



LE JONGLAGE

Ecole de football >> Le jonglage

Le jonglage est un exercice ou un jeu qui peut ressembler à un numéro de cirque et surtout hors de contexte par rapport à la réalité du match. Toutefois, ce mouvement est un geste technique de base qui va amener le joueur à développer sa sensibilité, son toucher de balle. Ces qualités permettent ensuite d'acquérir une bonne prise de balle, une conduite en gardant le ballon proche de soi, un dribble déroutant et une frappe de qualité. La fédération française ne s'y est pas trompée en institutionnalisant le « défi jonglage » dans la catégorie Benjamins à chaque match de championnat.

1- Quelques généralités sur le jonglage.

1) Objectifs du jonglage :

- Maîtrise de la jambe et du pied de frappe (toucher de balle)
- Maîtrise des appuis (changement d'appui à chaque contact)
- Appréciation des trajectoires
- Coordination – Equilibre.

2) Quelques corrections à apporter :

- Veiller à l'équilibre corporel.
- Pied tendu à l'horizontal (« les lacets vers le ciel »).
- Les bras servent à s'équilibrer.

3) Le « Défi jonglage » :

Exemple de règlement dans le district du Pays Saonais.

« Chaque joueur de l'équipe recevante jongle avec celui de l'équipe visiteuse qui porte le même numéro de maillot que lui sur la feuille de match. Le joueur de l'équipe visiteuse compte le nombre de contacts (max 50 pieds – 30 têtes) effectués par le joueur de l'équipe recevante et vice et versa. Les défis sont pris en compte à égalité du nombre de joueurs présents dans les deux équipes mais tous doivent jongler.

- le départ se fait ballon à terre pour les jonglages pieds.
- le départ se fait ballon à la main pour les jonglages têtes.
- 2 essais : n'inscrire sur la feuille que le meilleur essai.
- pas de touche parasite (touche avec une autre surface que celle prévue).

Le vainqueur du défi sera l'équipe qui aura gagné le plus de défis et pas forcément l'équipe qui totalise le plus de jonglages.

(ex : l'équipe A a réalisé 200 jonglages et l'équipe B 150 jonglages, mais l'équipe B a remporté 6 défis contre 4 pour l'équipe A, c'est l'équipe B qui remporte le défi jonglage)

Le classement de défi jonglage sera séparé de celui du championnat :

- défi jonglage gagné : 3pts
- défi jonglage nul : 2 pts
- défi jonglage perdu : 1 pt. »

Club recevant:				Club visiteur:				Qui a gagné le défi ?
Responsable:				Responsable:				
N° sur la feuille de match	JONGLAGES		TOTAL	N° sur la feuille de match	JONGLAGES		TOTAL	Mettre R (recevant) ou V (visiteur)
	50 PIEDS	30 TETES			50 PIEDS	30 TETES		
1				1				
2				2				
3				3				
4				4				
5				5				
6				6				
7				7				
8				8				
9				9				
10				10				
11				11				
12				12				

TOTAL DE DEFIS GAGNES PAR LE CLUB RECEVANT
--

TOTAL DE DEFIS GAGNES PAR LE CLUB VISITEUR
--



2- Le jonglage en mouvement et le Tennis-Ballon.

1) Le jonglage en mouvement.

Dans la continuité du jonglage, il est possible d'organiser pour des tests techniques ou comme exercice un parcours à réaliser en jonglage qui se conclut par une reprise soit sur un mur (cible), soit sur un but défendu par un gardien.

2) Le tennis ballon.

Ce jeu peut être programmé pour faire récupérer ses joueurs, pour varier l'échauffement ou comme travail technique. Les règles peuvent être adaptées en difficulté et en nombre de joueurs en modifiant le nombre de touches de balle, le nombre de rebonds autorisés ou la taille du terrain.

Ex pour 2 joueurs :

Trois touches de balle maximum

- Deux rebonds maximum autorisés
- Toutes les parties du corps peuvent entrer en contact avec le ballon à l'exception des mains et des bras.
- Les matchs se jouent en 15 points, le service changeant de camp à chaque point perdu.
- Les rencontres à élimination directe se jouent en 21 points.

3- La Formule du contrat.

1) Le principe du contrat :

Afficher une feuille avec différents défis jonglages à réaliser. Lorsque le joueur a réussi un défi, il vient voir l'affiche pour connaître le défi suivant. A la fin du temps imparti, il annonce le défi qu'il a atteint. L'éducateur peut ou non le noter pour poursuivre lors d'une séance suivante.

2) Intérêts de cette formule :

- très ludique donc adaptée aux jeunes joueurs (mais peut être utilisée ponctuellement même avec des seniors qui aiment le côté défi). *Encore faut-il qu'ils sachent lire !*
- individualisée : chaque joueur est confronté à un niveau de difficulté adapté.
- les progrès sont mesurables. Le joueur au fil des séances réussit des contrats de plus en plus durs.
- les joueurs travaillent en autonomie. Elle permet à l'éducateur de mettre en place son matériel s'il n'a pas pu le faire avant.
- cette formule peut être utilisée en début de séance pour répondre à des arrivées décalées des joueurs sur le terrain. Les premiers s'exercent plus longtemps et jouent plutôt qu'attendre que tous les joueurs soient sur le terrain ou que l'entraînement commence. Elle peut contribuer à faire arriver les joueurs en avance ou à l'heure !
(NB : les joueurs qui arrivent au stade n'ont qu'une envie : toucher le ballon, et souvent on les fait s'asseoir ou courir autour du terrain.)
- permet de fixer un cadre et un rendez-vous ; ex : « chaque mardi quand j'arrive à l'entraînement, je vais prendre un ballon et je poursuis mon contrat ».

3) Ce que nous vous proposons :

Vous allez trouver 10 contrats de niveaux différents (du plus facile au plus dur). Vous pouvez les imprimer et les utiliser tels quels en choisissant le contrat adapté au niveau de vos joueurs. Ils peuvent également servir de base pour créer vos propres contrats.

Les progrès sont rapides si vous répétez cet exercice et les joueurs nous surprennent souvent.

PETITE ASTUCE !

Pour les tous débutants, possibilité de faire jongler les enfants avec des ballons de baudruche. Cela peut se faire par un temps sans vent ou lors d'une séance en salle.

CONTRAT N°1

Le joueur débute le jonglage ballon dans les mains.

- 1) Enchaîner 10 fois
un rebond – un jonglage pied – attraper dans les mains.
- 2) Enchaîner 5 fois
un rebond – un jonglage pied – un rebond – un jonglage pied – attraper dans les mains.
- 3) Enchaîner 5 fois
un rebond – 2 jonglages pied.
- 4) Enchaîner 2 jonglages genou.
- 5) Enchaîner 4 jonglages pied.
- 6) Enchaîner 2 contacts tête.

CONTRAT N°2

*Le joueur débute le jonglage ballon dans les mains.
Tous les contacts pieds se font avec le pied dit faible.*

- 1) Enchaîner 10 fois
un rebond – un jonglage pied – attraper dans les mains.
- 2) Enchaîner 5 fois
un rebond – un jonglage pied – un rebond – un jonglage pied – attraper dans les mains.
- 3) Enchaîner 5 fois
un rebond – 2 jonglages pied.
- 4) Enchaîner 2 jonglages genou.
- 5) Enchaîner 4 jonglages pied.
- 6) Enchaîner 2 contacts tête.

CONTRAT N°3 Par 2.

Ce contrat s'effectue par 2 (voire par 3).

*Quand il est spécifié par 2, les joueurs frappent chacun leur tour.
Le joueur débute le jonglage ballon dans les mains.*

- 1) Enchaîner chacun 5 jonglages pied.
- 2) Par 2, enchaîner 6 fois de suite un rebond puis un jonglage pied.
- 3) Par 2, enchaîner 5 fois de suite un rebond – 2 jonglages pied.
- 4) Seul, enchaîner 6 jonglages pied.
- 5) Par 2, enchaîner 6 jonglages pied (2 touches de suite chacun maximum).
- 6) Seul, enchaîner 8 jonglages pied.

CONTRAT N°4

Le joueur débute le jonglage ballon dans les mains.

- 1) Enchaîner 5 fois
un rebond – un jonglage pied droit – un jonglage
pied gauche – attraper dans les mains.
- 2) Enchaîner 10 jonglages pied.
- 3) Enchaîner 5 fois
un rebond – un jonglage pied – un jonglage genou.
- 4) Enchaîner 5 jonglages tête.
- 5) Enchaîner 15 jonglages pied.
- 6) Enchaîner 8 jonglages alternés pied droit / pied
gauche.

CONTRAT N°5

Le joueur débute le jonglage ballon au sol pour les jonglages pied et à la main pour les jonglages tête.

- 1) Enchaîner 20 jonglages pied.
- 2) Enchaîner 10 jonglages alternés pied/genou.
- 3) Enchaîner 12 jonglages alternés pied droit / pied gauche.
- 4) Enchaîner 8 jonglages tête.
- 5) Enchaîner 10 jonglages alternés 2 pieds droits/2 pieds gauches.
- 6) Enchaîner 10 jonglages où la trajectoire du ballon monte au dessus du genou.
- 7) Enchaîner 25 jonglages pied.
- 8) Enchaîner 5 fois de suite tête/genou/pied.

CONTRAT N°6

Le joueur débute le jonglage ballon au sol pour les jonglages pied et à la main pour les jonglages tête.

- 1) Enchaîner 20 jonglages pied fort.
- 2) Enchaîner 15 jonglages pied faible.
- 3) Enchaîner 12 jonglages tête.
- 4) Enchaîner 20 jonglages alternés pied droit/ pied gauche.
- 5) Enchaîner 5 fois de suite jonglages pied droit/pied gauche/genou droit/genou gauche.
- 6) Enchaîner 10 jonglages en alternant un jonglage où la trajectoire du ballon reste sous le genou et un jonglage où la trajectoire monte au dessus de la tête.
- 7) Réussir jonglage où le pied fait le tour du ballon sans tomber.
- 8) Enchaîner 50 jonglages pied.

CONTRAT N°7

Le joueur débute le jonglage ballon au sol pour les jonglages pied et à la main pour les jonglages tête.

- 1) Enchaîner 30 jonglages pied fort.
- 2) Enchaîner 25 jonglages pied faible.
- 3) Enchaîner 10 jonglages pied fort extérieur du pied.
- 4) Enchaîner 10 jonglages alternés pied droit/ pied mais que de l'intérieur.
- 5) Enchaîner 20 jonglages tête.
- 6) Enchaîner jonglages et un tour de pied du ballon.

CONTRAT N°8

Le joueur débute le jonglage ballon au sol pour les jonglages pied et à la main pour les jonglages tête.

- 1) Enchaîner 50 jonglages pied fort.
- 2) Enchaîner 30 jonglages pied faible.
- 3) Enchaîner 20 jonglages pied/tête/genou.
- 4) Enchaîner 30 jonglages alternés pied droit/ pied gauche.
- 5) Enchaîner 25 têtes.
- 6) Enchaîner 5 fois de suite
extérieur/coup de pied/intérieur/coup de pied...
pied fort puis idem pied faible.
- 7) Enchaîner un tour du Monde
Pied/genou/épaule/tête/épaule/genou/pied.

CONTRAT N°9 Par 2.

Le joueur débute le jonglage ballon au sol pour les jonglages pied et à la main pour les jonglages tête.

- 1) Enchaîner 50 jonglages, 10 chacun maximum.
- 2) Enchaîner 20 jonglages en une touche.
- 3) Enchaîner 20 jonglages tête en une touche.
- 4) Enchaîner 25 jonglages pied en 2 touches.
- 5) Enchaîner 15 jonglages tête en 2 touches.
- 6) Enchaîner une traversée de terrain (largeur) en jonglage.
- 7) Enchaîner 20 jonglages pied au dessus de la tête.

CONTRAT N°10 Par 4 ou 5.

Le joueur débute le jonglage ballon au sol pour les jonglages pied et à la main pour les jonglages tête.

- 1) Enchaîner 50 jonglages, 4 touches chacun maximum.
- 2) Enchaîner 40 jonglages tête en une touche.
- 3) Enchaîner 20 jonglages tête en une touche.
- 4) Enchaîner une traversée de terrain (largeur) en jonglage, deux touches par joueur.
- 5) Enchaîner 20 jonglages au dessus de la tête mais une touche par joueur. Définir un ordre de passage.
- 6) Enchaîner une traversée de terrain (largeur) en jonglage le plus vite possible.

CONTRAT " *Le Spécial* "

Le joueur débute le jonglage ballon au sol pour les jonglages pied et à la main pour les jonglages tête.

- 1) Enchaîner 20 jonglages pied très rapides, trajectoires basses.
- 2) Enchaîner 12 jonglages pied
Bas pied fort/haut pied fort/bas pied faible/haut pied fort.
- 3) Enchaîner 4 fois 2 jonglages plus un tour sur soi-même.
- 4) Enchaîner 2 fois jonglages pied puis arrêter le ballon sur le coup de pied et reprendre le jonglage.
- 5) Enchaîner 15 jonglages une tête et deux pieds.
- 6) Enchaîner 6 fois deux jonglages pied puis envoyer le ballon derrière soi et se retourner, et ainsi de suite...
- 7) Enchaîner 10 jonglages en frappant dans les mains.
- 8) Enchaîner 10 jonglages avec une balle de tennis.