

**NOM Prénom :**

**Catégorie 2019-2020 :**

**Gaucher / droitier**

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

### 1) Objectifs du jonglage

- Améliorer la frappe de balle ;
- la motricité et l'équilibre ;
- l'appréciation des ballons aériens.



### 2) Quelques conseils

- Fixer le ballon du regard ;
- Pied d'appui sous le bassin + les bras servent à renforcer l'équilibre ;
- Reposer son pied et ajuster sa position entre chaque jongle ;
- Cheville verrouillée (pied immobile, c'est la jambe qui travaille) ;
- Frapper avec le cou-de-pied (lacets) + pointe de pied tendue vers l'avant (pied en plateau) ;
- Frapper le ballon au « milieu » et par en dessous (du bas vers le haut) ;
- La jambe de frappe est alternativement semi-fléchie puis tendue au moment de la frappe ;
- Pour les U6 à U11, départ à la main et zone de rattrapage autorisée (cuisse-tête).

### 3) Pourquoi jongler ?

La zone de contact avec la balle est la même que pour la frappe. Un joueur à l'aise en jonglage aura une technique ainsi qu'une puissance et une précision de frappe supérieure aux autres.

### 4) Comment remplir la seconde page ?

1. **Travaille ton jonglage par thème** : « pied fort », « pieds alternés », « pied faible », « pied-genou » et « tête » pendant 15 minutes (au total) chaque jour ;
2. Note le **nombre d'essais** par thème et ton **record du jour** (maximum 50) ;
3. À ton retour à l'entraînement, **remet la feuille à ton éducateur** pour montrer tes progrès.

Geoffrey

#### Objectifs par sous-catégorie

Thèmes	Pied fort	Pieds alternés	Pied faible	Tête	Pied-genou
U6	3	3	-	-	-
U7	5	5	3	3	-
U8	10	10	5	5	3
U9	15	15	10	10	5
U10	20	20	15	15	10
U11	30	30	20	20	15
U12	40	40	25	25	30
U13	50	50	30	30	50

**ATTENTION** : si tu atteins déjà l'objectif pour le pied fort, travaille en priorité le reste. Un bon joueur est bon des deux pieds et de la tête, pas seulement de son pied fort.

