

LE JONGLAGE

Objectifs de la jonglerie

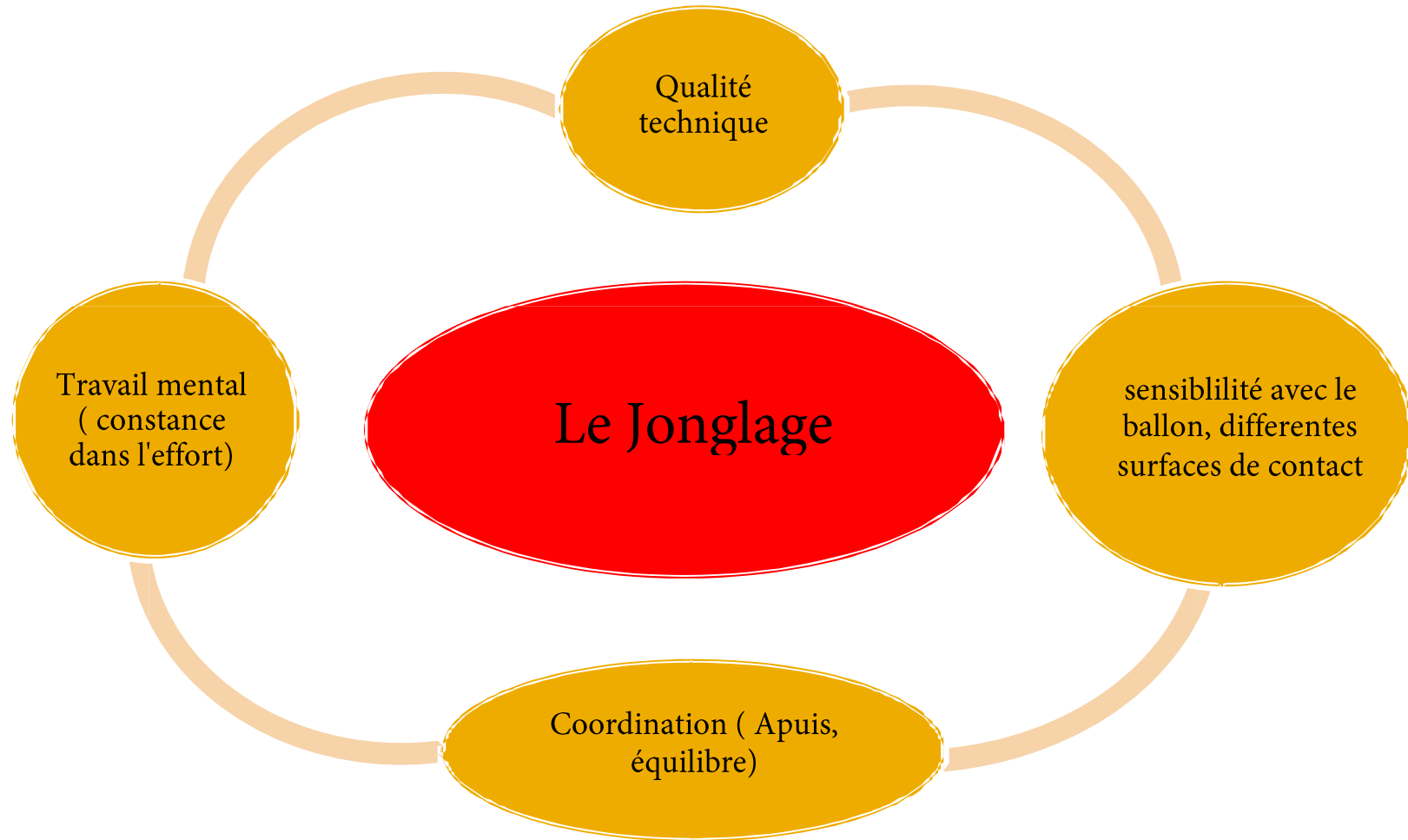
- Amélioration du niveau de maîtrise du ballon
- Augmentation de la sensibilité technique
- Période favorable : 7-13 ans = Ecole de foot
- Idée du « Travail des gammes » à répéter!
- Créer des habitudes de travail chez le joueur
- Augmenter le répertoire technique (toutes surfaces de contact, extérieur, intérieur, genoux, tête, vitesse gestuelle...)

Le jonglage chez le jeune joueur

- « *Chaque séance démarre par différentes séries de jonglage (pied, épaules, genoux, têtes, seul ou à plusieurs...) sur toute la longueur du terrain à effectuer en un temps imparti. »*
- Les exercices de jonglages développent les qualités techniques et de coordination
- Proposer des exercices simples, évolutifs et adaptés au niveau des joueurs



Intérêt du jonglage



LE JONGLAGE

Intérêts :

- Maîtrise de la jambe et du pied de frappe (toucher de balle)
- Maîtrise des appuis (changement d'appui à chaque contact)
- Appréciation des trajectoires
- Coordination - Equilibre.

Corrections :

- - Veiller à l'équilibre corporel.
- - Pied tendu à l'horizontal (« les lacets vers le ciel »).
- - Les bras servent à s'équilibrer.
- - Reprise d'appui entre les jongles

LE JONGLAGE

Critères de réalisation

- Utilisation du cou du pied
- Pointe de pied tendue
- Cheville verrouillée
- Frapper le ballon en dessous et au milieu
- Jambe d'appui semi-fléchie, tendue, semi-fléchie....
- Reprise d'appui après chaque contact
- Fixer le regard sur le ballon
- Ecarter les bras pour un meilleur équilibre

LE JONGLAGE

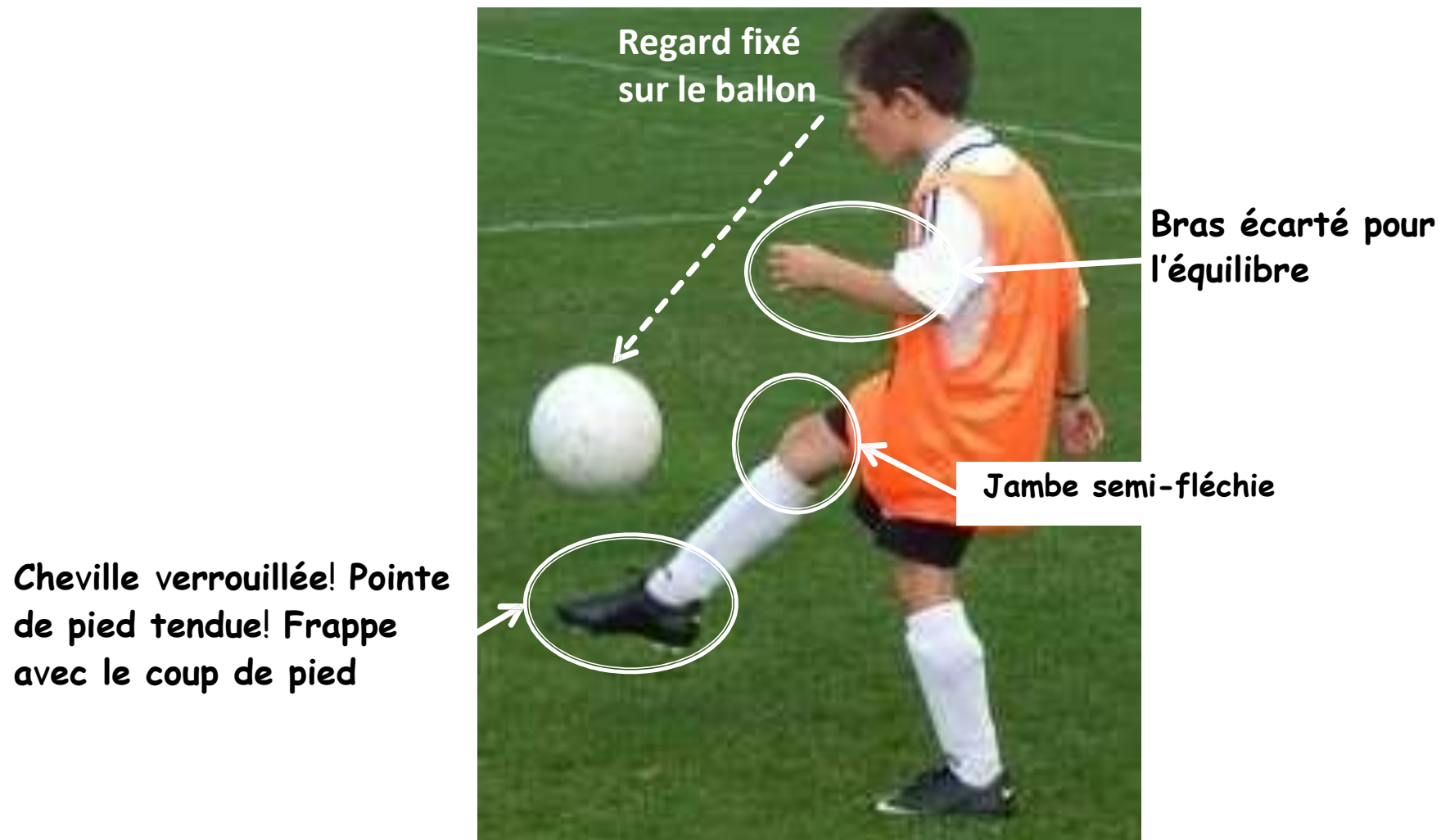
Critère de réalisation



- Corriger les joueurs sur les critères de réalisation du jonglage
- Faire évoluer les exercices en fonction du niveau

LE JONGLAGE

La posture



LE JONGLAGE

Le jonglage de la tête

Critères de réalisation

- Contact avec le front
- Tête inclinée vers l'arrière
- Contact centré sous le ballon
- Donner l'impulsion avec les jambes
- Mobilité des appuis pour se replacer sous le ballon
- Regarder le ballon
- Bras légèrement écartés pour l'équilibre



LE JONGLAGE

Le jonglage de la tête



- Travail seul, à 2, à 3, à 4
- Tennis-ballon que de la tête

Approche de la jonglerie

- Fixer des objectifs précis et individualisés
- Exercices avec des niveaux de difficulté croissants. La réussite d'un exercice fait passer à un exercice plus difficile
- Varier la forme des exercices (seul, à 2, à 3, sous forme de jeux, défis, avec récompense...)
- Utilisation du contrat évolutif
- Un maximum de 10-15 minutes/séance

Forme de travail

- Jonglage seul (contrat évolutif)
- Jonglage à 2, à 3 (objectifs à fixer)
- Jonglage en mouvement (jongle et suit)
- Parcours jonglage (jonglage en mouvement, avec obstacle, finir sur une frappe de volée...)
- Défi jonglage (concours entre joueurs)
- Sous forme jouée (Tennis-ballon)
- Varier le ballon (petit ballon T3, balle de tennis, pied nus...)

A quel moment ?

- En routine d'échauffement avant la séance (10 minutes/séance)
- En échauffement dirigé sur une séance basée sur le jeu de volée
- En travail ludique en début de semaine (tennis-ballon)
- Sur des séquences de récupération dans la séance (5 minutes)
- En « concours Freestyle » avec des jeunes...
- En fin de séance : « *faire 10 jongles avant de rentrer au vestiaire* »
- En exercice de coordination avec ballon sur un cycle d'équilibre
- Sous forme de « parcours jonglage », circuit avec ballon, jongle et suit...

Le contrat évolutif

Exemple ;

- **Règle** : Lever le ballon au pied, réussir le niveau deux fois consécutive pour passer au niveau suivant.....
- Les différents niveaux du contrat :
 - Niveau 1 : 10 jongles libres
 - Niveau 2 : 10 jongles pied fort sans surface de rattrapage
 - Niveau 3 : 10 jongles pied faible avec deux surfaces de rattrapage
 - Niveau 4 : 10 jongles alternés (droite, gauche) sans surface de rattrapage
 - Niveau 5 : 25 jongles libres
 - Niveau 6 : 25 jongles pied fort sans surface de rattrapage
 - Niveau 7 : 25 jongles pied faible avec deux surfaces de rattrapage
 - Niveau 8 : 25 jongles alternés (droite, gauche) sans surface de rattrapage
 - Niveau 9 : 10 têtes
 - Niveau 10 : 50 jongles libres

Le contrat évolutif

Autre exemple:

- Etape 1 : main-pied-main *10
- Etape 2 : main- pied-pied-main *10
- Etape 3 : main-pied-rebond-pied-rebond-pied...*10
- Etape 4 : je jongle 2 fois pied-1 rebond-2 fois pied-1 rebond...*10
- Etape 5 : genou-pied-rebond-genou-pied-rebond...*10
- Etape 6 : 10 jongles du meilleur pied
- Etape 7 : 5 jongles du genou
- Etape 8 : rebond-pied gauche-rebond-pied gauche...*10
- Etape 9 : 2 fois pied gauche-rebond-2 fois pied gauche-rebond...*10
- Etape 10 : 10 jongles pied gauche
-

Prendre 10 minutes par séance sur leurs contrats/jonglage Matériel : une feuille de suivi +stylo