

J+S-Kids: Introduction au football – Leçon 4

Shooter avec précision et marquer des buts 2: «Marquer des buts»

Auteur

Daniela Lange, experte J+S-Kids Football et maîtresse de jardin d'enfants

Conditions cadre

Durée de la leçon 60-75 minutes
 Niveau facile moyen difficile
 Age recommandé 6-7 ans
 Taille des groupes 10 (min. 8 / max. 14)
 Environnement Terrain en herbe
 Aspects sécurité Lors de tirs au but, les enfants doivent laisser libre la zone devant le but

Objectifs/Buts d'apprentissage

L'enfant tire dans un but occupé par un gardien.
 L'enfant apprend à connaître les rôles de l'attaquant et du gardien.

Recommandations

- Technique «Tir au but»: voir Document de base Football.
- Une balle par enfant.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schéma	Matériel
5'	<p>Jeu avec gardiens Les enfants conduisent la balle au milieu des 4 buts. Lorsqu'un gardien l'appelle, l'enfant doit lui adresser un tir. Après le 4^e tir au but, le gardien et le 4^e enfant échangent leurs rôles.</p> <p>Variantes: - L'entraîneur définit le tireur et l'objectif. Par exemple: «Laura vers Tim». - Permutation des rôles entre attaquants et gardiens au signal de l'entraîneur.</p>		1 balle par enfant Cônes de marquage
5'	<p>Activités du gardien Faire rebondir: L'enfant fait rebondir sa balle au sol et la rattrape. Attraper: L'enfant fait rebondir avec force sa balle au sol et essaie de la rattraper le plus haut possible. Plonger: L'enfant est accroupi. Il roule la balle entre ses jambes écartées, fait un demi-tour et plonge vers la balle.</p>		1 balle par enfant
5'	<p>Par dessus – à côté – but! Un enfant tire 5 fois au but occupé par un gardien. Après 5 essais, permutation des rôles.</p>		1 but et 2 balles par enfant

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schéma	Matériel
5'	Jeu «2 contre 2» L'équipe A joue contre l'équipe B (1 joueur de champ et 1 gardien par équipe). Le gardien peut prendre la balle des mains et jouer comme attaquant. Après 3 buts marqués, inverser les rôles du gardien et de l'attaquant.		2 buts (5m de large) par terrain 4 balles Event. chasubles
10'	Marquer des buts Une moitié des enfants sont au départ «rouge» et l'autre au départ «bleu». Chaque départ est lié à une tâche: 1. Shooter la balle posée dans le but. 2. Shooter la balle en hauteur dans le but. 3. Shooter la balle posée dans le coin gauche du but. 4. Shooter la balle posée dans le coin droit du but. Conseil: Si l'entraîneur déplace le départ de l'autre côté, il faut tirer avec l'autre pied. Variantes: - Les deux buts sont occupés par un gardien. - Les enfants conduisent leur balle depuis le départ en direction d'un endroit marqué et tirent au but depuis là. Dans cette forme, on ne recule pas le départ.		1 balle par enfant 2 buts de football pour enfants (3 ou 4 buts s'il y a plus de 12 enfants participants)
5'	Jeu «2 contre 2» (comme ci-dessus) Constituer de nouvelles paires.	Idem au jeu du même nom ci-dessus	Idem au jeu du même nom ci-dessus
10'	Jeu «Marquer des buts» (comme ci-dessus) Parcours de tirs au but. Quand un enfant a tiré au but, il va au départ d'en face.	Idem au jeu du même nom ci-dessus	Idem au jeu du même nom ci-dessus
15'	Jeu «3 contre 3» Match de football libre. En forme de tournoi: 2 x 7' ou 3 x 5'	Terrain 	Idem au jeu du même nom ci-dessus. Event. agrandir le terrain Balles Chasubles

RETOUR AU CALME

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schéma	Matériel
5'	Penalty Chaque enfant tire un penalty. Le point de penalty est à 7 pas du but.		Buts Balles