



Jonglerie Catégorie U10-U11 Mixte et Féminine

PHASE 1 Plateau N°3

Samedi 4 OCTOBRE 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				