**ECOLE DE FOOTBALL**

**RESPONSABLE U11** : LEBRETON JOSSELIN **RESPONSABLE ECOLE DE FOOTBALL** : GUERIN CHARLY

MA FICHE DE PROGRESSION EN JONGLERIE

Voici un tableau que chacun peut mettre à jour quand il le souhaite afin de progresser. L’objectif est de faire que la jonglerie devienne un petit travail quotidien de 15 minutes environ. Cette fiche sera à nous redonner tous les mois (les dates vous seront communiquées par Josselin et/ou Charly).

**ATTENTION : le départ du ballon se fait au sol si possible. Départ possible également du bon pied pour effectuer la jonglerie du mauvais pied.**

NOM : PRENOM : CATEGORIE :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DATES** | **CONTACTS PIED DROIT** | **CONTACTS PIED GAUCHE** | **CONTACTS TETE** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

 Bon progression technique à tous !!

**POUR TOUS RENSEIGNEMENTS**

**CONTACTER LEBRETON JOSSELIN**