

J+S-Kids: Introduction au football – Leçon 6

Du maniement de balle au dribble 3: «Traverser la rivière»

Auteur

Patrick Bruggmann, instructeur de football ASF et enseignant d'éducation physique

Conditions cadre

Durée de la leçon	75-90 minutes		
Niveau	<input type="checkbox"/> facile	<input checked="" type="checkbox"/> moyen	<input type="checkbox"/> exigeant
Age recommandé	8 à 10 ans		
Taille des groupes	12 (min. 8 / max. 16)		
Environnement	Terrain en herbe de 50 x 40 mètres / 2 buts de football des enfants		
Aspects sécurité	-		

Objectifs/Buts d'apprentissage

Les enfants apprennent à garder le contrôle de la balle avec le pied dans différentes situations. Ils découvrent la technique correcte pour la conduite de balle et accumulent de l'expérience dans le dribble. Les exigences augmentent continuellement: de «moi et ma balle» à «moi avec la balle contre toi». Dans la conduite de balle respectivement dans le dribble, le fait de s'orienter continuellement constitue aussi un élément déterminant.

Recommandations

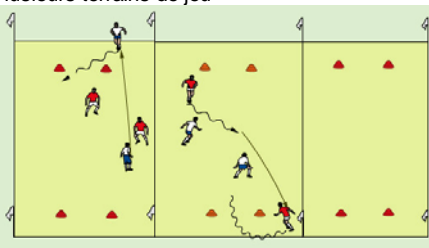
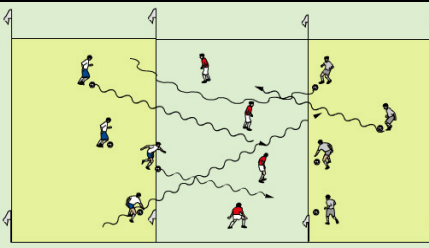
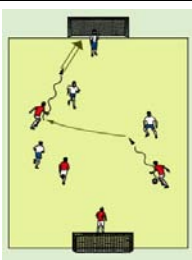
- Balles adaptées aux enfants
- Utiliser des aides optiques (chasubles, etc.)
- Donnée de départ: une balle pour deux enfants
- Optimal: une balle par enfant

Contenu


MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schéma	Matériel
5'	Dans la forêt des chapeaux Placer des cônes dans un terrain délimité. Chaque enfant conduit sa balle et veille à ne pas toucher les cônes, d'autres enfants ou la balle d'un autre enfant. Variante: - Toucher légèrement les cônes de la main. - Dribbler une fois en faisant complètement le tour du cône.		Nombreux cônes ou assiettes de marquage 1 balle par enfant
5'	Conduire la balle rapidement Même terrain que pour l'exercice précédent, même parcours. Au signal de l'entraîneur (de la main, appel, etc.), les enfants sprintent avec la balle autour d'un cône. Qui sera le plus vite de retour au cône central? Variante: - Retirer un cône à chaque sprint: qui n'en trouve plus?		Comme ci-dessus
10'	Renverser les chapeaux Même terrain que pour le premier exercice. Chaque enfant de l'équipe A renverse autant de cônes que possible, chaque enfant de l'équipe B les remet en place. Permutation des rôles. Plus facile: - A exécuter d'abord sans balle.		Comme ci-dessus

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schéma	Matériel
10'	Buts depuis derrière Jeu libre 2:2 (ou 3:3) sur plusieurs terrains. Les buts ne peuvent être marqués que depuis derrière le but. Règles: - Jeu sans gardien - Des buts plutôt larges (3m) - Les buts sont marqués depuis l'arrière en passant la ligne en dribblant. Durée recommandée par jeu: 3 minutes	Plusieurs terrains de jeu  Conseil: Prévoir assez de balles à côté des terrains!	Chasubles Balles
10'	A travers la rivière Les enfants tentent de traverser la rivière en conduisant la balle pour parvenir sur l'autre rive. Dans la rivière se trouvent quatre pirates cherchant à s'emparer des balles et la faire franchir la ligne latérale de la rivière. Combien de traversées de rivière réussies en une minute? Permuter continuellement les rôles.		1 balle par enfant Cônes de marquage pour le terrain
10'	A travers la rivière à 1:1 Comme l'exercice précédent mais chaque enfant a un adversaire. D'un côté les enfants avec balle, de l'autre ceux sans balle. Chaque enfant essaie de conduire sa balle et de la faire franchir la ligne d'en face. Les enfants sans ballon ne peuvent attaquer que dans la rivière. Qui obtient le plus de points en 2 minutes? Plusieurs passages en changeant d'adversaires. Variante: - Peut aussi se faire sous forme de matches par équipe: quelle équipe obtient le plus de points? -		Comme ci-dessus
20'	Jeu 4:4 ou 3:3 Jeu libre 4:4 (ou 3:3) sur deux terrains. Un enfant dans chaque but. Exécutable sous forme de tournoi. Inciter les enfants à tenter des dribbles courageux! Durée recommandée par jeu: 4 minutes		Buts de football pour enfants ou piquets

RETOUR AU CALME

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schéma	Matériel
10'	Conduire la balle à deux Par deux, les enfants se tiennent par la main et conduisent chacun une balle. Quelle paire de joueurs réussira à ne pas perdre de balle? Règles: - Ne pas se lâcher les mains même dans des situations difficiles		1 balle par enfant