

CHALLENGE JONGLERIE

Pourquoi dois-je faire des jonglages:

- 1- pour apprendre à s'équilibrer avec un ballon
- 2- pour améliorer son contrôle du ballon
- 3- pour développer cette agilité dans d'autres contextes : frappe, passe, dribble...

Les 6 règles d'or du jonglage:

- La jambe d'appuis fléchie
- les bras équilibrent le corps
- la jambe de jonglage est tendue (contracté)
- la cheville est verrouillée (ne bouge pas)
- le pied se met en "pointe de pied" et ne se déforme pas lors du contact
- le jonglage se fait sur la partie coup de pied



Ce tableau sera a remettre aux éducateurs du mercredi lors de la reprise des entrainements

A Toi De Jouer

