



PROGRAMME D'ENTRETIEN

U9-U11



1- THÈME : JONGLERIE

- Activité avec Ballon
- 3 fois par semaine pendant 30 minutes



Défi Jonglerie	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
Pied fort	10	20	30	40	50
Pied faible	5	10	15	20	25
Tête	5	10	15	20	25
Pieds alternés	10	20	30	40	50
Jonglerie en mouvement	5 mètres	10 mètres	15 mètres	20 mètres	25 mètres



PROGRAMME D'ENTRETIEN



U9-U11

2- THÈME : LA PRÉCISION

- Activité avec Ballon 3 fois par semaine

1/ L'enfant doit avec une passe intérieure du pied immobiliser le ballon dans une zone délimitée de plus en plus loin.



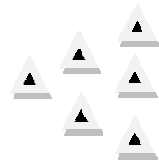
Niveau 1
5m

Niveau 2
10m

Niveau 3
15m

Niveau 4
20m

2) L'enfant doit faire tomber les objets (jeu du bowling).



Niveau 1
3m

Niveau 2
5m

Niveau 3
8m

Niveau 4
12m

3) L'enfant doit frapper au but sans que le ballon ne touche le sol.



Niveau 1
5m

Niveau 2
10m

Niveau 3
20m

Niveau 4
30m



PROGRAMME D'ENTRETIEN



U9-U11

3- THÈME : LA TECHNIQUE (30 mn)

A) Enchaînements techniques (jonglage) (10 min)

Consignes : 1- Jonglerie intérieur du pied,

2- Jonglerie intérieur du pied en alternance avec les 2 pieds,

3- Jonglerie intérieur du pied en alternance avec l'extérieur du pied,

4- Jonglerie libre, lancer le ballon en l'air, un tour sur soi même et blocage du ballon ou enchaînement avec du jonglage.



Une fois à l'aise essayez des mouvements plus complexes de manière progressive commencez à la main, puis ballon au sol puis ballon en mouvement, les plus doués peuvent réaliser des enchaînements plus longs et avec les 2 pieds.

B) Dribble et enchaînement (10 min)

Consignes : Conduite de balle jusqu'au plot, effectuer une feinte puis une frappe de balle libre

1- Passement jambe extérieure pied gauche et je ramène avec l'extérieur pied droit,

2- Passement jambe extérieure pied droit et je ramène avec l'extérieur pied gauche,

3- Passement jambe intérieure pied droit et je ramène avec l'extérieur pied droit,

4- Passement jambe intérieure pied gauche et je ramène avec l'extérieur pied gauche,



Une fois à l'aise avec ses feintes, vous pouvez effectuer d'autres gestes.

C) Challenge (10 min)

Consignes : Jonglerie en mouvement sur 5m (pour les U9) et 10m (pour les U11) puis déposer votre ballon dans une poubelle sans que le ballon ne tombe.

***Validation du défi uniquement sur vidéo envoyé à votre responsable (à Soren au 0778342865 pour les U9 ou à Thomas au 0603193051 pour les U11).**