

## **OBJECTIFS U10/U11**

**POUR PRÉPARER UNE SAISON, RIEN DE TEL QUE DE S'ENTRAINER PENDANT LES VACANCES.**

**ON PEUT S'ENTRAINER DE DIFFÉRENTES MANIÈRES : -EN JOUANT AVEC LES COPAINS, EN JONGLANT, EN JOUANT AVEC UN MUR TOUT EN S'AMUSANT ET ON PEUT MÊME SE LANCER QUELQUES DÉFIS.**

**VOICI LES OBJECTIFS MINIMUMS : 25 JONGLES DU PIED FORT, 15 JONGLES DU PIED FAIBLE ET 10 DE LA TÊTE. RIEN D'INSURMONTABLE JUSTE LES BASES.**

**DE PLUS, UN PEU DE CONDUITE DE BALLE SUR LA SABLE EN UTILISANT LES SURFACES DU PIED, TRAVAILLER SA FRAPPE CONTRE UN MUR OU LES PASSES, TRAVAILLER LES DUELS AVEC LES COPAINS.**

**« UN BON JONGLEUR N'EST PAS FORCÉMENT UN BON FOOTBALLEUR MAIS UN BON FOOTBALLEUR EST FORCÉMENT UN BON JONGLEUR. »**

**BONNES VACANCES À TOUS**

**ANGELINE**