

# Progresser au football en restant chez soi



« Le bon joueur n'est pas forcément un bon footballeur, mais un bon footballeur est toujours un bon jongleur » (Source: école de football)

Répétée régulièrement, la jonglerie développe des qualités d'adresse, de coordination mais aussi d'équilibre.

En cette période de confinement, le travail du jonglage (pieds et tête) peut donc s'avérer intéressant à aborder.

## Echauffement 10 minutes

1) Jumping Jack: 5 séries de 30 secondes + 30 secondes de repos statique



2) Squats : 10 répétitions



3) Gainage ventral sur les coudes : 2 séries de 30 secondes + 30 secondes de repos statique



4) Montées de genoux : 2 séries de 30 secondes + 30 secondes de repos statique













## ***Améliorer sa coordination***

### **CONTRAT JONGLAGE**

**But : Réussir l'exercice pour passer au niveau supérieur**

**Durée:15 minutes**

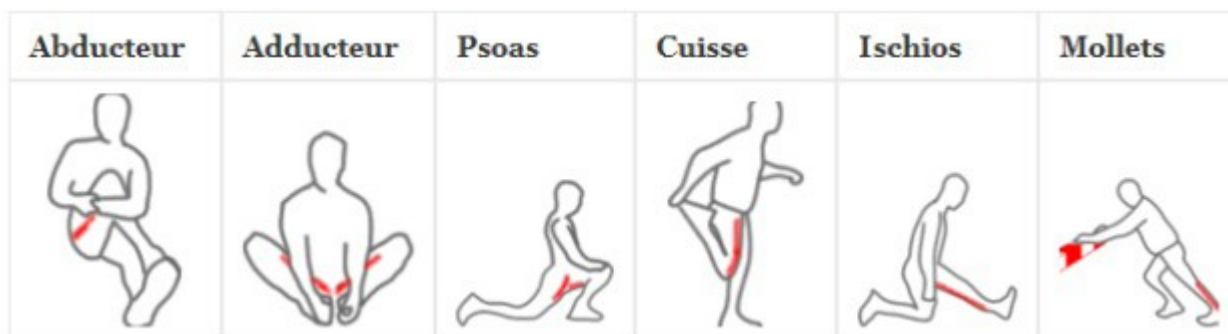
<b>Etapes</b>	<b>Couleurs</b>	<b>Exercices à réaliser</b>
<b>1</b>		5 fois de suite 2 jonglages pieds fort/Main
<b>2</b>		10 jonglages pied fort
<b>3</b>		3 fois de suite 5 jonglage pied fort/main
<b>4</b>		15 jonglages pied fort
<b>5</b>		10 fois de suite pied faible/main
<b>6</b>		10 jonglages pied faible avec rebond entre chaque contact
<b>7</b>		5 fois de suite 2 jonglages pied faible/main
<b>8</b>		5 jonglages pied faible
<b>9</b>		10 fois de suite pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied/Cuisse
<b>10</b>		10 jonglages pied/cuisse

## Retour au calme

**Durée : 5 minutes**

\*Choisir parmi la liste ci-dessous 2 groupes musculaires à étirer


\*Réaliser 2 fois 30 secondes en étirement progressivement chaque muscle et en soufflant



## Bilan

Séance 1	J'ai réussi à atteindre la pastille de couleur.....
Séance 2	J'ai réussi à atteindre la pastille de couleur.....
Séance 3	J'ai réussi à atteindre la pastille de couleur.....
Séance 4	J'ai réussi à atteindre la pastille de couleur.....
Séance 5	J'ai réussi à atteindre la pastille de couleur.....

## Pour continuer de progresser....

<b>Niveau « expert »</b>		
<b>1</b>	5 fois de suite 2 jonglages tête/main	
<b>2</b>	5 têtes	
<b>3</b>	10 jonglages alternés pied droit/pied gauche	
<b>4</b>	20 jonglages pied fort	

## **Pour aller plus loin :Le règlement (lois du jeu)**

Les joueurs-ses : [https://youtu.be/Rk6ctXk1\\_So](https://youtu.be/Rk6ctXk1_So)

Le terrain : [https://youtu.be/SmQwYx\\_iDXo](https://youtu.be/SmQwYx_iDXo)

Temps de jeu : <https://youtu.be/lcj1TST-Od4>

Les fautes : <https://youtu.be/nzqDpEoSNmQ>

Le but : <https://youtu.be/KTgkc9h633g>

Le hors-jeu : [https://youtu.be/pPBH\\_0vhbrQ](https://youtu.be/pPBH_0vhbrQ)

Les sorties :- <https://youtu.be/MzhY4-4Uy-M>

Le penalty : <https://youtu.be/0d4VjfNMHm8>

Les arbitres : [https://youtu.be/aKRrloKBZ\\_o](https://youtu.be/aKRrloKBZ_o)

D.Chaumet, Professeur EPS  
D'après les travaux de l'équipe EPS du collège J.Romains de St Avertin

