

Objectif : Développer la maîtrise technique individuelle.

Durée : autant
que souhaitée

Consignes : Cette fiche consiste à améliorer la dextérité, la qualité du dosage de la frappe de balle et la lecture de trajectoire du ballon.

Nb	Exercice	Niveau	Validé
1	100 jonglages du pied fort (les deux pieds doivent toucher le sol à chaque touché de balle).	2	
2	50 jonglages deuxième pied	2	
3	60 jonglages alternés deux touches 1 ^{er} pied et une touche 2 nd pied	1	
4	50 jonglages alternés pied droit puis pied gauche	1	
5	60 jonglages alternés deux touches 2 nd pied et une touche 1 ^{er} pied	2	
6	Réaliser 30 fois consécutivement pied genou sans faire tomber le ballon	2	
7	Réaliser 15 fois consécutivement pied fort genou du 2 nd pied. (Pied droit / genou gauche)	2	
8	Réaliser 20 fois consécutivement coup du pied puis intérieur du 1 ^{er} pied	2	
9	Réaliser 20 fois consécutivement coup du pied puis extérieur du 1 ^{er} pied	2	
10	Réaliser 20 fois consécutivement coup du pied puis intérieur du 2 nd pied	2	
11	Réaliser 20 fois consécutivement coup du pied puis extérieur du 2 nd pied	3	
12	Réaliser 15 fois consécutivement coup du pied et contrôle poitrine	3	
13	Réaliser 15 fois consécutivement coup du pied puis tête	3	
14	50 jonglage du 2 nd pied	2	
15	5 enchainements consécutif 1 ^{er} pied – genou – tête	3	
16	5 enchainements consécutifs 1 ^{er} pied – tête – poitrine	2	
17	Réaliser 50 jongles de la tête	2	

Rappel des tests de pôle espoirs

Tous les exercices de jonglage ne tolèrent pas de touche de rattrapage de la cuisse ou d'autre surface que celle mentionné dans l'exercice.

Nb	Exercice	Niveau	Validé
1	100 jonglage du 1 ^{er} pied (les deux pieds doivent toucher le sol à chaque touché de balle).	2	
2	100 jonglage du 2 nd pied (les deux pieds doivent toucher le sol à chaque touché de balle)	3	
3	100 jonglage de la tête	3	
4	Réaliser 30 jonglages consécutifs pied / tête	3	
5	Réaliser 30 jonglages consécutifs pied / poitrine	3	
6	Jonglerie en mouvement 20 mètres le plus vite possible en touchant la balle à chaque appuis	2	