



Contextualiser la technique – Les critères de réalisation :  
ATELIER n°3

« Jonglerie statique pied gauche »

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



Jambe d'appui légèrement  
fléchie et dynamique pour se  
réajuster par rapport au  
ballon (sur pointe de pied)

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

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

