



# Exercice 1

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

**Directive**

Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

## ORGANISATION

**OBJECTIF** Améliorer la maîtrise technique par le jonglage.

**BUT(S)** Arriver en **zone 5** en 2' maximum.

1 ballon par joueur. Pour monter d'une zone, le joueur doit réaliser un contrat 3 fois.

**CONSIGNES**

**Contrat 1** : je frappe ma balle et je la récupère à la main.  
**Contrat 2** : je frappe ma balle, 1 rebond, je frappe ma balle, 1 rebond, je frappe ma balle, je la récupère à la main.  
**Contrat 3** : idem **contrat 1** mais 2 contacts du pied.  
**Contrat 4** : idem **contrat 2** mais 2 contacts entre chaque rebond.  
**Contrat 5** : idem **contrat 1** mais 3 contacts du pied.

**CRITÈRES DE RÉUSSITE**

## COMPORTEMENTS ATTENDUS (VEILLER À...)

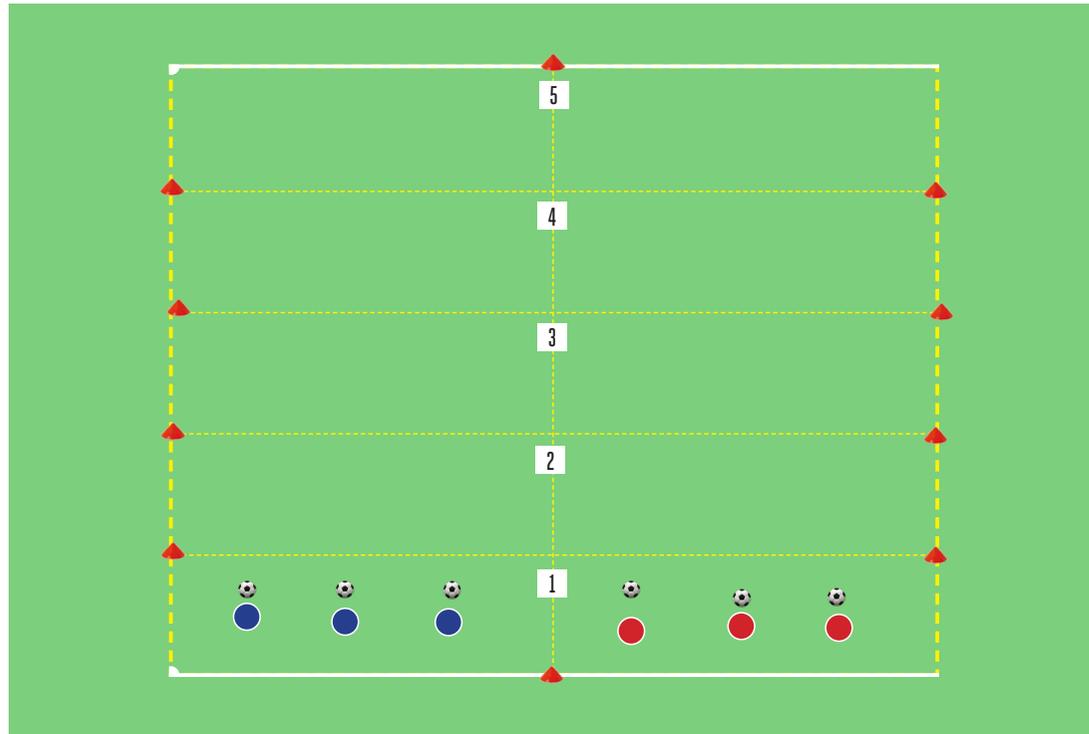
### COLLECTIFS (VEILLER À...)

### INDIVIDUELS (VEILLER À...)

Frapper le ballon du cou du pied (os en haut des lacets), pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville verrouillée.  
 Fixer le ballon du regard.  
 Frapper le ballon au milieu et par en dessous (du bas vers le haut).  
 Avoir la jambe alternativement semi-fléchie puis tendue au moment de la frappe.  
 Avoir le pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général.  
 Se servir des bras pour renforcer l'équilibre.

MOYENS ASSOCIÉS

Jonglage



## VARIABLES

**Contrat 1** dans chaque zone.  
 Contrat avec le pied faible uniquement.

## TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

U9

FACILE

BASE

DIFFICILE

## SURFACE

Long	12 m
Larg	15 m

## DURÉE TOTALE

10' à 15'

## SÉQUENCE

n x 5 répétitions

## EFFECTIF

Joueurs	10
● 5	● -
● 5	GB -

## MATÉRIEL

	-
	-
	-
	-
	-
	×
	×
	-
	déplacement
	conduite
	passe / tir



## Exercice 2

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

**Directive**

Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

### ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la maîtrise technique par le jonglage.
BUT(S)	Arriver en <b>Ligue des Champions</b> et y rester.
CONSIGNES	Duel en montée descente 1 contre 1. Le vainqueur monte d'une division, le perdant descend. Compter le nombre de contacts sans que le ballon ne tombe en 30".
CRITÈRES DE RÉUSSITE	

### COMPORTEMENTS ATTENDUS (VEILLER À...)

#### COLLECTIFS (VEILLER À...)

#### INDIVIDUELS (VEILLER À...)

Frapper le ballon du cou du pied (os en haut des lacets), pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville verrouillée.

Fixer le ballon du regard.

Frapper le ballon au milieu et par en dessous (du bas vers le haut).

Avoir la jambe alternativement semi-fléchie puis tendue au moment de la frappe.

Avoir le pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général.

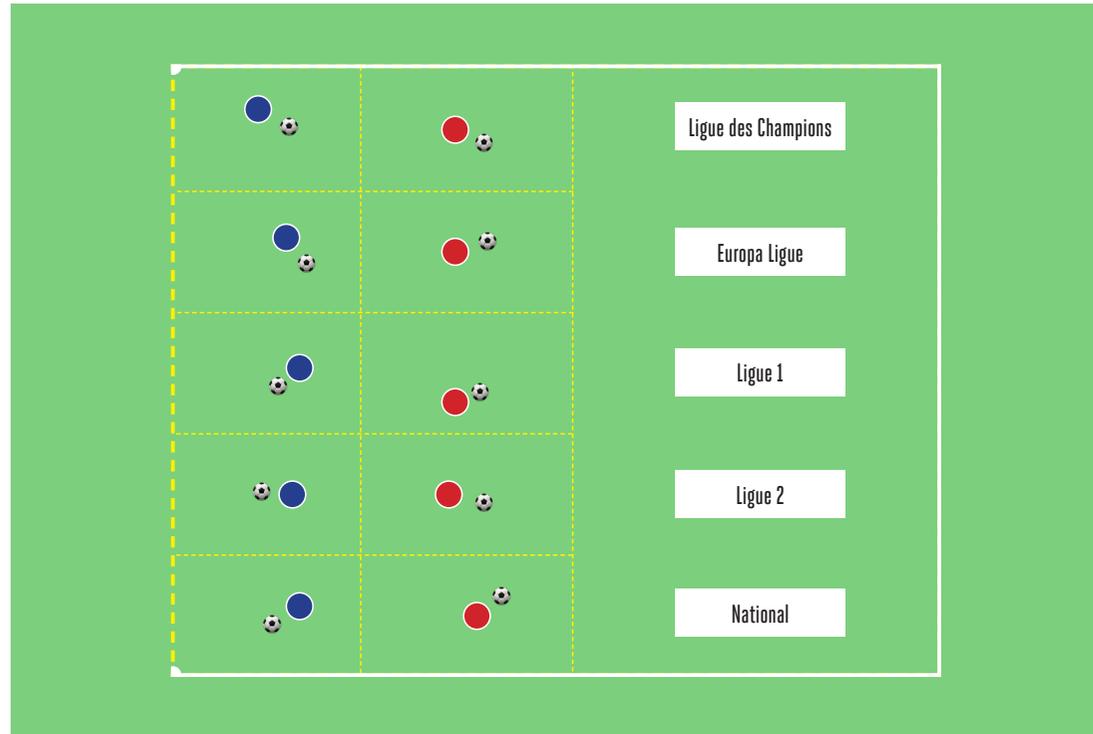
Se servir des bras pour renforcer l'équilibre.

MOYENS ASSOCIÉS

Jonglage

IMPACT CHARGE MENTALE - [Barre de progression]

IMPACT CHARGE PHYSIQUE - [Barre de progression]



### VARIABLES

Compter tous les contacts réalisés en 30".

Imposer une surface de contact.

### TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

U9

FACILE

BASE

DIFFICILE

SURFACE

Long	12 m
Larg	15 m

DURÉE TOTALE

10' à 15'

SÉQUENCE

n x 30"

EFFECTIF

Joueurs	10		
	5		-
	5	GB	-

MATÉRIEL

	-
	-
	-
	-
	-
	×
	×
	-
	déplacement
	conduite
	passe / tir



