



Balma Sporting Club – Football Animation - Saison 2020/2021 – U6 à U9

Programme de renforcement technique individuel

Les Jongleurs Fous !

Bonjour à toi, jeune apprenti footballeur du Balma Sporting Club,

La situation actuelle nous oblige à stopper les entraînements et les plateaux pendant quelques semaines. Mais heureusement, le football ne dort jamais !

Ainsi, pendant que nous sommes confinés, nous te proposons de **progresser en jonglerie**.

Le principe est simple : **Chaque jour**, tu peux tenter d'améliorer ton record de jongles du pied fort, du pied faible et des deux pieds. Au départ, les scores vont être peu élevés. Et c'est normal ! **Ce qui est intéressant, c'est que le score augmente** chaque jour, même d'une seule unité !

Sur le tableau ci-dessous, tu peux inscrire **ton meilleur score de la semaine**. Les éducateurs récupéreront cette fiche à la reprise des entraînements !

Tu as juste besoin d'un ballon et d'un peu de temps. **Prend du plaisir à progresser !**

Semaine du ... au ...	Jongles pied fort	Jongles pied faible	Jongles alternées
Bilan au 1 ^{er} novembre			
02/11 au 08/11			
09/11 au 15/11			
16/11 au 22/11			
23/11 au 29/11			
30/11 au 06/12			

Conseils pratiques

- **Pour débiter, tu peux jongler avec un ballon de baudruche ou en autorisant un rebond entre chaque tentative. Petit à Petit, tu vas gagner en confiance et donc en réussite. Plaisir garanti !**
- **Jongler un peu chaque jour vaut mieux qu'une longue session décourageante !**
- **Un ballon de petite taille, de grande taille, une balle de tennis ou un rouleau de papier toilette : tous les outils sont bons pour s'amuser !**