



# Jonglerie Catégorie U10-U11 Mixte et Féminine

PHASE 3 Plateau N°4

Samedi 12 AVRIL 2025

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				