



# 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.

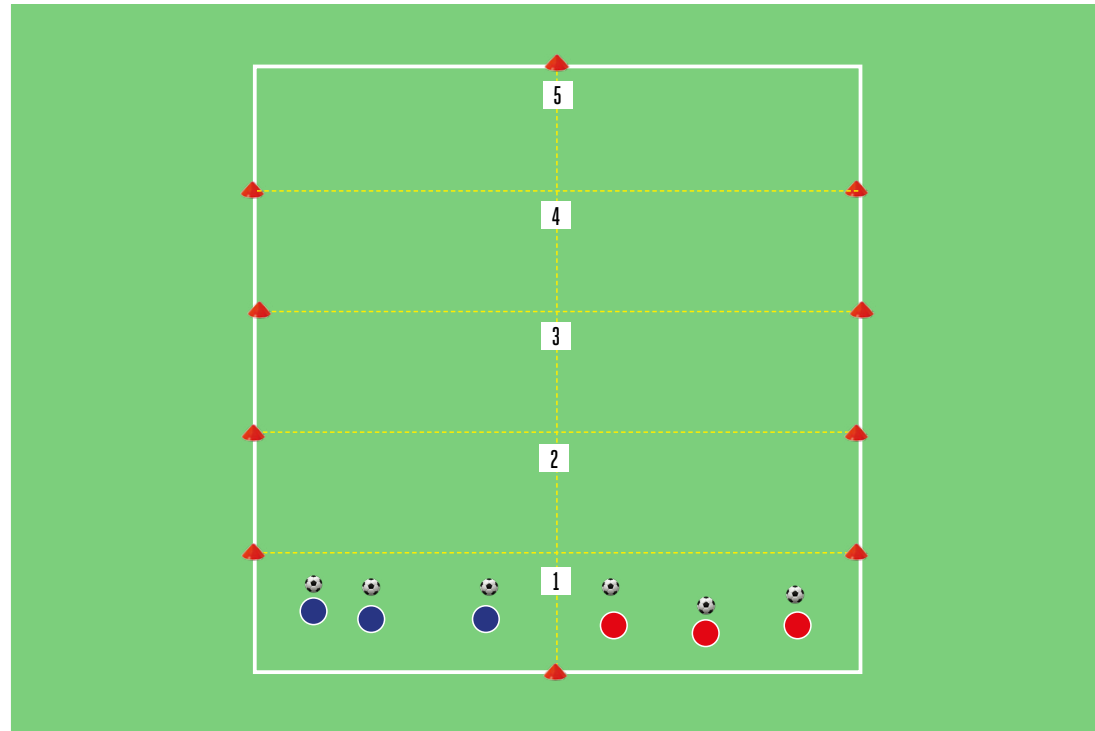
Se servir des bras pour renforcer l'équilibre.

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° 2

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

**Directive**

Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

### ORGANISATION

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

**BUT(S)** Arriver en Ligue des Champions et y rester.

**CONSIGNES**

Duel en montée descente 1 contre 1.  
Le vainqueur monte d'une division, le perdant descend.  
Compter le nombre de contacts sans que le ballon ne tombe en 30".

**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.

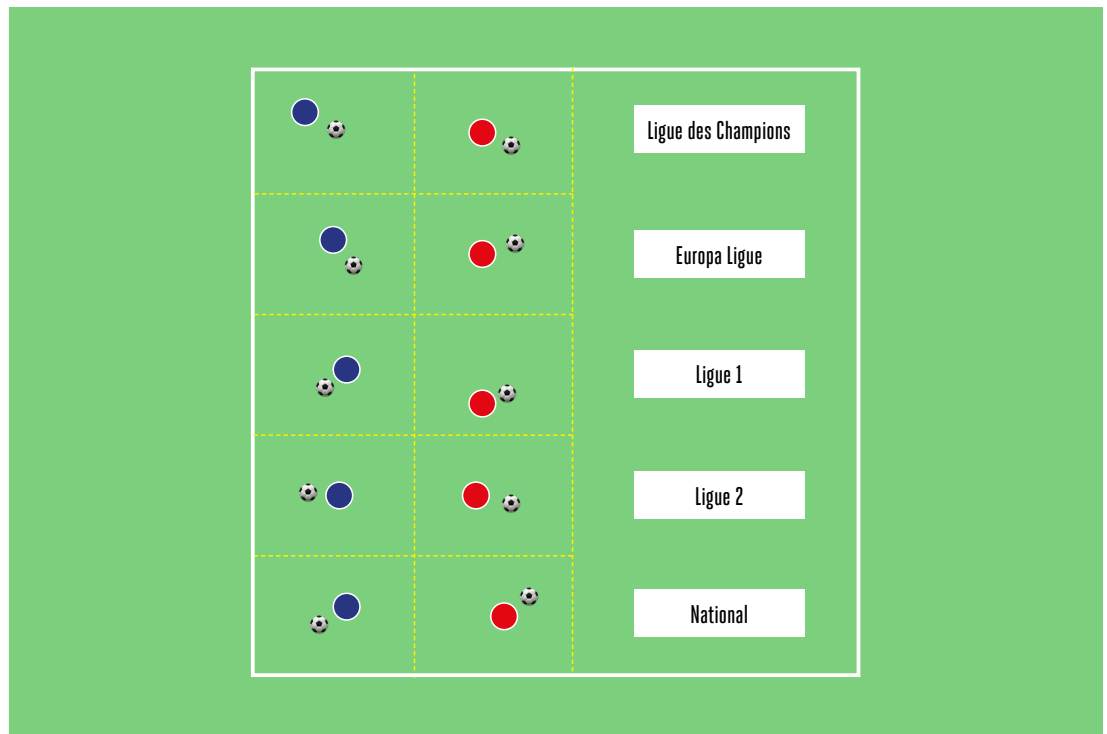
Se servir des bras pour renforcer l'équilibre.

MOYENS ASSOCIÉS

Jonglage

IMPACT CHARGE MENTALE -

IMPACT CHARGE PHYSIQUE -



### VARIABLES

Compter tous les contacts réalisés en 30".

Imposer une surface de contact.

### TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

U9

FACILE

BASE

DIFFICILE

SURFACE

Long 3 m

Larg 2 m

DURÉE TOTALE

10' à 15'

SÉQUENCE

$n \times 30''$

EFFECTIF

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

MATÉRIEL

##### -

#### -

##### -

##### -

##### -

##### -

##### x

##### x

##### -

##### -

##### 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.

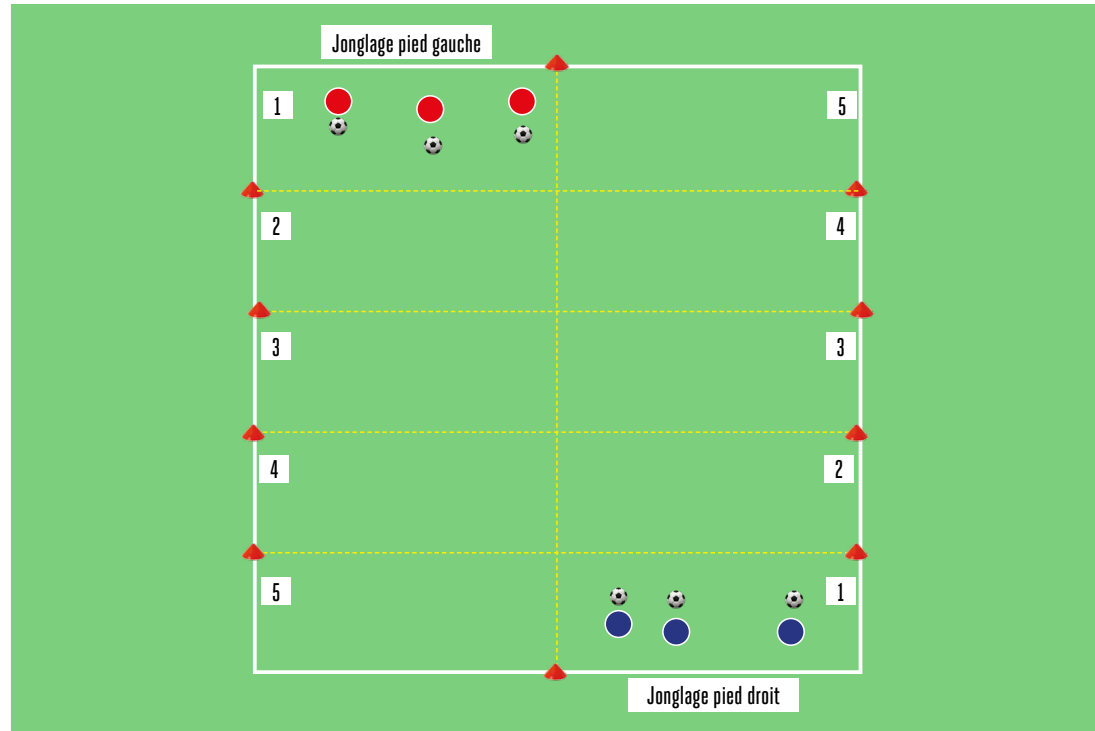
Se servir des bras pour renforcer l'équilibre.

MOYENS ASSOCIÉS

Jonglage

IMPACT CHARGE MENTALE - [Barre de progression]

IMPACT CHARGE PHYSIQUE - [Barre de progression]



## 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 |                                       |   |
| <span style="color: blue;">●</span> | 5  | <span style="color: yellow;">●</span> | - |
| <span style="color: red;">●</span>  | 5  | GB                                    | - |

## MATÉRIEL

|  |             |
|--|-------------|
|  | -           |
|  | -           |
|  | -           |
|  | -           |
|  | -           |
|  | ×           |
|  | ×           |
|  | -           |
|  | déplacement |
|  | conduite    |
|  | passe / tir |



## Jonglage n° 4

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

**Directive**

Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

### ORGANISATION

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

**BUT(S)** Réussir les contrats pour obtenir le bronze, puis l'argent, puis l'or.  
Repartir à chaque fois du dernier niveau réalisé.

**CONSIGNES** Départ ballon à la main. Surface de rattrapage autorisée mais non comptabilisée selon le niveau des joueurs. Réussir le niveau 1 pour passer au niveau 2, etc. Réussir les 20 niveaux du contrat Bronze puis passer aux contrats Argent et Or.  
Redémarrer, à chaque séance, par le niveau auquel le joueur s'est arrêté.  
Chaque début de mois, repartir du niveau 1 du contrat en cours, pour conformer et améliorer la performance du mois précédent.

**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-fléchée 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 - +

| CONTRAT BRONZE |                        | CONTRAT ARGENT |                                   | CONTRAT OR |                                        |
|----------------|------------------------|----------------|-----------------------------------|------------|----------------------------------------|
| niveau 1       | 1 pied (1x)            | niveau 1       | 1 pied faible (1x)                | niveau 1   | 1 pied faible (5x)                     |
| niveau 2       | 1 pied (2x)            | niveau 2       | 1 pied faible (2x)                | niveau 2   | 2 pieds faibles (4x)                   |
| niveau 3       | 1 pied (3x)            | niveau 3       | 1 pied faible (3x)                | niveau 3   | 15 pieds (32)                          |
| niveau 4       | 1 pied (4x)            | niveau 4       | 1 pied faible (4x)                | niveau 4   | 4 pieds alternés (2x)                  |
| niveau 5       | 1 pied (5x)            | niveau 5       | 5 pieds (2x)                      | niveau 5   | 6 pieds alternés (2x)                  |
| niveau 6       | 2 pieds (1x)           | niveau 6       | 1 pied droit + 1 pied gauche (1x) | niveau 6   | 8 pieds alternés (2x)                  |
| niveau 7       | 2 pieds (2x)           | niveau 7       | 1 pied droit + 1 pied gauche (2x) | niveau 7   | 10 pieds alternés (2x)                 |
| niveau 8       | 2 pieds (3x)           | niveau 8       | 1 pied droit + 1 pied gauche (3x) | niveau 8   | 4 pieds alterné + 2 cuisses (2x)       |
| niveau 9       | 2 pieds (4x)           | niveau 9       | 1 pied droit + 1 pied gauche (4x) | niveau 9   | 6 pieds alterné + 2 cuisses (2x)       |
| niveau 10      | 2 pieds (5x)           | niveau 10      | 1 pied droit + 1 pied gauche (5x) | niveau 10  | 3 pieds faibles (3x)                   |
| niveau 11      | 1 pied + 1 cuisse (1x) | niveau 11      | 2 pieds + 1 cuisse (1x)           | niveau 11  | 4 pieds faibles (3x)                   |
| niveau 12      | 1 pied + 1 cuisse (2x) | niveau 12      | 2 pieds + 1 cuisse (2x)           | niveau 12  | 5 pieds faibles (3x)                   |
| niveau 13      | 1 pied + 1 cuisse (3x) | niveau 13      | 2 pieds + 1 cuisse (3x)           | niveau 13  | 8 pieds alterné + 2 cuisses (2x)       |
| niveau 14      | 1 pied + 1 cuisse (4x) | niveau 14      | 2 pieds + 1 cuisse (4x)           | niveau 14  | 10 pieds alterné + 2 cuisses (2x)      |
| niveau 15      | 1 pied + 1 cuisse (5x) | niveau 15      | 2 pieds + 1 cuisse (5x)           | niveau 15  | 20 pieds (2x)                          |
| niveau 16      | 3 pieds (1x)           | niveau 16      | 6 pieds (1x)                      | niveau 16  | 2 pieds droits + 2 pieds gauches (2x)  |
| niveau 17      | 3 pieds (2x)           | niveau 17      | 7 pieds (2x)                      | niveau 17  | 4 pieds droits + 2 pieds gauches (2x)  |
| niveau 18      | 3 pieds (3x)           | niveau 18      | 8 pieds (3x)                      | niveau 18  | 8 pieds droits + 3 pieds gauches (2x)  |
| niveau 19      | 3 pieds (4x)           | niveau 19      | 9 pieds (4x)                      | niveau 19  | 10 pieds droits + 4 pieds gauches (2x) |
| niveau 20      | 3 pieds (5x)           | niveau 20      | 10 pieds (5x)                     | niveau 20  | 30 pieds (2x)                          |

### VARIABLES

Réaliser 4' par contrat et par séance.

Réaliser le niveau 1 de bronze à or avant de passer au niveau 2.

### TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

U9

FACILE

BASE

DIFFICILE

SURFACE

Long -

Larg -

DURÉE TOTALE

10' à 15'

SÉQUENCE

n x 5 répétitions

EFFECTIF

Joueurs 10

10 -

- GB -

MATÉRIEL

##### -

#### -

🚫 -

🚧 -

🚫 -

🚫 -

🚫 -

⚽ ✘

🚫 -

🚫 -

.....➡ déplacement

~~~~➡ conduite

➡ passe / tir