



Fixer son ballon
du regard

Les bras servent à se
maintenir en équilibre
sur une jambe.

Jambe de frappe semi-
fléchie/tendue, semi-
fléchie/tendue,...

Frapper le ballon par dessous et en
son milieu.

Cheville verrouillée

Frapper le ballon
avec le cou du pied.

Pointe du pied
tendue. Le pied est
dit « en plateau ».

Comment s'améliorer en jonglerie :

Descriptif de l'exercice :

Frapper le ballon en dessous et au milieu.

Frapper le ballon avec le cou du pied. Le pied est « en plateau ». La pointe du pied est tendue, la cheville est verrouillée (elle ne bouge pas dans tous les sens).

Mécanique du geste :

La jambe de frappe est semi-fléchie puis tendue, semi- fléchie / tendue (de la pointe du pied à la hanche),...

Le ballon doit remonter le plus droit possible, sans tourner sur lui même (sans effet).

