



# US LOIRE DIVATTE

SAISON 2021/2022





## Carnet de Jonglages – U10/U11

NOM : .....

PRENOM : .....

Le jonglage fait partie intégrante de la panoplie du footballeur. C'est pourquoi désormais, le Club a décidé de te mettre au défi :

-  **Individuel** : progresser techniquement – passer le plus de paliers possible – terminer la saison au meilleur niveau.
-  **Collectif** : aider ton équipe à remporter les défis jonglages de chaque plateau – image positive du Club sur le travail des jonglages.

A long terme, l'idée serait de se rapprocher et d'atteindre l'objectif fixé par le District de Loire Atlantique, en U13 :

**50 Pied Droit // 50 Pied Gauche // 50 Têtes**

Pour passer d'un palier à un autre, il te faudra maîtriser les différentes étapes qui te seront demandées. Une étape est considérée comme validée si et seulement si celle-ci est réussie 2 fois de suite.

Ta famille aura pour tâche de t'aider et de confirmer les étapes passées, cependant, pour les valider définitivement, il faudra les réaliser devant un de tes éducateurs lors d'un entraînement ou un plateau.

Entraîne-toi bien tous les jours **5 à 10min**, à l'entraînement et surtout **chez toi** !!!

**Ce carnet est un outil pour travailler les jonglages. Il faut en prendre soin et le ramener auprès de tes éducateurs pour valider tes étapes !**

**« Un bon jongleur n'est pas forcément un bon footballeur, mais tout bon footballeur sait forcément jongler. »**





# US LOIRE DIVATTE

SAISON 2021/2022



## Carnet de Jonglages – U10/U11

NOM : .....

PRENOM : .....

### ➤ PIED FORT

ETAPE	PALIER	DATE <input checked="" type="checkbox"/> Famille	DATE <input checked="" type="checkbox"/> Educateur
<b>1</b> 0 à 10 jongles	National	...../...../.....	...../...../.....
<b>2</b> 10 à 20 jongles	Ligue 2	...../...../.....	...../...../.....
<b>3</b> 20 à 30 jongles	Ligue 1	...../...../.....	...../...../.....
<b>4</b> 30 à 40 jongles	Ligue Europa	...../...../.....	...../...../.....
<b>5</b> 40 à 50 jongles	Ligue des Champions	...../...../.....	...../...../.....

« Un bon jongleur n'est pas forcément un bon footballeur, mais tout bon footballeur sait forcément jongler. »





# US LOIRE DIVATTE

SAISON 2021/2022



## Carnet de Jonglages – U10/U11

NOM : .....

PRENOM : .....

### ➤ PIED FAIBLE

ETAPE	PALIER	DATE <input checked="" type="checkbox"/> Famille	DATE <input checked="" type="checkbox"/> Educateur
<b>1</b> 0 à 7 jongles	National	...../...../.....	...../...../.....
<b>2</b> 7 à 14 jongles	Ligue 2	...../...../.....	...../...../.....
<b>3</b> 14 à 21 jongles	Ligue 1	...../...../.....	...../...../.....
<b>4</b> 21 à 28 jongles	Ligue Europa	...../...../.....	...../...../.....
<b>5</b> 28 à 35 jongles	Ligue des Champions	...../...../.....	...../...../.....
<b>6</b> 35 à 42 jongles	Coupe du Monde	...../...../.....	...../...../.....
<b>7</b> 42 à 50 jongles	Ballon d'Or	...../...../.....	...../...../.....

« Un bon jongleur n'est pas forcément un bon footballeur, mais tout bon footballeur sait forcément jongler. »





# US LOIRE DIVATTE

SAISON 2021/2022



## Carnet de Jonglages – U10/U11

NOM : .....

PRENOM : .....

### ➤ TÊTES

ETAPE	PALIER	DATE <input checked="" type="checkbox"/> Famille	DATE <input checked="" type="checkbox"/> Educateur
<b>1</b> 0 à 7 jongles	National	...../...../.....	...../...../.....
<b>2</b> 7 à 14 jongles	Ligue 2	...../...../.....	...../...../.....
<b>3</b> 14 à 21 jongles	Ligue 1	...../...../.....	...../...../.....
<b>4</b> 21 à 28 jongles	Ligue Europa	...../...../.....	...../...../.....
<b>5</b> 28 à 35 jongles	Ligue des Champions	...../...../.....	...../...../.....
<b>6</b> 35 à 42 jongles	Coupe du Monde	...../...../.....	...../...../.....
<b>7</b> 42 à 50 jongles	Ballon d'Or	...../...../.....	...../...../.....

« Un bon jongleur n'est pas forcément un bon footballeur, mais tout bon footballeur sait forcément jongler. »

