

Contextualiser la technique – Les critères de réalisation :
ATELIER n°1

« Jonglerie statique alternée »

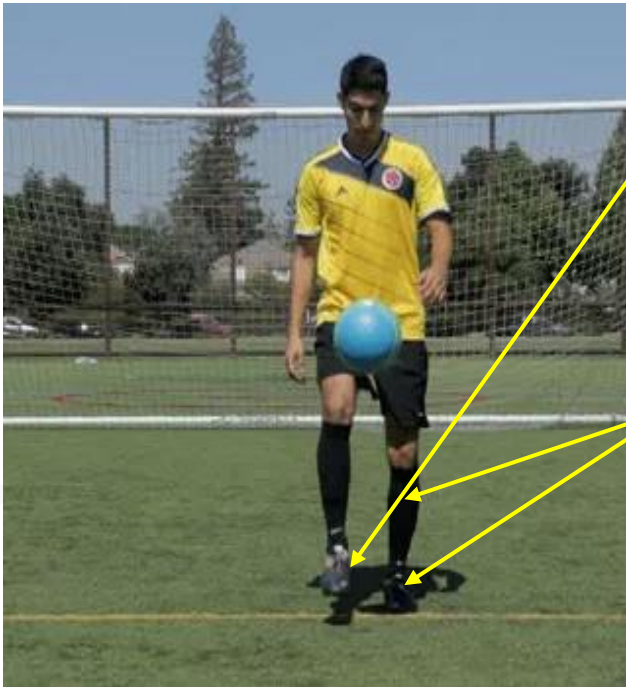
pour s'équilibrer et coordonner ses gestes techniques dans le jeu



ELEMENTS
INCONTOURNABLES

Regard centré sur le ballon

Utilisation des bras pour
maintenir l'équilibre



Pointe de pied tendue
(offrant un « plateau », lacet
vers le ciel), cheville
verrouillée mais tonique

Jambe d'appui légèrement
fléchie et dynamique pour se
réajuster par rapport au
ballon (faire redescendre
rapidement le pied de
frappe au sol pour assurer
l'appui suivant et monter
l'autre jambe avec rythme)

LE JONGLAGE CHEZ LE JEUNE JOUEUR
A PLUSIEURS INTERETS :

- Développe la sensibilité avec le ballon
- Maîtrise des appuis à chaque contact
- Appréciations des trajectoires
- Concentration et constance dans l'effort

