



Contextualiser la technique – Les critères de réalisation : ATELIER n°4

« Jonglerie en mouvement »

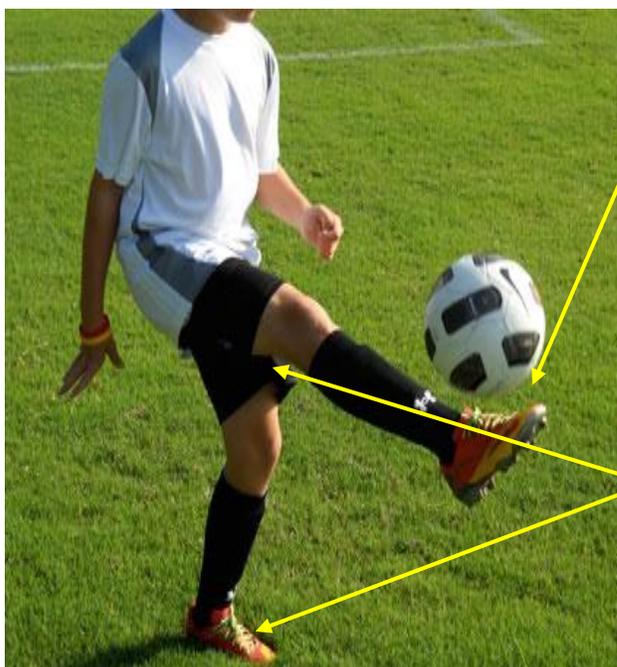
pour s'équilibrer et coordonner ses gestes techniques dans le jeu



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 et déplacement du pied pour se permettre d'avancer après à chaque impact du pied de frappe

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

