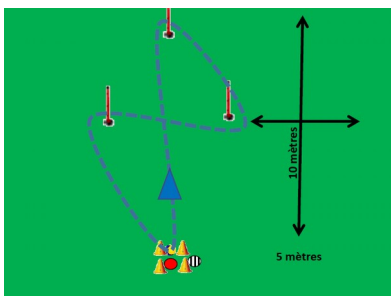
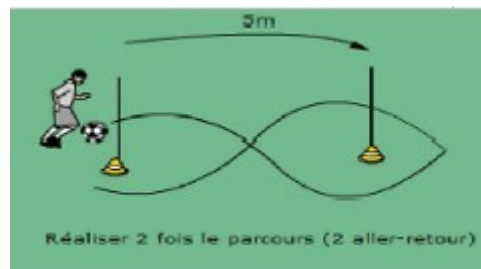


Séance	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Jonglerie (pied droit) nombre										
Jonglerie (pied gauche) nombre										
Jonglerie (tête) nombre										
Conduite de balle 1 temps en s (voir annexe)										
Conduite de balle 2 temps en s (voir annexe)										
Conduite de balle 3 temps en s (voir annexe)										

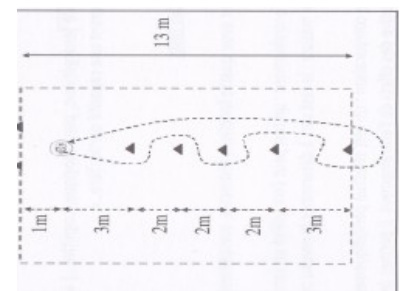
Conduite de balle 1 :



Conduite de balle 2 :



Conduite de balle 3 :



Jonglerie du pied :

- Cheville verrouillée. (bloqué et non souple)
- Pointe du pied tendu. (frapper le ballon avec le coup du pied) (lacets vers le ciel)
- Etre sur ses appuis. (jambe d'appuis, semi-fléchis, tendu, semi-fléchis, tendu, etc.)
- Frapper le ballon en dessous, et au milieu .
- Fixer le regard sur le ballon.
- Se servir des bras pour un meilleur équilibre.

Jonglerie de la tête :

- Contact avec le front.
- Tête inclinée vers l'arrière.
- Contact centré sous le ballon.
- Donner l'impulsion avec les jambes.
- Mobilité des appuis pour se replacer sous le ballon.
- Regard fixé sur le ballon.
- Bras légèrement écartés pour l'équilibre.

Conduite de balle :

- Petite frappe dosée du ballon pour le conduire. (ballon à moins d'1 mètre de soi)
- Equilibre du corps avec les bras.
- Pied pointe vers le sol.
- Utilisation des deux pieds (gauche/droit) et des deux surfaces (intérieur/extérieur) pour atteindre une vitesse et maîtrise plus importante lors des changements de direction.
- Les yeux regardent le jeu (pour décider) et non le ballon : « tête haute » . (effectuer des petits regards)
- « Tête haute » signifie on regarde autour de soi afin d'avoir une meilleure information sur les déplacements des adversaires mais également des partenaires.

Si vous souhaitez plus de conseils, ou des informations sur autre chose, n'hésitez pas à contacter Alexis Fleuret, responsable u11 au 0760397585