

Jonglerie Niveau 1



Tâche		Descriptif	Éléments pédagogiques
<p>Objectifs :</p> <p>Amélioration de la maîtrise technique de la coordination et de l'équilibre par la jonglerie</p> <p>But : Arriver en zone 5</p> <p>Consignes :</p> <p>1 ballon par joueur. Pour grimper d'une zone, le joueur doit réaliser un contrat 3 fois.</p> <p>Contrat 1 : je frappe ma balle et je la récupère à la main (3 fois)</p> <p>Contrat 2 : je frappe ma balle, 1 rebond, je frappe ma balle, 1 rebond, je frappe ma balle, je la récupère à la main (3 fois)</p> <p>Contrat 3 : Idem contrat 1 mais deux contacts du pied (3 fois)</p> <p>Contrat 4 : Idem contrat 2 mais deux contacts entre chaque rebond (3 fois)</p> <p>Contrat 5 : Idem contrat 1 mais trois contacts du pied (3 fois)</p>	Durée		Variables
	12'		Tous les joueurs doivent réussir pour monter. Jouer pied droit, puis pied gauche, alterné ou tête. Alterner 1 jonglage haut dessus de la tête et 2 bas... Enchaîner pied/cuisse ou pied/poitrine ou pied/tête Demander d'avoir les mains dans le dos, en l'air, de toucher une partie de son corps tous les 3 contacts.
	Nbre de joueurs		Méthode pédagogique
	2 à 10		DIRECTIVE
	Espaces		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
5m x 3m	Veiller à ...	<p>Frapper le ballon cou de pied (os en haut des lacets), pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville verrouillée. Fixer le ballon du regard.</p> <p>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.</p> <p>Pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général. Les bras servent à renforcer l'équilibre.</p>	

Niveaux 2 et 3 : les jeux



Dribble comme MBAPPE !

Consignes

Le joueur bleu part avec un ballon jouer le 1 contre 1 face à un joueur rouge. Inciter les attaquants à dribbler et non à pousser la balle, inciter les défenseurs à orienter le joueur vers l'extérieur. Chaque joueur doit passer 6 fois à chaque poste.

But

- Marquer des buts
- Faire sortir le joueur bleu du terrain ou l'empêcher de marquer

Variantes

- 1/ Possibilité de faire des 2 contre 1
- 2/ à la récupération, le joueur rouge peut marquer dans l'autre but

