SENSIBILISATION A LA JONGLERIE

Madame, Monsieur, joueurs licenciés de l'EJA

Par ce document, nous souhaitons vous sensibiliser sur l'importance de la jonglerie (pied et tête) dans le football qui est le premier geste technique à apprendre.

Malgré la mise en place d'entrainements par nos éducateurs permettant une progression technique, si un jeune joueur (qui aime le football) veut s'améliorer, il est important qu'il travaille chez lui (dans le jardin; dans un petit espace sécurisé qui n'est pas obligatoirement du gazon) après son travail scolaire pendant 15 à 20 minutes seulement.

A QUOI SERT LA JONGLERIE

* A maîtriser techniquement le ballon avec les pieds et la tête
* A maîtriser techniquement le ballon avec les pieds et la tête de façon aérienne
* A être mieux coordonnée au niveau des appuis et de l'équilibre avec le ballon

Il est important de savoir que les jongleries sont dans tous les tests réalisés par le district ou les ligues pour les détections de joueurs et qu'elles sont également utilisées pour départager (en cas d'égalité) deux équipes lors de tournois

LES DIFFERENTES POSTURES POUR LA JONGLERIE

Cette position est bonne car le corps est un peu penché en avant les jambes sont légèrement fléchies. Il faut que le pied de jongle soit bien raide pour éviter que le ballon parte n'importe où et qu'il rebondisse bien droit

Cette position n'est pas bonne car le corps et les jambes sont trop raides. Il est donc difficile de jongler

Cette position est bonne car le corps est bien équilibré. Il faut pencher légèrement la tête en arrière (nuque, tête raides) donner des coups de tête (ni trop fort ni trop faible) en s'aidant es jambes qui permettent de pousser vers le haut. Le ballon doit monter au-dessus de la tête de manière à ce qu'il soit droit

COMMENT JONGLER

1) Jonglerie du pied :

Le jongle se réalise avec le dessus du pied (coup de pied) pour que le ballon se lève devant le joueur à hauteur de hanche ou poitrine maximum.

Le pied doit être bien raide et il ne faut pas que la pointe de pied soit ramenée vers le joueur (le ballon arrivera vers le corps). Le seul moment où il pourra le faire sera lorsque le ballon s'éloignera trop de lui tout simplement pour le ramener.

Il faut un bon équilibre du corps (Cf. dessin ci-dessus) et que le pied d'appuis soit situer près du pied de jongle (un peu en arrière) et il permettra au joueur de se déplacer.

2) Jonglerie de la tête :

Le jongle se réalise avec le dessus de la tête (le front) pour que le ballon se lève au-dessus du joueur (1 m de hauteur maximum).

Le dos est droit et les hanches permettent de bouger le haut du corps sans forcément bouger les jambes. Les jambes permettent de se déplacer et de garder un bon équilibre. Elles doivent être parallèles mais légèrement décalées (ex: jambe droite devant et jambe gauche derrière).

TABLEAU DE PERFORMANCE PAR MOIS

MOIS	1er semaine			2ème semaine			3ème semaine			4ème semaine		
	pied droit	pied gauche	tête	pied droit	pied gauche	tête	pied droit	pied gauche	tête	pied droit	pied gauche	tête
Septembre												
Octobre												
Novembre												
Décembre												
Janvier												
Février												
Mars												
Avril												
Mai												
Juin												

Dans ce tableau, tu pourras écrire ta meilleure performance dans les trois catégories de jonglerie (pied doit, pied gauche, tête) et ceux une fois par semaine et pour chaque mois.