



**Yann ROGEAU,**  
éducateur en foot d'animation à  
l'Olympique Marcquois (59)

## 5 façons de rendre le jonglage

**Pas qu'un "bouche-trou".** Bien que le jonglage s'avère primordial dans l'apprentissage technique et moteur du jeune footballeur, son utilisation est souvent reléguée à un travail de mise en train, sans réelle animation ni correction, pendant que l'éducateur installe le matériel... **À vous de rendre ce travail motivant afin qu'il ait du sens pour vos joueurs, et nourrisse une réelle volonté de progresser. Pour ce faire, voici quelques idées qui ne demandent qu'à être complétées.**

### 1/ LES CONTRATS

Le contrat de jonglage est une feuille que vous affichez sur le grillage de votre terrain, le poteau d'un but ou une rambarde, et où il est inscrit 5, 6, 7... Paliers à franchir les uns après les autres. Il faut avoir réussi un palier pour avoir le droit de passer au suivant. Le premier qui termine le "contrat" a gagné ! Si certains de vos joueurs sont beaucoup plus doués que d'autres, demandez-leur de recommencer, en ajoutant 5 jongles par palier. Ainsi, vous fixez un objectif à court terme (aux meilleurs) et à moyen terme (aux plus faibles, qui mettront quelques semaines, voire quelques mois à "remplir")



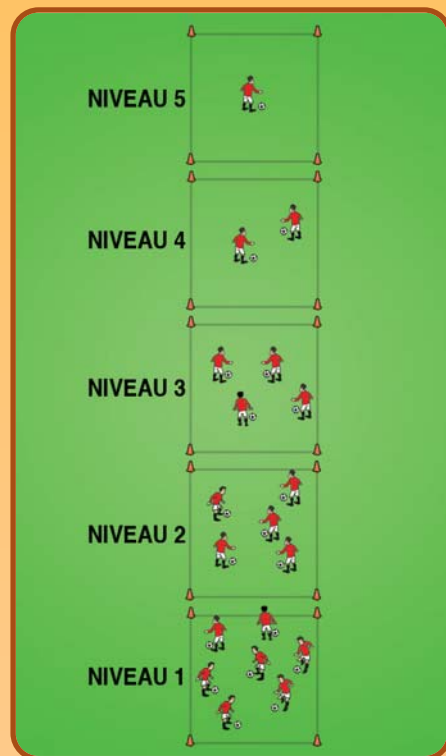
### Exemple de Contrat Jonglage

- 1/ 20 jongles pied fort
- 2/ 10 jongles pied faible
- 3/ 5 jongles en alternant pied-cuisse
- 4/ 5 jongles de la tête
- 5/ 30 jongles libres
- 6/ Avancer de la ligne de but jusqu'à hauteur de la surface de réparation sans que le ballon tombe (surface de contact libre)
- 7/ Faire l'ascenseur : pied-cuisse-tête

le contrat). Surtout, il convient pour l'éducateur de tout noter afin d'avoir des éléments de comparaison à même d'être ressortis en cours de saison (au début, au milieu et à la fin) pour motiver les joueurs : "tu vois Jonathan, en septembre tu faisais 4 jongles du pied gauche, aujourd'hui tu en fais 12. Tu vois, tu progresses. Alors continue !". Attention à varier les paliers, les surfaces de contact (intérieur, extérieur, cou-de-pied, tête, cuisse...), de combiné 2 surfaces (pied-tête, pied droit-pied gauche, pied-poitrine...) ou d'inventer vos propres combinaisons de 3 ou 4 surfaces (exemple: l'ascenseur : pied, cuisse et tête). Le tout en fonction naturellement du niveau de vos joueurs.

### 2/ LES NIVEAUX

Disposer 5 carrés les uns derrière les autres (suffisamment grands pour que les joueurs puissent y jongler en même



# plus ludique et attractif

temps, sans se gêner). Chaque carré représente un niveau. Les joueurs commencent au niveau 1. Ils ont 3 minutes pour arriver au plus haut niveau possible. Pour passer au niveau suivant, ils doivent réussir un certain nombre de jongles. Faire plusieurs séquences de 3 minutes. Par exemple, séquence 1 : pied droit :

Niveau 1 : 10 jongles

Niveau 2 : 20 jongles

Niveau 3 : 30 jongles

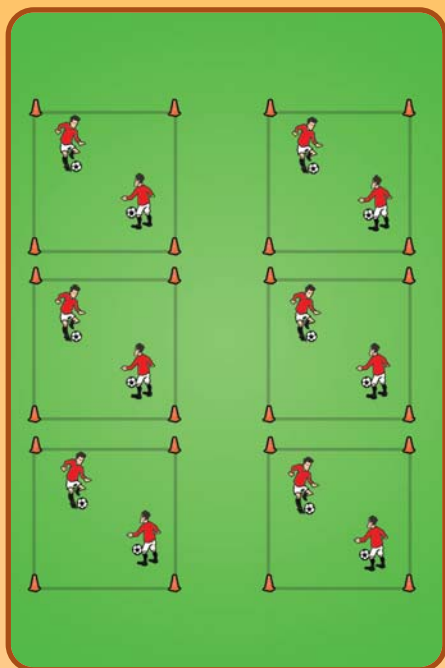
Niveau 4 : 40 jongles

Niveau 5 : 50 jongles

À la fin des 3 minutes, tous ceux qui sont au niveau 1 ont 1 point, ceux qui sont au niveau 2 ont 2 points, etc...

## 3/ DUEL 1 CONTRE 1

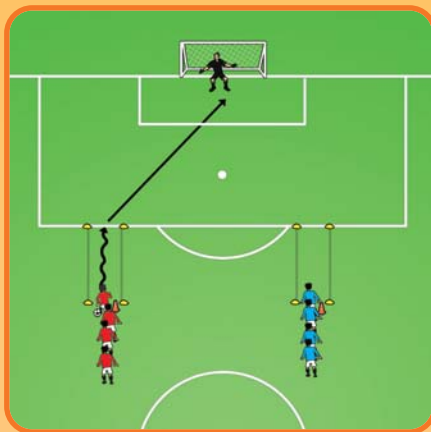
Disposer plusieurs carrés, avec à chaque fois 2 joueurs à l'intérieur. Pendant 3 minutes, duel en 1 contre 1 dans un carré. Pour gagner, il faut réaliser plus de jongles que son adversaire dans le thème annoncé par l'éducateur (exemple : réaliser le plus de jongles alternés pied droit-pied gauche en 3 minutes).



Le gagnant passe au carré supérieur, le perdant recule d'un carré. L'objectif étant de terminer vainqueur du carré numéro 1 à la fin de l'exercice. Les joueurs jonglent chacun à leur tour pour que leur adversaire puisse compter le nombre de jongles effectués.

## 4/ JONGLAGE + REPRISE DE VOLEE

Travailler le jonglage et la finition, c'est possible ! Mettez-en place 2 couloirs devant le but (10 mètres de longueur et 5 mètres de largeur) qui se finit à hauteur de la surface de réparation. Chaque joueur part en jonglage en mouvement dans son couloir (possibilité de les faire partir 2 par 2 pour jouer sur la compétition : le premier qui marque a gagné). Une fois arrivé à la ligne de fond du couloir, il frappe de volée en direction de la cage. Volée cadrée = 1 point. But : 2 points. Si le ballon tombe, on le reprend à la main et on continue jusqu'au bout, mais aucun point ne sera comptabilisé. Lorsque tous les joueurs sont passés 2



fois, ils changent de couloir.

Variante:

- Challenge individuel (chaque joueur compte ses propres points) ou par challenge entre 2 équipes.
- Ajouter un slalom à réaliser dans le couloir pour augmenter la difficulté.
- Couloir dans le sens horizontal pour une reprise de volée de côté.
- Au départ, lever le ballon avec le pied.

## 5/ TENNIS-BALLON

Travail de la maîtrise aérienne du ballon qui se rapproche du jonglage à partir du moment où l'on y ajoute la contrainte suivante : obligation d'amortir le ballon avant de le passer à un coéquipier ou de le mettre dans le camp adverse (soit 2 touches minimum). Possibilité de faire des duels en 1 contre 1 ou 2 contre 2. Adapter les contraintes et règles en fonction du niveau de vos joueurs (exemple: autoriser ou non un rebond dans son propre camp, imposer ou non une passe à son partenaire avant de renvoyer le ballon...).



### N'oubliez pas d'apporter vos corrections

Le jonglage demeure un thème technique particulier, car répétitif et difficile pour les jeunes joueurs en école de foot. Pourtant, son utilité n'est plus à démontrer (maîtrise technique, équilibre, motricité...). Pour le rendre plus accessible et motivant, il apparaît donc judicieux de fixer des objectifs aux joueurs (en l'adaptant au niveau de ceux-ci) à travers des formes ludiques, des jeux, avec ou sans compétition, pour favoriser au final la progression. Ainsi, chaque joueur sera motivé et déterminé. Son application et son attention n'en seront que meilleures ! Enfin, ne pas oublier de donner des critères de réalisations, comme la position de la jambe d'appui légèrement fléchie, le pied à plat, la cheville bloquée, l'utilisation des bras pour l'équilibre, être sur ses appuis avant, les yeux sur le ballon... ■