



Jonglerie Catégorie U10-U11 Mixte et Féminine

PHASE 1 Plateau N°3

Samedi 5 octobre 2024

**Joueurs U10-U11
Puy de Dôme**



Références Départementales "Jonglerie" U10-U11
Après 2 ans de statistiques

- L'**objectif** du travail de jonglerie et de faire progresser vos joueurs ou joueuses quelque soit le niveau initial. En essayant de faire passer tous vos joueurs/joueuses au dessus de la moyenne ci-contre.
- Le **niveau** de jonglerie détermine le niveau de motricité des enfants (équilibre, maîtrise articulaire, fixation de la cheville).
- Le **travail** de la jonglerie ne doit pas être long (**10 min max/séance**) mais régulier au cours de la saison.
- L'**encadrement** de ce travail est primordial avec des objectifs quantifiables pour chacun. La jonglerie libre n'est pas le plus efficace. **Proposer des DEFIS ou des OBJECTIFS pour chaucn.**

Les Corrections Techniques de la Jonglerie

Le regard constamment sur le ballon

Ne pas taper trop fort dans le ballon.
Repère : le ballon jamais au dessus de la tête

Pied
Pointe de pied tendue
(la pointe du pied ne remonte pas)
Les orteils serrés dans la chaussure au moment du contact *(Pied fort/fixation de la cheville)*
Surface de contact
Sur le coup de pied / sur les lacets



Utilisation des bras pour l'équilibre

jambe d'appui légèrement fléchie

Reposer le pied entre chaque jongle

TEST DE JONGLERIE

2 essais par pied
30 jongles max par pied
Aucune surface de rattrapage

Objectifs : -Tester les enfants dans un contexte autre que l'entrainement.
-Améliorer les résultats au cours des 3 plateaux "jonglerie" de l'année en vous aidant de cette fiche

	NOM	PRENOM	PIED FORT	PIED FAIBLE
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				