied et enchaîner par 5 jongles pied droit sans qu'il ne touche le sol. | | |
| Faire 10 jongles alternés coup de pied droit-intérieur de pied droit-coupe de pied droit... | | |
| Faire 30 jongles pied droit | | |
| 20 jongles pied droit-cuisse droite-pied droit... | | |
| Prendre le ballon dans les mains, le lancer haut en l'air effectuer un amorti coup de pied pour que le ballon reste au sol et à côté du pied. | | |

Progression Jonglerie pied droit

Niveau Champions League



| Actions | Validée | Non Validée |
|---|---------|-------------|
| Faire 40 jongles pied droit | | |
| Prendre le ballon dans les mains, le lancer haut en l'air effectuer un contrôle extérieur de pied droit et enchaîner par 5 jongles pied droit sans qu'il ne touche le sol. | | |
| Faire 20 jongles alternés coup de pied droit-intérieur de pied droit- extérieur pied droit... | | |
| Prendre le ballon dans les mains, le lancer haut en l'air effectuer un amorti pied droit de telle sorte que le ballon reste sur le pied sans tomber | | |
| Faire 50 jongles pied droit | | |
| Faire 30 jongles en alternant 5 jongles intérieur de pied-5 jongles coup de pied-garder le ballon 5 seconde sur son pied sans qu'il ne tombe-5 jongles extérieur de pied... | | |