



BONTAZ ACADEMY COACHING

LA BOITE A OUTILS



TRAVAILLER

LE JONGLAGE



LA BONTAZ ACADEMY COACHING

QUI SOMMES-NOUS ?



FORMER AU FOOTBALL

Centre de formation piloté par le **FC Annecy (Ligue 2)**, la Bontaz ACADEMY est une section sportive reconnue par la FFF située en Haute-Savoie qui compte plus de **360** joueurs et joueuses collège et lycée.

MAIS PAS UNIQUEMENT !

Elle a pour objectif d'emmener ses joueurs et joueuses **au plus haut niveau** à travers un triple projet sportif, scolaire et éducatif.

UN STAFF DE QUALITÉ

Afin d'accompagner au mieux les jeunes dans leur parcours, 25 éducateurs diplômés par la FFF sont au quotidien sur les terrains et en dehors !



UN DIAGNOSTIC CLAIR

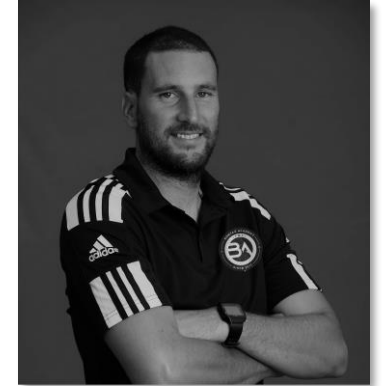
La Bontaz Academy Coaching vient d'un **constat implacable** : les ressources pour les entraîneurs et passionnés de foot sont relativement faibles en langue française.

En effet, de nombreux contenus d'entraînements ou analyses existent en vidéo, mais les langues anglaise ou espagnole réduisent leur accessibilité.

C'est pourquoi nous avons voulu créer en août 2022 ce nouveau projet.

QUI SOMMES NOUS ?

Educateurs professionnels diplômés par la FFF (UEFA A), nous (Romain MUFFAT et Adrien DELVECCHIO) sommes à l'initiative du projet de la BA Coaching.



Romain
MUFFAT



Adrien
DELVECCHIO



**BONTAZ
ACADEMY
COACHING**



**Rejoignez notre communauté
de 370 000 abonnés !**



Ainsi que tous nos livres numériques
<https://www.bontazacademy-coaching.com>



LE CONTRAT EVOLUTIF

MOTRICITÉ

EXERCICE

JONGLAGE – LE CONTRAT EVOLUTIF

ESPACE

Surface :
25x25m



BUT DU JEU

- En douze minutes, aller le plus loin possible dans le contrat évolutif

EFFECTIF

● X joueurs ● /
● / ● /

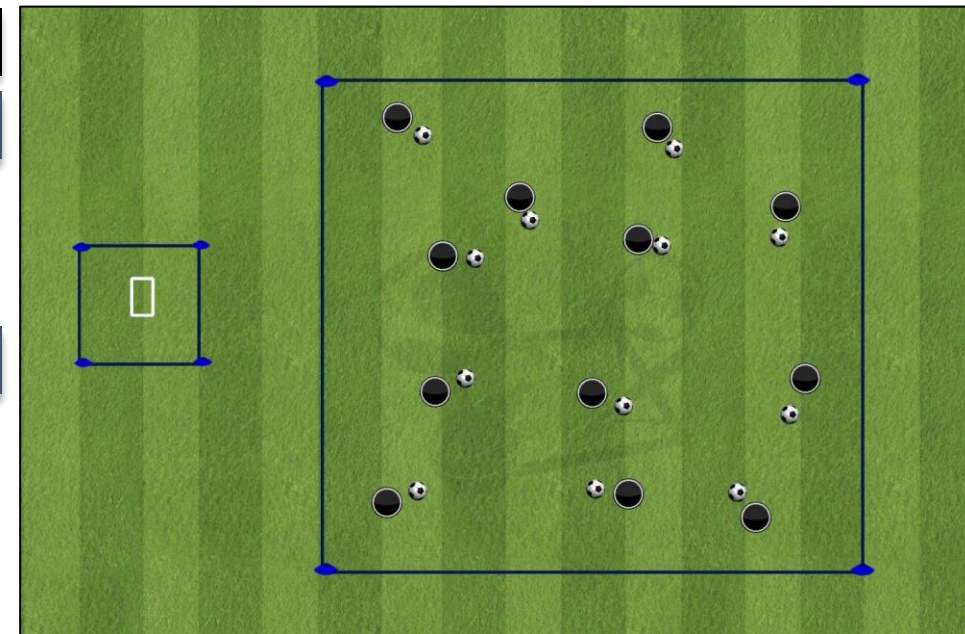
REGLES

- Chaque joueur a son ballon
- On passe une étape dès qu'on la réussit à deux reprises
- A chaque étape franchie, on vient lire sur le papier le prochain contrat à effectuer
- Attention aux joueurs qui trichent...

TEMPS DE JEU



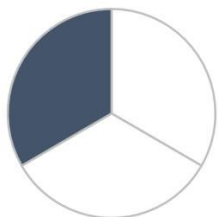
12 minutes temps effectif
12 séquences d'1 minute



TECHNIQUE - PAGE 5

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



VARIABLES

Vous trouverez en fin de manuel notre boîte à outils avec un exemple de contrat évolutif par catégorie.

Vous pourrez la mettre aux couleurs de votre club puis la modifier comme vous le souhaitez selon la qualité de votre groupe d'entraînement !

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Manipuler le ballon près de soi
- Utiliser la bonne surface du pied pour jongler
- Rester en équilibre tout en jonglant
- Être capable de mettre les bons appuis au sol pour enchaîner
- Avoir une bonne lecture de trajectoire



LE CONTRAT EVOLUTIF U7 / U9

VOTRE
LOGO
ICI

Niveau	Contrat à Réaliser
1	Main + Pied Fort + Main (A FAIRE 10 FOIS)
2	Main + 2 contacts Pied Fort + Main (A FAIRE 5 FOIS)
3	Main + 3 contacts Pied Fort + Main (A FAIRE 3 FOIS)
4	Main + Pied Faible + Main (A FAIRE 10 FOIS)
5	Main + 2 contacts Pied Faible + Main (A FAIRE 3 FOIS)
6	Main + 5 contacts Pied Fort + Main
7	4 contacts Pied Fort
8	2 contacts Pied Faible
9	5 contacts Pied Fort
10	3 contacts Pied Faible
11	Main + Cuisse + Main
12	Main + 2 contacts Cuisse + Main
13	2 contacts Pied Fort + 1 contact Cuisse
14	3 contacts Pied Fort + 2 contacts Cuisse
15	Main + Tête + Main
16	10 contacts Pied Fort
17	5 contacts Pied Faible
18	10 contacts alternés Pied Fort, Pied Faible
19	20 contacts Pied Fort
20	10 contacts Pied Faible

LE CONTRAT EVOLUTIF U10 / U11

VOTRE
LOGO
ICI

Niveau	Contrat à Réaliser
1	3 jonglages libres (A FAIRE 3 FOIS)
2	5 jonglages libres (A FAIRE 2 FOIS)
3	8 pied fort sans Surface de Rattrapage
4	10 jongles libres
5	10 pied fort sans Surface de Rattrapage
6	4 pied faible
7	3 têtes
8	10 jongles alternés Pied droit / Pied gauche
9	15 pied fort sans Surface de Rattrapage
10	20 jongles libres
11	5 cuisses
12	8 pied faible
13	20 pied fort sans Surface de Rattrapage
14	6 têtes
15	20 jongles alternés Pied droit / Pied gauche
16	30 jongles libres
17	12 pied faible
18	10 têtes
19	10 jongles alternés Pied fort / Genou
20	6 jongles alternés Pied fort / Tête

LE CONTRAT EVOLUTIF U12 / U13

VOTRE
LOGO
ICI

Niveau	Contrat à Réaliser
1	8 pied fort sans Surface de Rattrapage
2	10 jongles libres
3	12 pied fort sans Surface de Rattrapage
4	4 pied faible
5	5 têtes
6	15 jongles alternés Pied droit / Pied gauche
7	15 pied fort sans Surface de Rattrapage
8	20 jongles libres
9	5 cuisses
10	10 pied faible
11	25 pied fort sans Surface de Rattrapage
12	10 têtes
13	10 jongles alternés Pied fort / Cuisse
14	25 jongles alternés Pied droit / Pied gauche
15	35 jongles libres
16	50 pied fort sans Surface de Rattrapage
17	20 pied faible sans Surface de Rattrapage
18	20 tête
19	30 pied faible
20	Tour du monde (Pied – Cuisse – Epaule – Tête – Epaule – Cuisse – Pied)

LE CONTRAT EVOLUTIF U14 / U15

VOTRE
LOGO
ICI

Niveau	Contrat à Réaliser
1	15 jongles libres
2	15 pied fort sans Surface de Rattrapage
3	8 pied faible sans Surface de Rattrapage
4	5 têtes
5	15 jongles alternés Pied droit / Pied gauche
6	5 cuisses
7	10 pied faible
8	25 pied fort sans Surface de Rattrapage
9	10 têtes
10	10 jongles alternés Pied fort / Cuisse
11	25 jongles alternés Pied droit / Pied gauche
12	35 jongles libres
13	50 pied fort sans Surface de Rattrapage
14	20 pied faible sans Surface de Rattrapage
15	20 tête
16	30 pied faible sans Surface de Rattrapage
17	Tour du monde (Pied – Cuisse – Epaule – Tête – Epaule – Cuisse – Pied)
18	50 jongles alternés Pied droit / Pied gauche
19	20 jongles alternés Pied / Cuisse
20	10 jongles alternés Pied / Poitrine

LE CONTRAT EVOLUTIF U16 / SENIORS

VOTRE
LOGO
ICI

Niveau	Contrat à Réaliser
1	25 jongles libres
2	25 pied fort sans Surface de Rattrapage
3	12 pied faible sans Surface de Rattrapage
4	8 têtes
5	25 jongles alternés Pied droit / Pied gauche
6	10 cuisses
7	18 pied faible
8	35 pied fort sans Surface de Rattrapage
9	Têtes
10	12 jongles alternés Pied fort / Cuisse
11	35 jongles alternés Pied droit / Pied gauche
12	50 jongles libres
13	50 pied fort sans Surface de Rattrapage
14	30 pied faible sans Surface de Rattrapage
15	20 tête
16	35 pied faible sans Surface de Rattrapage
17	Tour du monde (Pied – Cuisse – Epaule – Tête – Epaule – Cuisse – Pied)
18	50 jongles alternés Pied droit / Pied gauche
19	25 jongles alternés Pied / Cuisse
20	12 jongles alternés Pied / Poitrine



LE JONGLAGE **SOUS PLUSIEURS FORMES**

MOTRICITÉ

EXERCICE

CALCUL DES TRAJECTOIRES – JONGLAGE 1V1

ESPACE

Surface :
6 carrés de 4x4m

EFFECTIF

● 12 joueurs ● /
● / ● /

TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif
12 séquences d'1 minute

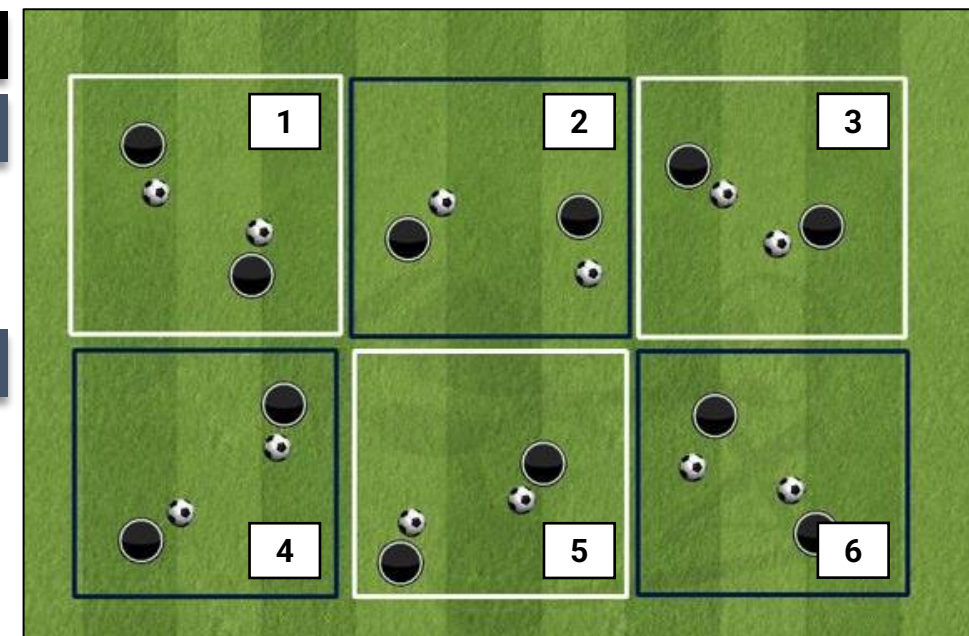
BUT DU JEU

- En une minute, faire plus de contacts que son adversaire direct
- Terminer le plus haut possible

REGLES

- Terrains allant de 1 à 6 :
- 1 : Coupe du monde
- 2 : Ligue des Champions
- 3 : Europa Ligue
- 4 : Ligue 1
- 5 : Ligue 2
- 6 : National

- Chaque contact = 1 point
- Le vainqueur au terme de la séquence monte d'un terrain
- Le perdant descend d'un terrain



--->
Déplacement
joueur

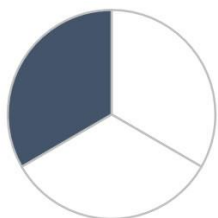
—>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

TECHNIQUE - PAGE 12

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Séquences :

- Pied fort
- Jongles alternés
- Pied faible
- Tête
- Cuisse
- Etc ...

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Manipuler le ballon près de soi
- Utiliser la bonne surface du pied pour jongler
- Rester en équilibre tout en jonglant
- Être capable de mettre les bons appuis au sol pour enchaîner
- Avoir une bonne lecture de trajectoire





## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## CALCUL DES TRAJECTOIRES – JONGLAGE A DEUX

### ESPACE

**Surface :**  
6 carrés de 4x4m



### BUT DU JEU

- En une minute, être le binôme qui fait le plus d'échanges = 1 point
- Marquer le plus de points possibles

### EFFECTIF

- 2 joueurs    ● 2 joueurs
- 2 joueurs    ● 2 joueurs

### TEMPS DE JEU



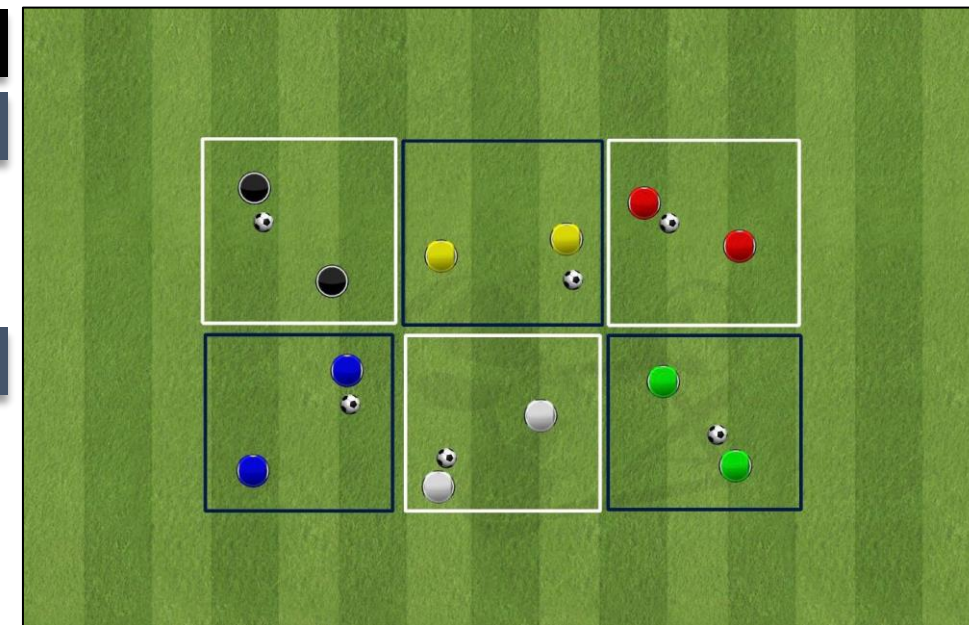
12 minutes temps effectif  
12 séquences d'1 minute

### REGLES

- Au signal de l'éducateur, deux joueurs par carré s'échangent le ballon selon les consignes
- 1 point par échange
- Selon le niveau du groupe, autoriser des rebonds entre les passes ou entre les jongles d'un même joueur

#### Consignes :

- Echanges libres
- Echanges 3 touches de balle
- Echanges 2 touches de balle
- Obligation de transmettre pied faible
- Echanges de la tête
- ETC...



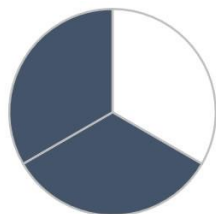
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



VARIABLES

Complexifiantes :

- Changer de partenaire à chaque séquence et faire un classement individuel

Simplifiantes :

- Autoriser un rebond à chaque échange
- Autoriser un rebond à chaque joueur pour jongler

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Manipuler le ballon près de soi
- Utiliser la bonne surface du pied pour jongler
- Rester en équilibre tout en jonglant
- Être capable de mettre les bons appuis au sol pour enchaîner
- Avoir une bonne lecture de trajectoire



MOTRICITÉ

EXERCICE

CALCUL DES TRAJECTOIRES – TENNIS BALLON


ESPACE

Surface :
12x8m
par terrain

EFFECTIF

● 2 joueurs ● 2 joueurs
● 2 joueurs ● 2 joueurs

TEMPS DE JEU

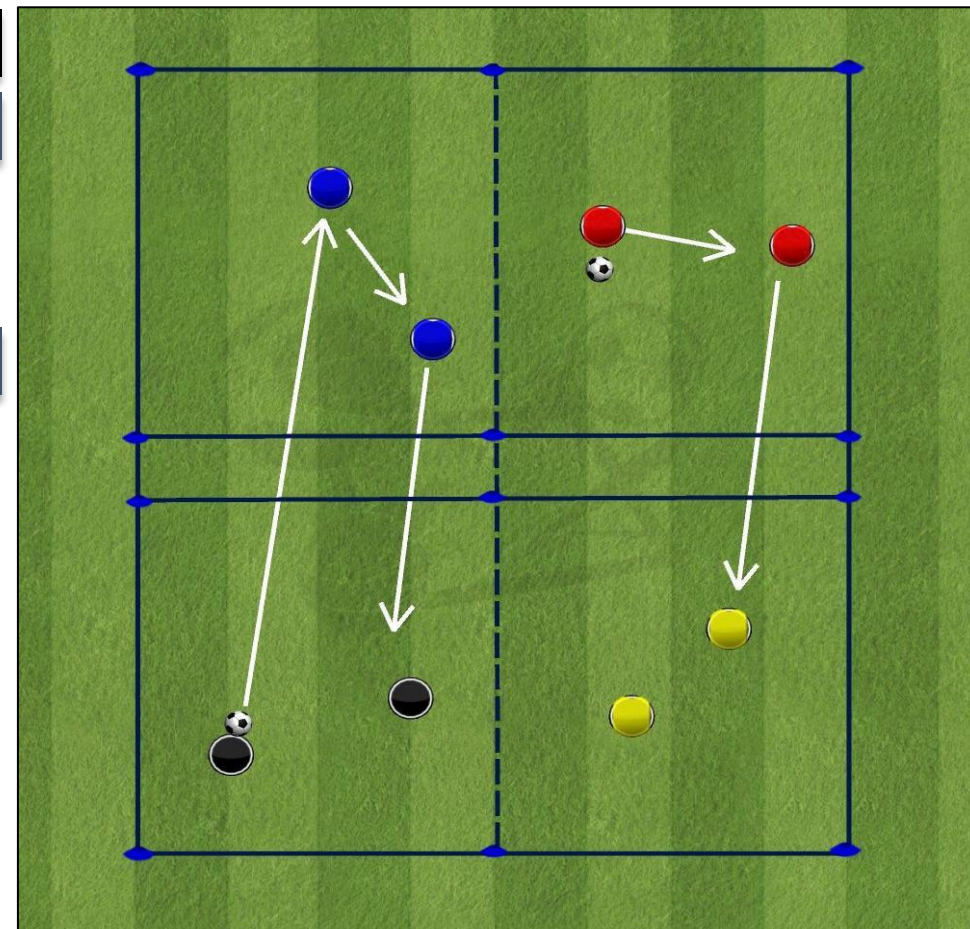
 12 minutes temps effectif
6 séquences de 2 minutes

BUT DU JEU

- L'équipe marque 1 point quand:
- - Le ballon rebondit 2 fois dans le camp adverse
- OU sort des limites du terrain

REGLES

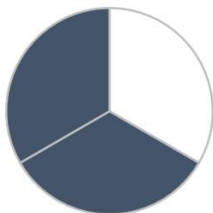
- 2 touches de balle maximum par joueur
- Le service se fait derrière la ligne de fond par un main-pied, la trajectoire doit être « facile »
- Interdiction de renvoyer le ballon directement après le service et dans le jeu (il faut au moins 1 échange)



TECHNIQUE - PAGE 14

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



VARIABLES

Complexifiantes :

- 1 touche de balle par joueur
- Interdiction de jouer de la tête

Simplifiantes :

- Nombre de touches de balle libre

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Avoir une bonne lecture de trajectoire
- Utiliser la bonne surface du pied pour jongler
- Rester en équilibre tout en jonglant
- Être capable de mettre les bons appuis au sol pour enchaîner
- Se déplacer dans le bon espace pour être une solution de passe



