

Pourquoi apprendre à jongler ?

Cela t'apportera une meilleure **maîtrise technique** pour pouvoir réussir des passes de jambes et des contrôles comme **Cristiano RONALDO**, cela te fera progresser au niveau de la **coordination** pour aller aussi vite qu'**Usain BOLT**, mais aussi tu pourras être plus précis et **frapper** aussi fort que **Lionel MESSI**.

Comment jongler :

Le point le plus important pour progresser et réussir à jongler est la **REPETITION** et le **TRAVAIL !!!**



Jonglage du pied :

- Lève le ballon à la main si tu n'arrives pas à le lever avec le pied (au début), au bout de la deuxième période, commence à t'entraîner à lever le ballon avec le pied.
- Garde ton pied dur et ta cheville verrouillée, pointe de pied tenue vers l'avant.
- Ton genou doit être semi-fléchi au départ puis ta jambe se déplie lorsque tu vas toucher le ballon.
- Ton pied d'appuis est bien posé (ancré) au sol et le genou souple
- Frappe le ballon avec les lacets de ta chaussure.
- Tu ne dois pas faire monter le ballon plus haut que ta tête, essaie de lire ce qu'il y a sur le ballon quand tu jongles.
- Essaie de faire tourner le ballon le moins possible en gardant ton pied plat (sans relever la pointe de pied).
- Garde ton regard sur le ballon.
- Garde ton corps bien équilibré (utilise tes bras).
- Reste concentré sur ce que tu dois faire pour réussir.



Consignes générales et apprentissages pour la jonglerie



Jonglage de la tête :

- Lance le ballon à la main.
- Frappe avec le haut de ton front : si le ballon par devant toi cela veut dire que tu l'a frappé avec le devant du front, si le ballon par derrière toi, cela veut dire que tu l'a frappé trop au-dessus du front. Cela t'aidera à trouver l'endroit idéal avec lequel tu dois frapper le ballon.
- Ton regard doit être en direction du ciel mais tes yeux fixés sur le ballon (ne ferme pas les yeux).
- Garde les genoux semi-fléchis : c'est avec les jambes que tu vas réussir à faire monter la balle 1 mètre au-dessus de ta tête en les dépliant.
- Place-toi bien sous le ballon pour le faire monter verticalement (au-dessus de toi, ni vers l'avant, ni vers l'arrière) : pour cela, il faut se déplacer le plus vite possible sous le ballon en faisant des petits pas.
- Aide-toi de tes bras pour être bien équilibré.



*Remerciements tout particuliers à **Théo BARBET** (génération 2001) d'avoir pris le temps de nous envoyer ces photos. Originaire de Saône et Loire et passé par les centres de perfectionnement du District 71 (joueur au club d'HL2S à l'époque), Théo est actuellement **joueur professionnel en D2 au Pays Bas.***