



Dominante : Jonglerie

Eveil Technique n°9

« Les contrats de jonglerie »



Effectifs



Surface



Trajectoire



Ballon



Joueur(se)



Conduite

But



Coupelle



Cône



Ballon



Cerceau



Constri



Haie



Difficulté ★★★★☆

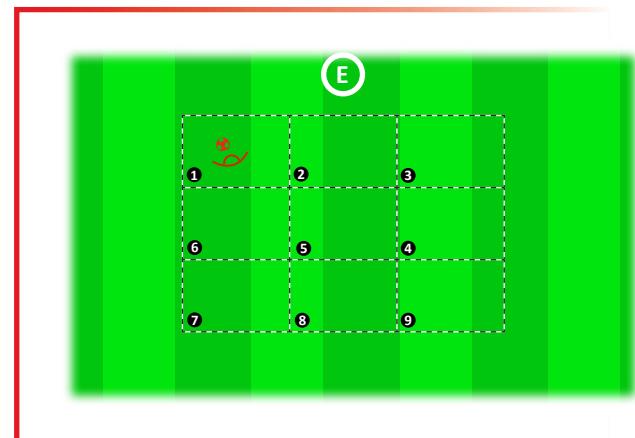
Descriptif

- Délimiter 9 zones de 10 m x 10 m
- 1 ballon par joueur

Organisation

- Tous les joueurs partent de la zone 1 pour arriver à la zone 9
- Le joueur doit réussir le contrat pour passer à la zone suivante

1. Main - Pied fort - Main = 5 fois
2. Main - Pied faible - Main = 5 fois
3. Main - Tête - Main = 5 fois
4. Rebond - Pied Fort - Rebond = 5 fois
5. Rebond - Pied Fort - Rebond = 5 fois
6. Main - 2 Têtes - Main = 5 fois
7. Main - Pied Fort - Rebond - Pied faible - Main = 5 fois
8. Main - Pied Fort - Pied faible - Main = 5 fois
9. Main - Tête - Rebond - Pied - Main = 5 fois



Consignes et Variantes

1. Modifier le nombre de répétitions suivant le niveau des joueurs
2. Sous forme de défi
3. Contrats évolutifs en fonction du niveau des joueurs

Intervention(s), animation(s) éducateur

- Cheville dure
- Pied en «plateau» = pointe de pied tendue, parallèle au sol
- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur

Critère(s) de réussite

- Nombre de zones parcourues par chaque joueur
- Exercice à reprendre sur plusieurs semaines pour noter la progression de chaque joueur

