

# ***CARNET de JONGLAGES***

## École de Foot U.S. BAIN de Bretagne



NOM : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Le jonglage permet d'assurer une amélioration de ton niveau technique. De plus il augmente la sensibilité de ton touché de balle (Contrôle, passe, conduite de balle et frappe).

- Au niveau individuel : Tu vas progresser, passer des paliers et élever ton niveau footballistique.
- Au niveau collectif : Tu vas permettre à l'équipe d'avoir une meilleure maîtrise du ballon pendant le match.

C'est pourquoi, durant cette période de trêve forcée, nous avons mis en place un carnet de jonglage. Ce document t'aidera dans ton évolution, utilise-le jusqu'à la fin de saison.

### **Comment ça marche ?**

Il faut franchir les niveaux (de la ligue 1 à Champion). Il te faut maîtriser les différents paliers (une étape est validée quand tu la réussis 3 fois de suite). Ta famille aura pour tâche de confirmer les étapes, cependant ton éducateur pourra contrôler ton niveau atteint.

Ce carnet est un bon moyen pour progresser et t'accompagner dans ton temps libre. Imprime-le et garde-le précieusement.

- **Vous pouvez adapter à la baisse les critères de réussite pour les catégories inférieures à U 13**

**Départ ballon dans les mains.**

**Pied fort = Pied droit pour les droitiers et pied gauche pour les gauchers.**

**Entraînes-toi à faire les niveaux séparément.**

**Il faut réussir les niveaux à la suite pour valider le contrat.**

**Tu as 3 essais à chaque niveau pour le réussir (sinon retour au niveau précédent).**

### **CONTRAT 1 : LIGUE 1**

Niveau 1	Main-Pied fort-Main x 10
Niveau 2	Main-Rebond-Pied fort-Main x 10
Niveau 3	Rebond-Pied fort-Rebond-pied fort x 5
Niveau 4	Rebond-2 Touches Pied fort-Main x 10
Niveau 5	1 Rebond-2 Touches Pied fort-1 Rebond-2 pied fort x5
Niveau 6	Main-Pied faible-Main x10
Niveau 7	Main-Rebond-Pied faible-Main x10
Niveau 8	Main-Rebond-pied faible-Rebond x3
Niveau 9	5 Touches Pied fort
Niveau 10	3 Touches Pied faible
<b>DU COURAGE...</b>	

### **CONTRAT 2 : SÉRIE A**

Niveau 1	Main-1 Genou fort-Main x10
Niveau 2	Main-2 Genou fort-Main x5
Niveau 3	Main-1Genou faible-Main x10
Niveau 4	Main-2 Genou faible-Main x 5
Niveau 5	Main-1 Genou fort-1 genou faible-Main x5
Niveau 6	Main-Tête-Main x10
Niveau 7	Main-2 Têtes-Main x10
Niveau 8	Main-1 Pied fort-1 genou-Main x5i
Niveau 9	5 Touches Pied fort
Niveau 10	3 Touches Pied faible
<b>DE LA VOLONTÉ...</b>	

***Commencer est facile, persévérer est un art...***

### **CONTRAT 3 : BUNDESLIGUA**

Niveau 1	Main-Rebond-1 Pied fort-Rebond x10
Niveau 2	Main-Rebond-1 pied faible-Rebond-1 Pied faible x5
Niveau 3	Main-Rebond-1 Pied fort-Rebond- Pied faible-Rebond-1 Pied fort x10
Niveau 4	Main-Rebond-1 Pied fort-1 Genou fort-Main x10
Niveau 5	Main- 1 Pied faible-1 Genou faible-Main x5
Niveau 6	5 Jongles Pied fort
Niveau 7	3 Jongles Pied faible
Niveau 8	Main-1Pied fort- 1 Pied faible-Main x10
Niveau 9	Main-1 Pied fort-1 Pied faible-Rebond-1 Pied fort-1 Pied faible x5
Niveau 10	1 Pied fort-1 Pied faible x4
<b>DE LA DETERMINATION</b>	

### **CONTRAT 4 : LIGA**

**Le rattrapage est un contact autre que le pied (cuisse, poitrine etc...)**

Niveau 1	5 Jongles libres
Niveau 2	8 Jongles libres
Niveau 3	8 Jongles pied fort sans rattrapage
Niveau 4	10 Jongles libres
Niveau 5	10 Jongles Pied fort sans rattrapage
Niveau 6	4 Pied faible sans rattrapage
Niveau 7	4 Têtes
Niveau 8	15 Jongles libres
Niveau 9	15 Jongles Pied fort sans rattrapage
Niveau 10	20 Jongles libres
Niveau 11	20 Jongles Pied fort sans rattrapage
Niveau 12	6 Pied faible sans rattrapage
Niveau 13	6 Têtes
Niveau 14	30 Jongles libres
<b>DE L'ABNÉGATION</b>	

**Rien n'est fait, quand sur dix pas, il en reste un à faire...**

## **CONTRAT 5 : PREMIER LEAGUE**

Niveau 1	10 Jongles Pied fort
Niveau 2	Pied fort-Genou libre x8
Niveau 3	Pied fort-Pied faible x10
Niveau 4	10 Têtes
Niveau 5	2 Pied forts-2 Pied faibles x5
Niveau 6	10 Pieds faibles (avec 2 contacts de rattrapage autorisés)
Niveau 7	10 Jonglages libres (Le ballon monte au dessus du genou)
Niveau 8	10 Jonglages libres (Le ballon monte au dessus de la taille)
Niveau 9	Pied fort-Tête-Rebond-Pied fort x4
Niveau 10	Main- Tête -Genou-2 Pieds forts- Tête x2
<b>DE LA CONSTANCE</b>	

## **CONTRAT 6 : LIGUE EUROPA**

Niveau 1	20 Jongles Pied fort sans rattrapage
Niveau 2	10 Jongles Pied faible sans rattrapage
Niveau 3	10 Têtes
Niveau 4	Pied fort-Pied faible x15
Niveau 5	Pied fort-Pied faible-Genou-L'autre genou x2
Niveau 6	Pied fort-Pied faible-Genou-L'autre genou x5
Niveau 7	Main-Tête-Genou-Pied-Tête x5
Niveau 8	Jongles (Hauteur genou-Hauteur taille-Hauteur tête x10
Niveau 9	Jongles (Coup de pied-Intérieur de pied-Extérieur de pied) x3
Niveau 10	Jongles (Coup de pied-Intérieur de pied-Extérieur de pied) x10
<b>DE L'APPLICATION</b>	

***Le football est simple mais il est difficile de jouer simple***

## **CONTRAT 7 : CHAMPIONS LIGUE**

Niveau 1	20 Jongles libres
Niveau 2	10 Pied fort sans rattrapage
Niveau 3	10 Pied faible (2 rattrapages autorisés)
Niveau 4	Alterner Pied fort – Pied faible x 10 sans rattrapage
Niveau 5	30 Jongles libres
Niveau 6	25 Pied fort sans rattrapage
Niveau 7	25 Pied faible (2 rattrapages autorisés)
Niveau 8	Alterner Pied fort – Pied faible x 25 sans rattrapage
Niveau 9	10 Têtes
Niveau 10	50 Jongles libres
<b>DE LA PERSEVERANCE</b>	

## **CONTRAT 8 COUPE DU MONDE**

Niveau 1	40 Pied fort
Niveau 2	20 Pied faible
Niveau 3	20 Têtes
Niveau 4	Alterner Pied fort – Pied faible x 25 sans rattrapage
Niveau 5	10 Pied fort extérieur
Niveau 6	5 Pied faible extérieur
Niveau 7	10 Jongles en changeant de surface à chaque touche (Pied, Tête, Poitrine Cuisse etc....
Niveau 8	20 Jongles en changeant de surface à chaque touche (Pied, Tête, Poitrine Cuisse etc....
Niveau 9	Tête-Epaule-Tête-Autre épaule x 10
Niveau 10	Tête-Epaule-Tête-Epaule-Tête-2 Pied fort-Tête-Epaule-Tête x 2
<b>DE LA MOTIVATION</b>	

## **CONTRAT 9 CHAMPION DU MONDE**

Niveau 1	50 Pied droit – 50 Pied gauche – 50 Têtes
Niveau 2	<u>Mon score</u> : Max Pied droit =    Max Pied gauche =    Max Tête =

***La persévérance est la clef de la réussite***

