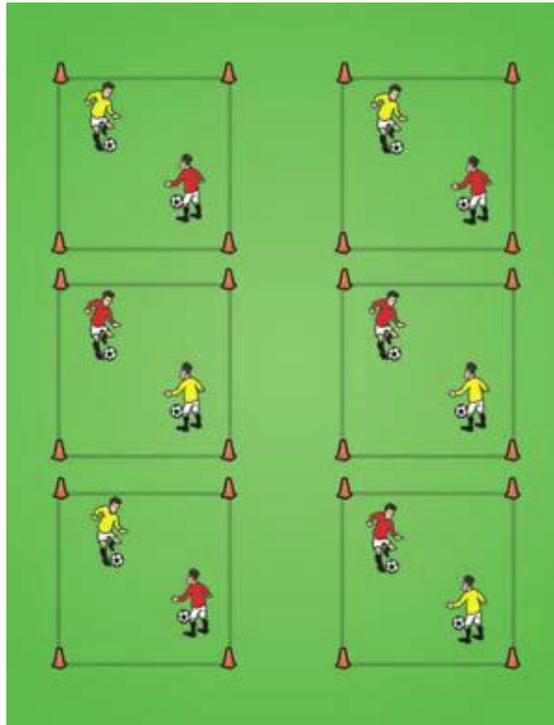


Vestiaires

Premier magazine consacré aux éducateurs de football

Jonglage en duel



Constituer 6 carrés avec à l'intérieur 2 joueurs (nombre de carrés selon effectif). Une équipe bleue et une équipe rouge. Au top de l'éducateur, les joueurs sont en duel pendant 3 minutes maximum. Le premier qui fait tomber le ballon a perdu (0 point), l'autre a gagné (2 points). Si les deux n'ont pas fait tomber le ballon au terme des 3 minutes, il y a égalité (1 point). A la fin de la séquence de 3 minutes, les rouges passent au carré suivant (dans le sens des aiguilles d'une montre), les bleus restent fixes. Faire 6 séquences de 3 minutes au total. A la fin, l'équipe qui a comptabilisé le plus de points l'emporte.

Séquence 1 : jonglage libre

Séquence 2 : jonglage libre (dont 10 genoux imposés)

Séquence 3 : jonglage pied fort

Séquence 4 : jonglage pied faible

Séquence 5 : jonglage alterné

Séquence 6 : jonglage de la tête