Contrat évolutif de jonglage U11



Un Football pour tous les enfants

Organisation

A effectuer lors de chaque plateau sur le temps de match où mon équipe ne joue pas



Contrat évolutif jonglage U11

	Contrat Bronze		Contrat Argent		Contrat Or	
Période Septembre-Octobre	Niveau 1	1 pied faible (5x)	Niveau 1	10 pieds fort (2x)	Niveau 1	20 pieds forts (2x)
	Niveau 2	2 pieds faible (4x)	Niveau 2	10 pieds faible (2x)	Niveau 2	20 pieds faible (2x)
	Niveau 3	15 pieds (3x)	Niveau 3	12 pieds fort (2x)	Niveau 3	25 pieds fort
	Niveau 4	4 pieds alternés (2x)	Niveau 4	5 alternés (2x)	Niveau 4	10 alternés (2x)
	Niveau 5	6 pieds alternés (2x)	Niveau 5	5m en mouvement (2x)	Niveau 5	10m en mouvement (2x)
Période Novembre-Décembre	Niveau 1	8 pieds alternés (2x)	Niveau 1	15 pieds fort (2x)	Niveau 1	20 pieds fort (2x)
	Niveau 2	10 pieds alternés (2x)	Niveau 2	15 pieds faible (2x)	Niveau 2	20 pieds faible (2x)
	Niveau 3	4 pieds alternés + 2 cuisses (2x)	Niveau 3	18 pieds fort (2x)	Niveau 3	25 pieds fort (2x)
	Niveau 4	6 pieds alternés + 2 cuisses(2x)	Niveau 4	5 alternés (3x)	Niveau 4	10 alternés (3x)
	Niveau 5	3 pieds faibles (3x)	Niveau 5	10m en mouvement (2x)	Niveau 5	15m en mouvement (2x)
Période Février- Mars	Niveau 1	4 pieds faibles (3x)	Niveau 1	20 pieds fort (2x)	Niveau 1	30 pieds fort (2x)
	Niveau 2	5 pieds faibles (3x)	Niveau 2	20 pieds faible	Niveau 2	30 pieds faible
	Niveau 3	8 pieds alternés + 2 cuisses (2x)	Niveau 3	25 pieds fort	Niveau 3	30 pieds fort (3x)
	Niveau 4	10 pieds alternés + 2 cuisses(2x)	Niveau 4	10 alternés (2x)	Niveau 4	20 alternés (2x)
	Niveau 5	20 pieds (2x)	Niveau 5	10m en mouvement (2x)	Niveau 5	15m en mouvement (2x)
Période Avril -Juin	Niveau 1	2 pieds droit+2 pieds gauche(2x)	Niveau 1	20 pieds fort (3x)	Niveau 1	30 pieds fort (2x)
	Niveau 2	4 pieds droit+2 pieds gauche(2x)	Niveau 2	20 pieds faible (2x)	Niveau 2	30 pieds faible (2x)
	Niveau 3	8 pieds droit+3 pieds gauche(2x)	Niveau 3	25 pieds fort (2x)	Niveau 3	30 pieds fort (3x)
	Niveau 4	10 pieds droit+4 pieds gauche(2x)	Niveau 4	10 alternés (3x)	Niveau 4	20 alternés (3x)
	Niveau 5	30 pieds (2x)	Niveau 5	10m en mouvement (3x)	Niveau 5	15m en mouvement (3x)

District de l'Ain Football

Le jeu avant l'enjeu !

Directive fédérale



Passion

Plaisir