- Démontrer au plus grand nombre l'importance de la répétition de la jonglerie
- Vivre une rencontre amicale face à un autre jeune
- Démontrer aux enfants, éducateurs et adultes que toutes et tous sont capables de progrès avec les efforts nécessaires

S'ENTRAINER A LA JONGLERIE

Critères de réalisation

Comment faire un bon jonglage ?
Réponse avec les critères de réalisation. Cela doit servir à l'éducateur pour corriger ses joueurs

entrainement

Exercice 1

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE
Directive
Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

MOYENS ASSOCIÉS	Jonglage
IMPACT CHARGE MENTALE	-
IMPACT CHARGE PHYSIQUE	-

U11

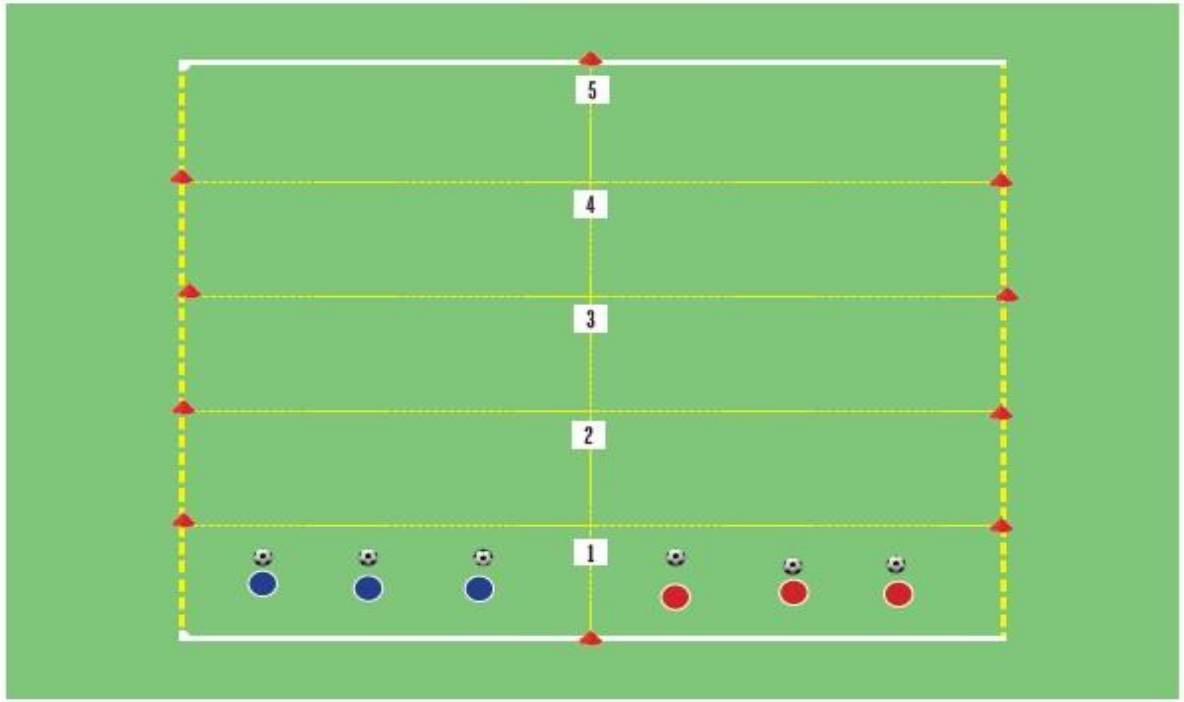
FACILE

BASE

DIFFICILE

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la maitrise technique par le jonglage.
BUT(S)	Arriver en **zone 5** en 2' maximum.
CONSIGNES	1 ballon par joueur. Pour monter d'une zone, le joueur doit réaliser un contrat 3 fois. **Contrat 1 :** je frappe 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	



SURFACE	
Long	12 m
Larg	15 m

DURÉE TOTALE
10' à 15'

SÉQUENCE
n x 5 répétitions

EFFECTIF			
Joueurs		10	
●	5	●	-
●	5	GB	-

MATÉRIEL	
▦	-
▦	-
▮	-
▲	-
⬭	-
▲	×
⚽	×
▬	-
⇢	déplacement
⇝	conduite
→	passe / tir

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.

VARIABLES

Contrat 1 dans chaque zone.

Contrat avec le pied faible uniquement.

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

entrainement

Exercice 1

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE
Directive
Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

MOYENS ASSOCIÉS	Jonglage
IMPACT CHARGE MENTALE	-
IMPACT CHARGE PHYSIQUE	-

U11

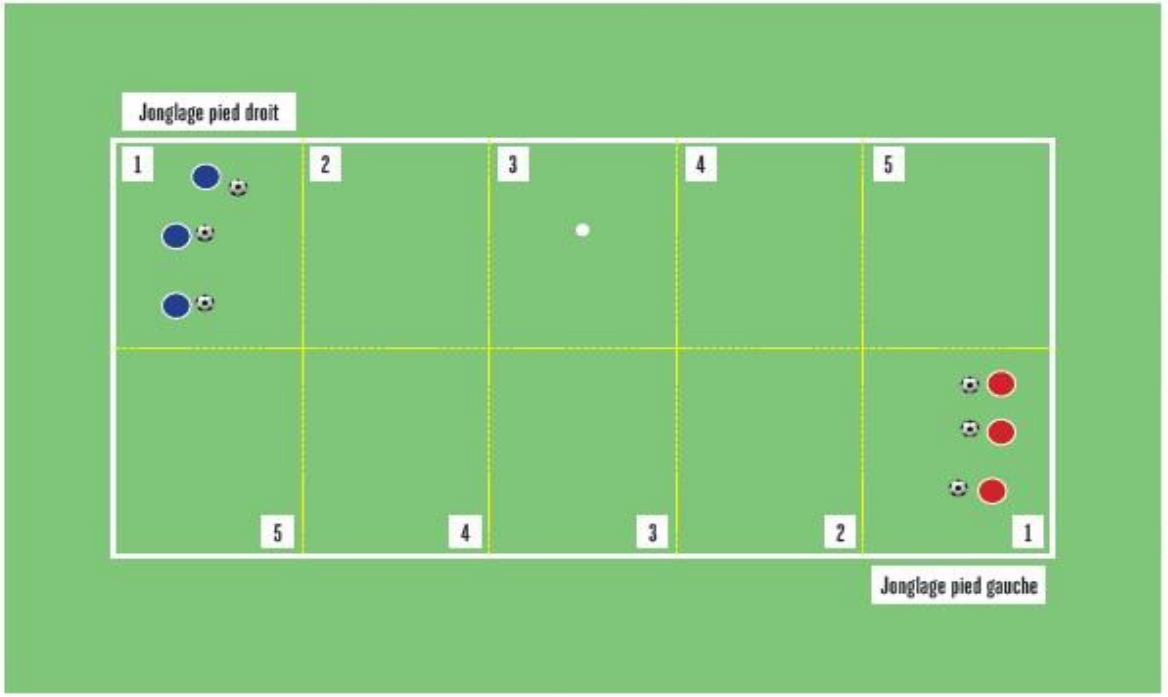
FACILE

BASE

DIFFICILE

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la maitrise technique par le jonglage.
BUT(S)	Arriver en **zone 5** en 3' maximum.
CONSIGNES	1 ballon par joueur. Pour monter d'une zone, le joueur doit réaliser un contrat 2 fois. **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	



SURFACE	
Long	13 m
Larg	26 m

DURÉE TOTALE
10' à 15'

SÉQUENCE
n x 5 répétitions

EFFECTIF			
Joueurs	10		
🔵	5	🟡	-
🔴	5	GB	-

MATÉRIEL	
	-
	-
	-
	-
	-
	×
	×
	-
	déplacement
	conduite
	passe / tir

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.

VARIABLES

Contrat 1 dans toutes les zones.

Jonglage alterné obligatoire.

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

entraînement

Exercice 2

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE
Directive
Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

MOYENS ASSOCIÉS	Jonglage
IMPACT CHARGE MENTALE	- +
IMPACT CHARGE PHYSIQUE	- +

U11

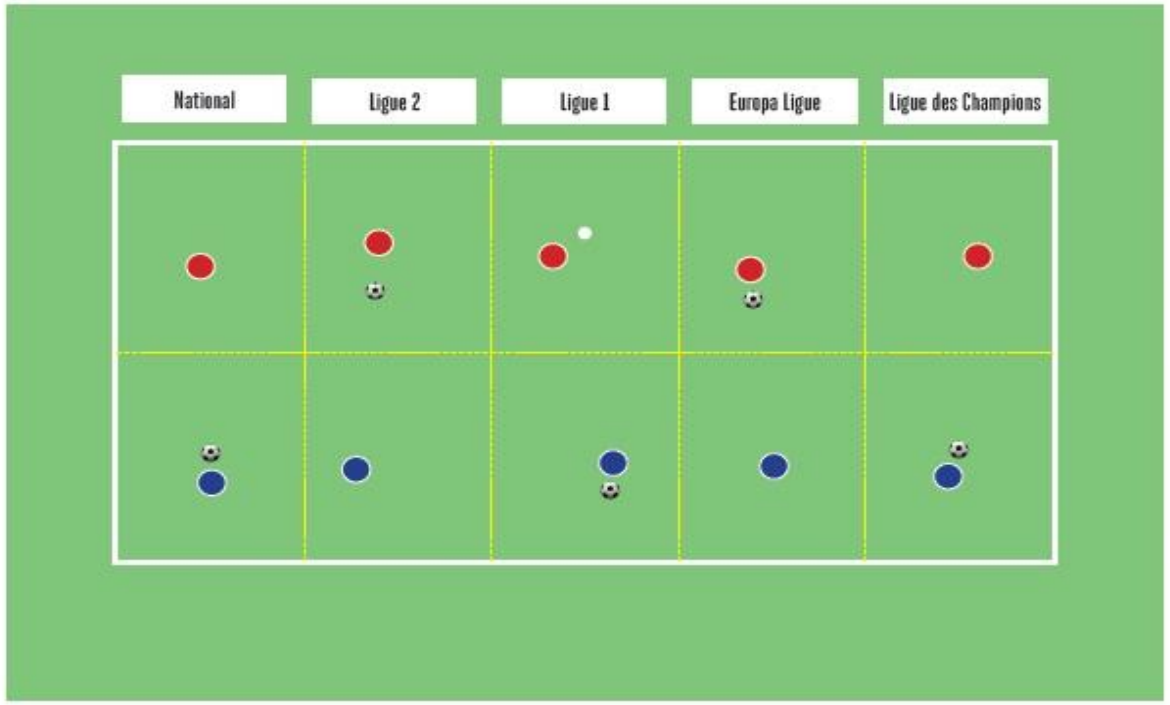
FACILE

BASE

DIFFICILE

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la maitrise technique par le jonglage.
BUT(S)	Arriver en Ligue des Champions et y rester. Réussir le contrat.
CONSIGNES	Duel en montée descente 1 contre 1. Le vainqueur monte d'une division, le perdant descend. Un joueur adresse un ballon à la main à son adversaire et lui annonce en même temps un contrat entre 2 et 9 à réaliser. SI celui-ci le réalise, il marque 1 point. Le joueur qui totalise le plus de points durant la séquence de 2' remporte le duel.
CRITÈRES DE RÉUSSITE	



SURFACE	
Long	13 m
Larg	26 m

DURÉE TOTALE
15' à 20'

SÉQUENCE
n x 5 répétitions

EFFECTIF			
Joueurs	10		
5		-	
5		GB	-

MATÉRIEL	
	-
	-
	-
	-
	-
	×
	×
	-
	déplacement
	conduite
	passe / tir

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 vérrouillée.
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.

VARIABLES

Le joueur/jongleur annonce à l'avance son contrat et marque 1 point s'il le réussit. il ne peut pas annoncer deux fois le même contrat dans la séquence.

L'adversaire impose deux surfaces de contact. Le contrat passe de 5 à 12.

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

entrainement

Exercice 2

U11

MOYENS ASSOCIÉS	Jonglage

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE
Directive
Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

IMPACT CHARGE MENTALE

IMPACT CHARGE PHYSIQUE

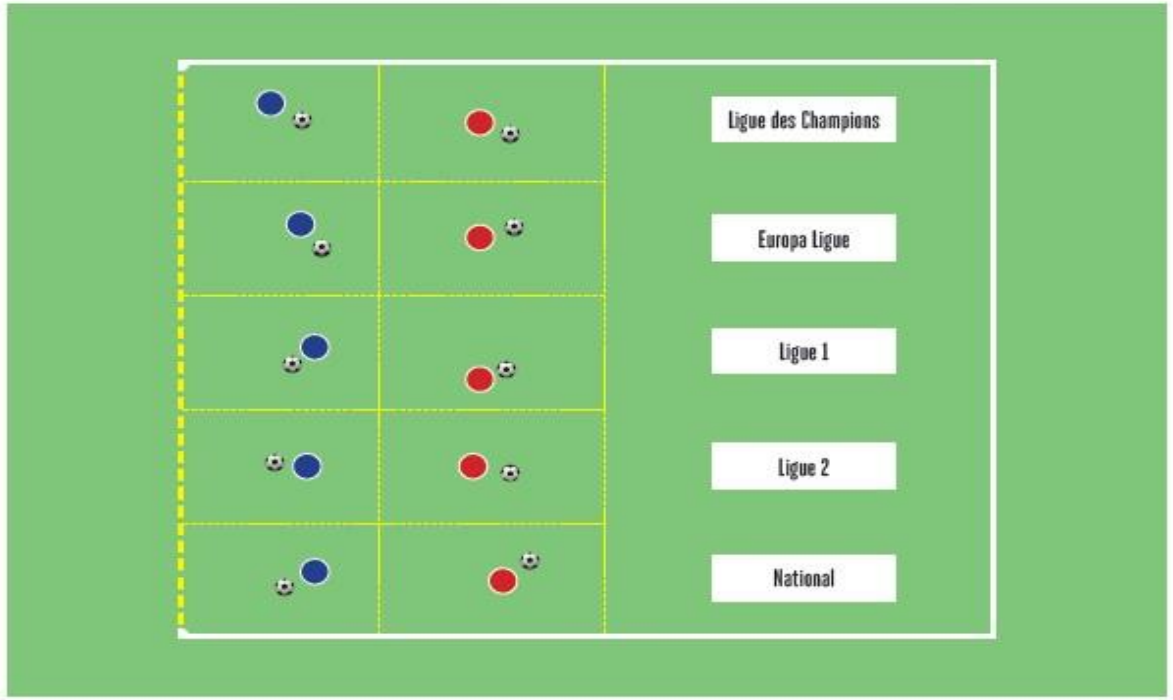
FACILE

BASE

DIFFICILE

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la maitrise 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	



SURFACE	
Long	12 m
Larg	15 m

DURÉE TOTALE
10' à 15'

SÉQUENCE
n x 30"

EFFECTIF			
Joueurs		10	
🔵	5	🟡	-
🔴	5	GB	-

MATÉRIEL	
#####	-
####	-
	-
	-
	-
	×
	×
	-
	déplacement
	conduite
	passe / tir

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.

VARIABLES

Compter tous les contacts réalisés en 30".

Imposer une surface de contact.

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

entrainement

Exercice 3

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE
Directive
Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

MOYENS ASSOCIÉS	Jonglage
IMPACT CHARGE MENTALE	-
IMPACT CHARGE PHYSIQUE	-

U11

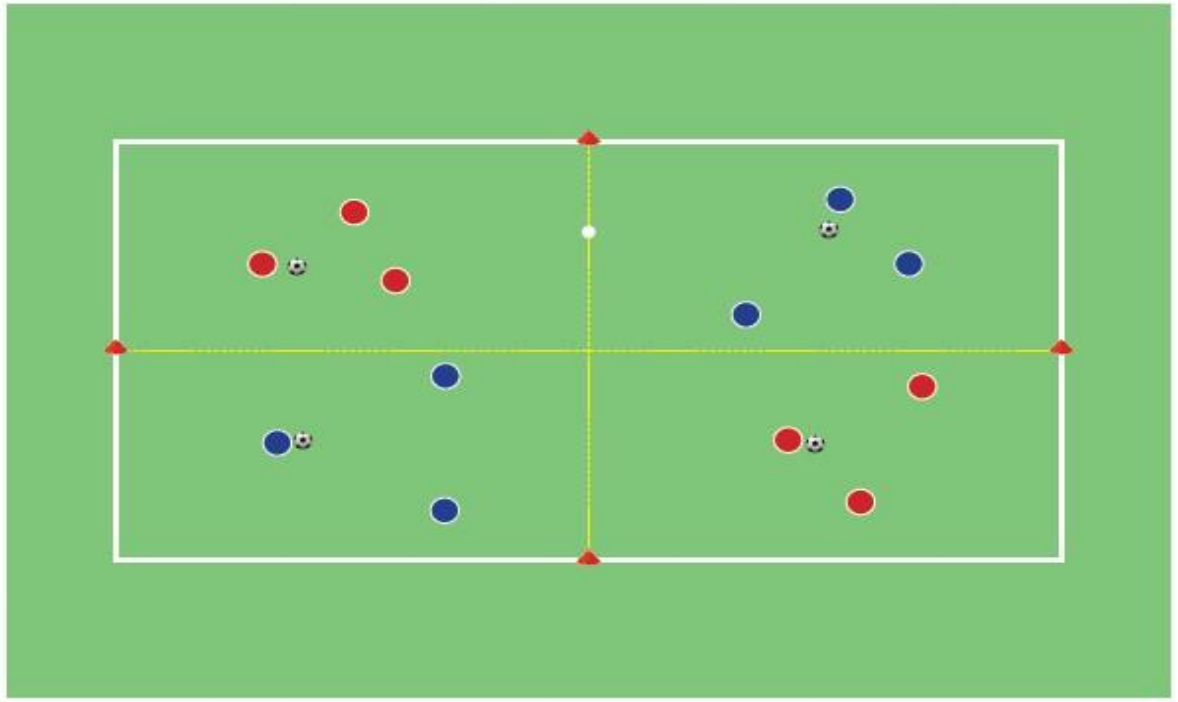
FACILE

BASE

DIFFICILE

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la maitrise technique par le jonglage.
BUT(S)	Compter le nombre de passes consécutives réalisé sur la séquence de 2'.
CONSIGNES	1 ballon par équipe. Chaque joueur dispose de 3 touches maximum pour passer le ballon à un partenaire. Un rebond autorisé sur la séquence. Au-delà, l'équipe repart à zéro. Veiller à : - changer un joueur de chaque équipe à chaque séquence.
CRITÈRES DE RÉUSSITE	



SURFACE	
Long	13 m
Larg	26 m

DURÉE TOTALE
15' à 20'

SÉQUENCE
n x 5 répétitions

EFFECTIF			
Joueurs	12		
🔵	6	🟡	-
🔴	6	GB	-

MATÉRIEL	
	-
	-
	-
	-
	-
	×
	×
	-
	déplacement
	conduite
	passe / tir

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 vérrouillée.
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.

VARIABLES

3 rebonds autorisés.

Imposer uniquement 2 surfaces de contact.

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

entrainement

Exercice 4

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Directive

Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

MOYENS ASSOCIÉS	Jonglage
IMPACT CHARGE MENTALE	-
IMPACT CHARGE PHYSIQUE	-

U11

FACILE

BASE

DIFFICILE

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la maitrise 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	

CONTRAT BRONZE		CONTRAT ARGENT		CONTRAT OR	
niveau 1	1 pied faible (5x)	niveau 1	10 pieds fort (2x)	niveau 1	20 pieds fort (2x)
niveau 2	2 pieds faibles (4x)	niveau 2	10 pieds faibles (2x)	niveau 2	20 pieds faibles (2x)
niveau 3	15 pieds (32)	niveau 3	5 têtes	niveau 3	7 têtes
niveau 4	4 pieds alternés (2x)	niveau 4	5 alternés (2x)	niveau 4	10 alternés (2x)
niveau 5	6 pieds alternés (2x)	niveau 5	5m en mouvement (2x)	niveau 5	10m en mouvement (2x)
niveau 6	8 pieds alternés (2x)	niveau 6	15 pieds fort (2x)	niveau 6	20 pieds fort (2x)
niveau 7	10 pieds alternés (2x)	niveau 7	15 pieds faibles (2x)	niveau 7	20 pieds faibles (2x)
niveau 8	4 pieds alterné + 2 cuisses (2x)	niveau 8	5 têtes (2X)	niveau 8	7 têtes (2X)
niveau 9	6 pieds alterné + 2 cuisses (2x)	niveau 9	5 alternés (3x)	niveau 9	10 alternés (3x)
niveau 10	3 pieds faibles (3x)	niveau 10	10m en mouvement (2x)	niveau 10	15m en mouvement (2x)
niveau 11	4 pieds faibles (3x)	niveau 11	20 pieds fort (2x)	niveau 11	30 pieds fort (2x)
niveau 12	5 pieds faibles (3x)	niveau 12	20 pieds faibles	niveau 12	30 pieds faibles
niveau 13	8 pieds alterné + 2 cuisses (2x)	niveau 13	5 têtes (2X)	niveau 13	10 têtes (2X)
niveau 14	10 pieds alterné + 2 cuisses (2x)	niveau 14	10 alternés (2x)	niveau 14	20 alternés (2x)
niveau 15	20 pieds (2x)	niveau 15	10m en mouvement (2x)	niveau 15	15m en mouvement (2x)
niveau 16	2 pieds droits + 2 pieds gauches (2x)	niveau 16	20 pieds fort (3x)	niveau 16	30 pieds fort (3x)
niveau 17	4 pieds droits + 2 pieds gauches (2x)	niveau 17	20 pieds faibles (2x)	niveau 17	30 pieds faibles (2x)
niveau 18	8 pieds droits + 3 pieds gauches (2x)	niveau 18	5 têtes (2X)	niveau 18	10 têtes (2X)
niveau 19	10 pieds droits + 4 pieds gauches (2x)	niveau 19	10 alternés (3x)	niveau 19	20 alternés (3x)
niveau 20	30 pieds (2x)	niveau 20	10m en mouvement (3x)	niveau 20	15m en mouvement (3x)

SURFACE

Long	-
Larg	-

DURÉE TOTALE

15' à 20'

SÉQUENCE

n x 5 répétitions

EFFECTIF

Joueurs	10		
🔵	10	🟡	-
🔴	-	GB	-

MATÉRIEL

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

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 vérrouillée.
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.

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

entrainement

Exercice 4

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Directive

Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

MOYENS ASSOCIÉS : Jonglage

IMPACT CHARGE MENTALE

IMPACT CHARGE PHYSIQUE

U11

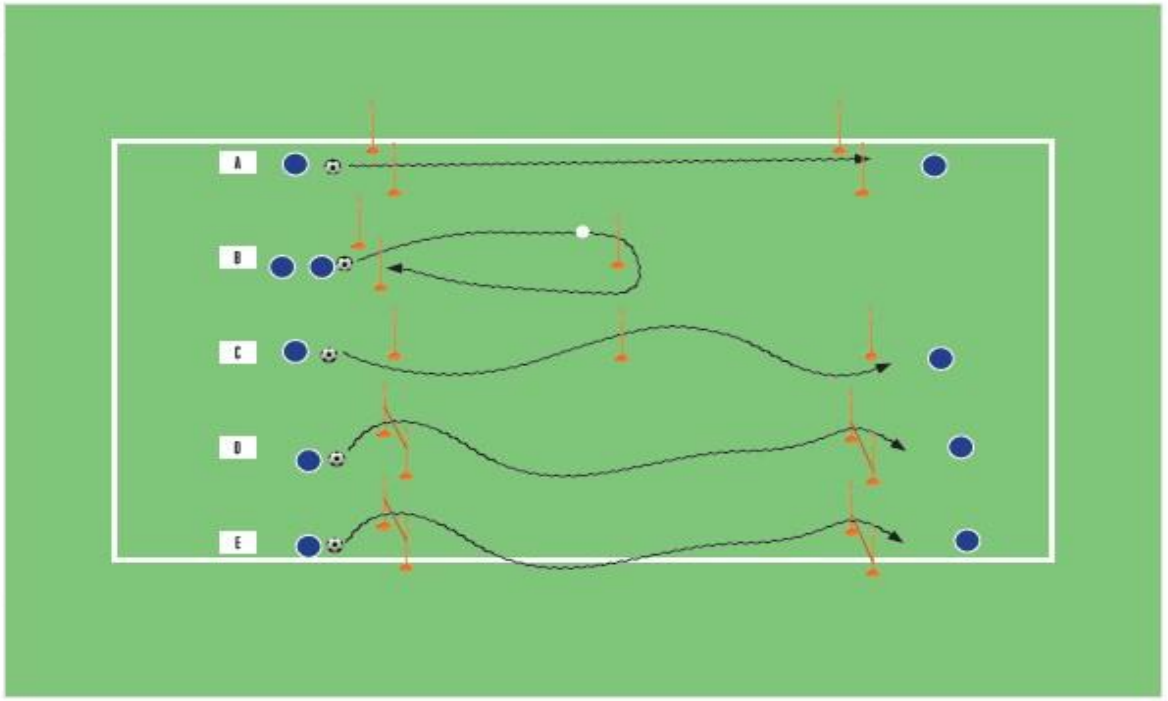
FACILE

BASE

DIFFICILE

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la maitrise technique par le jonglage.
BUT(S)	Réaliser le parcours en jonglant = 1 point.
CONSIGNES	**A.** Passer entre les portes et donner au partenaire. **B.** Aller contourner le piquet et revenir. **C.** Slalomer entre les piquets et donner. **D.** Passer en jonglant sous la haie haute et donner au sol sous la haie basse. **E.** Passer en jonglant sous la haie haute et donner une passe lobée au dessus de la haie basse.
CRITÈRES DE RÉUSSITE	



SURFACE

Long	13 m
Larg	26 m

DURÉE TOTALE

15' à 20'

SÉQUENCE

n x 5 répétitions

EFFECTIF

Joueurs	10		
	10		-
	-	GB	-

MATÉRIEL

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

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 vérrouillée.
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.

VARIABLES

Distance de 5 mètres pour les parcours.

Utiliser uniquement deux surfaces de contact.

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

entrainement

FUTNET

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :	**Active :** laisser jouer, observer, questionner, arrêts flash
IMPACT CHARGE MENTALE	- +
IMPACT CHARGE PHYSIQUE	- +

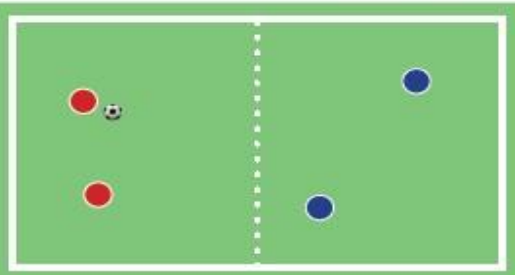
AVEC FILET OU BARRIÈRE

Situation 1x1

Surface de 5m x 12m. Nombre de touches libre ou imposé (1, 2 ou 3 touches). Prise de balle libre ou imposée (réceptionner, échanger, attaquer / pied, tête, poitrine).
Fixer des objectifs offensifs (nombre de points, nombre de sets, cumul des points des différentes parties, limite de temps...).

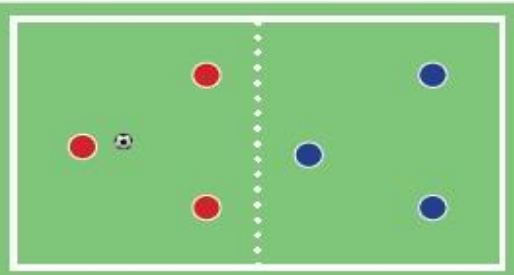
Situation 2x2

Surface de 5m x 12m. Nombre de touches libre ou imposé (1, 2 ou 3 touches). Prise de balle libre ou imposée (réceptionner, échanger, attaquer / pied, tête, poitrine).
Fixer des objectifs offensifs (nombre de points, nombre de sets, cumul des points des différentes parties, limite de temps...).



Situation 3x3

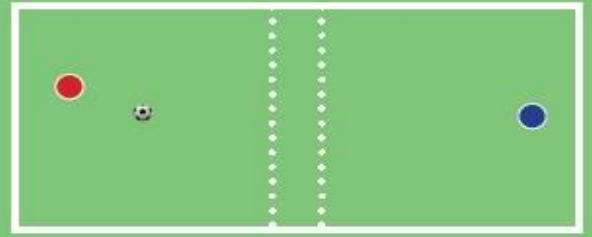
Surface de 5m x 12m. Nombre de touches libre ou imposé (1 ou 2 touches). Prise de balle libre ou imposée (réceptionner, échanger, attaquer / pied, tête, poitrine)
Fixer des objectifs offensifs (nombre de points, nombre de sets, cumul des points des différentes parties, limite de temps...).



AVEC RIVIÈRE

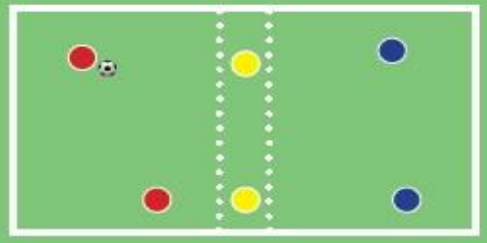
Situation 1x1

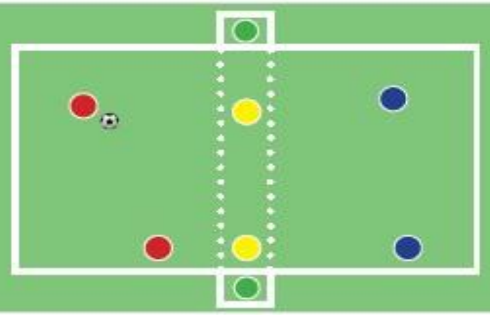
Surface de 3m x 13m avec une rivière de 1m. Nombre de touches libre ou imposé (1, 2 ou 3 touches). Prise de balle libre ou imposée (réceptionner, échanger, attaquer / pied, tête, poitrine).
Fixer des objectifs offensifs (nombre de points, nombre de sets, cumul des points des différentes parties, limite de temps...).



Situation 2x2 (+2 opposants)

Surface de 5m x 13m avec une rivière de 1m. Les opposants dans la rivière cherchent à intercepter le ballon. Nombre de touches libre ou imposé (1, 2 ou 3 touches). Prise de balle libre ou imposée (réceptionner, échanger, attaquer / pied, tête, poitrine).
Fixer des objectifs offensifs (nombre de points, nombre de sets, cumul des points des différentes parties, limite de temps...).



Situation 2x2 (+2 opposants et 2 aides offensives latérales)

Surface de 3m x 13m avec une rivière de 1m. Les opposants dans la rivière cherchent à intercepter le ballon. Nombre de touches libre ou imposé (1, 2 ou 3 touches). Prise de balle libre ou imposée (réceptionner, échanger, attaquer / pied, tête, poitrine). Obliger le passage par les aides offensives avant de pouvoir attaquer.
Fixer des objectifs offensifs (nombre de points, nombre de sets, cumul des points des différentes parties, limite de temps...).