



CONTRAT EVOLUTIF CENTRE DE PERFECTIONNEMENT U12 - U13



NIVEAU	BRASSAGE	EXCELLENCE	CRITERIUM
1	3 jongleries libres	6 jongleries libres	10 jongleries libres
2	5 jongleries pied fort	8 jongleries pied fort	12 jongleries pied fort
3	10 jongleries libres	15 jongleries libres	20 jongleries libres
4	10 jongleries pied fort	14 jongleries pied fort	18 jongleries pied fort
5	3 jongleries pied faible	5 jongleries pied faible	7 jongleries pied faible
6	8 jongleries alternées	14 jongleries alternées	20 jongleries alternées
7	enchaîner 2 pied - genoux	Enchaîner 3 pied tête	Enchaîner 3 pied - tête - genou
8	3 jongleries tête	6 jongleries tête	9 jongleires tête
9	12 jongleries libres	17 jongleries libres	22 jongleries libres
10	4 têtes	8 têtes	12 têtes

Objectifs: améliorer la qualité technique et la maîtrise technique, la coordination et la vitesse gestuelle, la concentration

Correctifs: équilibre, pied à l'horizontal, cheville bloquée, utiliser la surface du "coup du pied", doser, reprendre ses appuis après chaque contact

Réaliser chaque niveau 1 fois pour passer au suivant

But: faire le plus de niveaux possibles



CONTRAT EVOLUTIF CENTRE DE PERFECTIONNEMENT U12 - U13



NIVEAU	1er Tour	2nd Tour	3ème Tour
1	10 jongleries libres	15 jongleries libres	30 jongleries libres
2	10 jongleries pied fort	15 jongleries pied fort	50 jongleries pied fort
3	10 pied fort sans reprise d'appui	15 pied fort sans reprise d'appui	30 pied fort sans reprise d'appui
4	10 alternés	20 alternés	40 alternés
5	5 contacts second pied	10 jongleries second pied	15 contacts second pied
6	10 contacts pied-cuisse	10 contacts pied-cuisse seconde jambe	4 fois pied-cuisse 1ère jambe puis l'autre
7	5 têtes	8 têtes	20 têtes
8	6 pied-tête	10 jongleries pied-tête	15 contacts bon pied-tête-second pied
9	10 alternés coup de pied-intérieur	15 alternés coup de pied-intérieur-extérieur	30: chaque contact autre surface et/ou pied
10	2 fois pied-tête-cuisse	3 fois pied-tête-cuisse	5 fois pied-tête-cuisse

Objectifs: améliorer la qualité technique et la maîtrise technique, la coordination et la vitesse gestuelle, la concentration

Correctifs: équilibre, pied à l'horizontal, cheville bloquée, utiliser la surface du "coup du pied", doser, reprendre ses appuis après chaque contact

Réaliser chaque niveau 1 fois pour passer au suivant

But: faire le plus de niveaux possibles