



## Objectif des vacances

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

En complément des entraînements au sein de l'école de foot 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, **10 à 15 minutes par jour.**

### 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 coordonné au niveau des appuis et de l'équilibre avec le ballon

### Comment bien jongler ?

Utilisation du coup de pied (Pied tendu à l'horizontal - « les lacets vers le ciel »), cheville verrouillée, frapper le ballon en dessous et au milieu, jambe d'appui semi-fléchie, tendue, semi-fléchie, ... reprise d'appui après chaque contact du ballon, fixer le regard sur le ballon, écarter les bras pour un meilleur équilibre, hauteur du ballon au niveau de la tête.

## MES PERFORMANCES JONGLAGES (15mn/jour)

Du lundi 9 au mercredi 18 Juillet 2018			Du jeudi 19 au samedi 28 Juillet 2018			Du dimanche 29 au mardi 7 août 2018			Du mercredi 8 au vendredi 17 août 2018			Du samedi 18 au lundi 27 août 2018		
Pied droit	Pied gauche	Tête	Pied droit	Pied gauche	Tête	Pied droit	Pied gauche	Tête	Pied droit	Pied gauche	Tête	Pied droit	Pied gauche	Tête

Dans ce tableau, écris tes résultats (pied droit, pied gauche, tête) tous les jours des vacances (ramener à Thomas dès la reprise)