

J+S-Kids: Introduction au football – Leçon 7

De la passe au jeu avec les coéquipiers 2: «Un jeu de passes précis»

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"/> difficile
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 perçoivent que pour un jeu de passes précis, en plus du déroulement correct du geste (technique), la capacité d'orientation (où est la balle, où sont mes coéquipiers?) joue un rôle essentiel.

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'	Nombreuses passes – lancers Deux équipes de trois ou quatre enfants jouent au handball sur deux terrains. Chaque équipe a une balle et essaie de réaliser autant de lancers que possible sans rater (quand la balle touche le sol). Les équipes comptent leurs réussites à voix haute et recommencent à zéro en cas de faute.		8 cônes de marquage Balles Chasubles (min. 2 couleurs; idéalement 3 couleurs)
5'	Nombreuses passes – lancers et au pied Déroulement identique à l'exercice précédent. L'équipe A joue avec les mains (lancers), l'équipe B avec les pieds (passes). Permutation des rôles après 2 minutes.		Idem au premier exercice
5'	Nombreuses passes – passes au pied Déroulement identique au premier exercice. Les deux équipes jouent désormais avec les pieds (passes). Permutation des rôles après 2 minutes.		Idem au premier exercice
5'	Passes précises – réactions rapides Former des paires de joueurs. B se tient les jambes écartées en regardant A. Celui-ci conduit la balle vers B puis la joue entre ses jambes. B se tourne très rapidement et récupère la balle. La passe entraîne aussi la permutation des rôles; La conduite de balle et la passe se succèdent continuellement (pas d'arrêt).		1 balle pour 2 enfants

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schéma	Matériel
10'	<p>Jeu 4:4 ou 3:3 sur deux terrains</p> <p>Deux équipes jouent sur un terrain à 4:4 (ou 3:3) sur des buts couchés de foot des enfants ou sur des petits buts. Celui qui marque peut aller chercher un sautoir, un cône ou une chasuble vers l'entraîneur, et le dépose à côté de son but.</p> <p>Durée recommandée par jeu: 3 minutes</p>	<p>2 joueurs de champ</p> <p>Conseil: Prévoir assez de balles dans les buts!</p>	<p>4 buts</p> <p>Sautoirs, chasubles</p> <p>Balles</p>
15'	<p>Des passes précises</p> <p>Deux enfants se passent la balle à travers un but ouvert partagé en deux. Les passes doivent se faire autant à travers le côté gauche du but que du côté droit (pied gauche et pied droit).</p>		1 balle pour 2 enfants
15'	<p>P3: Des passes précises – s'orienter (Organisation comme pour l'échauffement)</p> <p>Deux enfants avec une balle se déplacent dans tous les sens à travers le terrain (4 paires de joueurs par terrain). Celui qui a la balle cherche son coéquipier et lui passe la balle au bon moment. L'espace doit être libre pour que la passe puisse être faite.</p> <p>Variante: Les paires de joueurs peuvent à tout moment changer vers l'autre terrain.</p>		1 balle par enfant
20'	<p>Jeu 4:4 ou 3:3</p> <p>Jeu libre 4:4 (ou 3:3) sur deux terrains. Un enfant est au but. Peut aussi se dérouler sous forme de tournoi.</p> <p>Attribution des points: But marqué = 2 points 5 passes successives = 1 point</p>		Buts du football des enfants ou faits de piquets

RETOUR AU CALME

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schéma	Matériel
5'	<p>Passer vers un objectif</p> <p>Chaque enfant a une balle. Tous se tiennent sur une ligne à environ 15 m de la ligne centrale. Chacun shoote sa balle à ras de terre vers la ligne centrale. L'objectif est que la balle s'arrête aussi près que possible de la ligne centrale.</p> <p>Qui a le plus de points après quatre essais? A exécuter également avec le pied le plus faible.</p>		1 balle par enfant