

Contextualiser la technique – Les critères de réalisation :  
ATELIER n°5

## « Jonglerie statique pied droit »

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 (sur pointe de pied)

### 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

