



Jonglage n° 1

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Directive

Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer la maîtrise technique par le jonglage.

BUT(S) Arriver en zone 5 en 2' maximum.

1 ballon par joueur. Pour monter d'une zone, le joueur doit réaliser un contrat 3 fois.

CONSIGNES

Contrat 1 : je frapper ma balle et je la récupère à la main.

Contrat 2 : je frappe ma balle, 1 rebond, je frappe ma balle, 1 rebond, je frappe ma balle, je la récupère à la main.

Contrat 3 : idem **contrat 1** mais 2 contacts du pied.

Contrat 4 : idem **contrat 2** mais 2 contacts entre chaque rebond.

Contrat 5 : idem **contrat 1** mais 3 contacts du pied.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

COMPORTEMENTS ATTENDUS (VEILLER À...)

COLLECTIFS (VEILLER À...)

INDIVIDUELS (VEILLER À...)

Frapper le ballon du cou du pied (os en haut des lacets), pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville verrouillée.

Fixer le ballon du regard.

Frapper le ballon au milieu et par en dessous (du bas vers le haut).

Avoir la jambe alternativement semi-fléchie puis tendue au moment de la frappe.

Avoir le pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général.

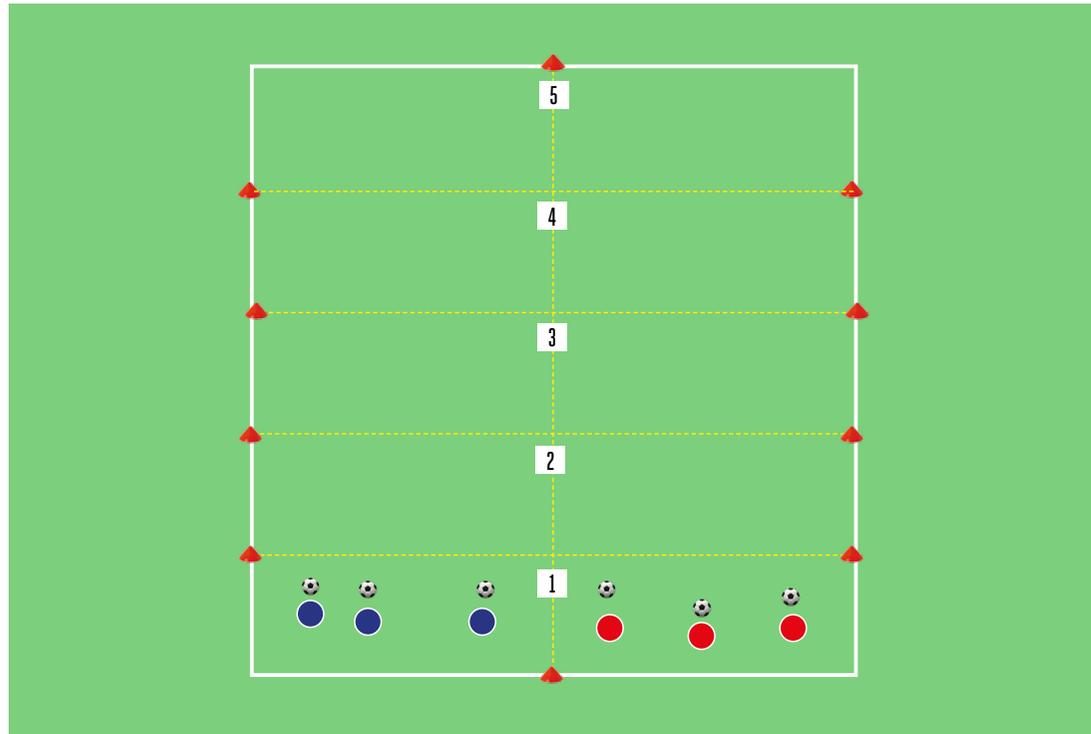
Se servir des bras pour renforcer l'équilibre.

MOYENS ASSOCIÉS

Jonglage

IMPACT CHARGE MENTALE - - - - - +

IMPACT CHARGE PHYSIQUE - - - - - +



VARIABLES

Contrat 1 dans chaque zone.

Contrat avec le pied faible uniquement.

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

U9

FACILE

BASE

DIFFICILE

SURFACE

Long 5 m

Larg 3 m

DURÉE TOTALE

10' à 15'

SÉQUENCE

n x 5 répétitions

EFFECTIF

Joueurs 10

● 5 ● -

● 5 GB -

MATÉRIEL

-

-

🚦 -

🚧 -

🚫 -

🚫 -

🚫 -

🚫 -

🚫 -

🚫 -

.....➡ déplacement

~~~~~➡ conduite

➡ passe / tir





# Jonglage n° 3

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

**Directive**

Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

## ORGANISATION

**OBJECTIF** Améliorer la maîtrise technique par le jonglage.

**BUT(S)** Arriver en zone 5 en 3' maximum.

1 ballon par joueur. Pour monter d'une zone, le joueur doit réaliser un contrat 2 fois.

**CONSIGNES**

- Contrat 1** : faire 2 jongles sans rebond.
- Contrat 2** : faire 4 jongles.
- Contrat 3** : faire 6 jongles.
- Contrat 4** : faire 8 jongles.
- Contrat 5** : faire 10 jongles.

L'éducateur peut autoriser ou non 1 rattrapage.

**CRITÈRES DE RÉUSSITE**

## COMPORTEMENTS ATTENDUS (VEILLER À...)

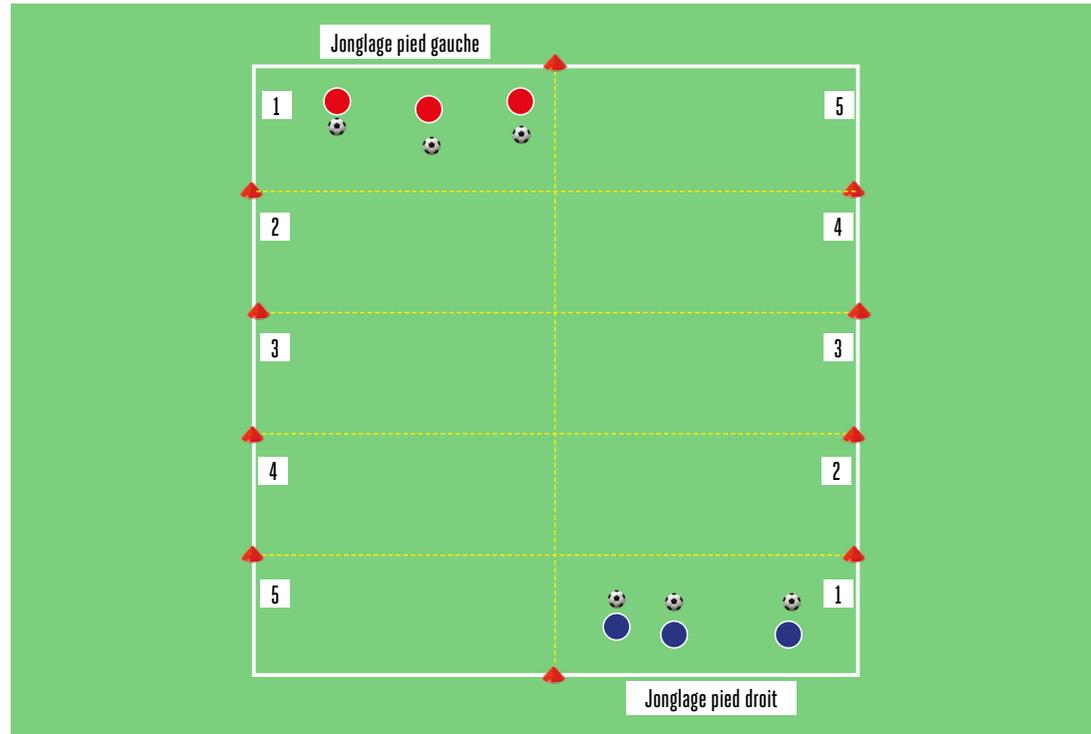
COLLECTIFS (VEILLER À...)

INDIVIDUELS (VEILLER À...)

Frapper le ballon du cou du pied (os en haut des lacets), pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville verrouillée.  
 Fixer le ballon du regard.  
 Frapper le ballon au milieu et par en dessous (du bas vers le haut).  
 Avoir la jambe alternativement semi-fléchie puis tendue au moment de la frappe.  
 Avoir le pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général.  
 Se servir des bras pour renforcer l'équilibre.

MOYENS ASSOCIÉS

Jonglage



## VARIABLES

**Contrat 1** dans toutes les zones.

Jonglage alterné obligatoire.

## TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

U9

FACILE

BASE

**DIFFICILE**

SURFACE

|      |     |
|------|-----|
| Long | 5 m |
| Larg | 3 m |

DURÉE TOTALE

10' à 15'

SÉQUENCE

n x 5 répétitions

EFFECTIF

|         |    |    |   |
|---------|----|----|---|
| Joueurs | 10 |    |   |
| ●       | 5  | ●  | - |
| ●       | 5  | GB | - |

MATÉRIEL

|        |             |
|--------|-------------|
| #####  | -           |
| ####   | -           |
| 🚧      | -           |
| 🚧      | -           |
| 🚧      | -           |
| 🚧      | ×           |
| ⚽      | ×           |
| 👤      | -           |
| .....➡ | déplacement |
| ~~~~➡  | conduite    |
| ➡      | passe / tir |

