

Programme estival « jonglage »

La catégorie U13 voit une augmentation du temps de match avec 2 fois 30 minutes par match.

Ce changement provoque l'émergence du travail athlétique(physique) .

C'est pourquoi,je propose aux jeunes un programme de reprise à la fois technique et physique (ci-dessous) pour revenir en forme pour le stage de début de saison qui aura lieu pendant la dernière semaine de vacance(la date exacte vous sera communiquer début août)

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

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) Pourquoi jongler ?

-En deuxième partie de saison(à partir du mois de Janvier), avant chaque rencontre,les joueurs auront 2 tentatives du pied droit(50max) ,du pied gauche(50max) et de la tête(50max).

L'équipe qui aura le plus grand total de jongles marquera un point de plus au championnat quelque soit le résultat du match .

Ex:une équipe peut gagner tous ses matchs de championnat mais ,si elle ne gagne pas ses « défis jonglage »,elle termine 2ème ou 3ème plutôt que 1ere.

-A partir des U12,les sélections départementales utilisent énormément les jongles pour départager les joueurs. Un joueur ne faisant pas les (50 pied droit-50 pied gauche-50 de la tête)n'aura que très peu de chance d'être sélectionné.

-Le geste correctement réalisé du jonglage se rapproche du geste de la frappe de balle. Un joueur ayant une bonne technique de jonglage aura très souvent une technique de frappe et une puissance de frappe au dessus de la moyenne.

4)Quoi faire ?

A/ Chaque jour ,vous devez travailler vos jonglages « pied droit », « pied gauche », « tête » pendant au minimum 15 minutes.

B/ Puis,chaque jour,vous noterez vos records « PD », « PG », « tête »(s'arrêter à 100 jongles) sur la feuille ci dessous,ainsi que le nombre de fois où vous avez réalisé plus de 50 jonglages avec le « PD », « PG » et de la « tête ».

C/ L'objectif sera d'améliorer vos records sur le « PD », « PG » et « tête »

D/ A votre retour a l'entraînement,vous devrez tous me rendre la feuille ci-dessous et nous ferons des tests afin de voir votre progression.

Nom :		Prénom :			
Catégorie :			Coach :		
	jongles pied fort (100 maximum)		jongles pied faible (100 maximum)		jongles pied fort (100 maximum)
		nombre de séries		nombre de séries	nombre de séries
date	record de la journée	+ de 50jongles	record de la journée	+ de 50jongles	record de la journée
15/07/15					
16/07/15					
17/07/15					
18/07/15					
19/07/15					
20/07/15					
21/07/15					
22/07/15					
23/07/15					
24/07/15					
25/07/15					
26/07/15					
27/07/15					
28/07/15					
29/07/15					
30/07/15					
31/07/15					
01/08/15					
02/08/15					
03/08/15					
04/08/15					
05/08/15					
06/08/15					
07/08/15					
08/08/15					
09/08/15					
10/08/15					
11/08/15					
12/08/15					
13/08/15					
14/08/15					
15/08/15					
16/08/15					
17/08/15					
18/08/15					
19/08/15					
20/08/15					
21/08/15					
22/08/15					
23/08/15					
24/08/15					
25/08/15					
26/08/15					
27/08/15					
28/08/15					
29/08/15					
30/08/15					

Vous devrez pour votre retour a l'entraînement me redonner cette feuille sur les jonglages