

J+S-Kids: Introduction au football – Leçon 10

Shooter avec précision et marquer des buts 4: «Dribbler et marquer des buts»

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 checked="" type="checkbox"/> difficile
Age recommandé	8 à 10 ans		
Taille des groupes	12 enfants (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

Dans cette leçon, les enfants doivent pouvoir souvent tirer au but. On exercera aussi le dribble en tant qu'action préparatoire au tir au but. Les enfants seront stimulés à prendre des initiatives courageuses.

Recommandations

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

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schéma	Matériel
10'	Dribble Tous les enfants se déplacent balle au pied à travers le terrain. Trois chasseurs, balle en main, essaient de toucher avec leur balle ceux qui conduisent la balle. Si un des chasseur réussit, les rôles sont inversés: Celui qui a été touché devient chasseur. L'ancien chasseur pose sa balle à terre et s'enfuit.	Dimensions du terrain: 20 x 20m 	1 balle par enfant
5'	Dribble «Le maître et le chien» A conduit sa balle (le maître), B (le chien) imite son maître. Le tir au but est aussi permis. Echange de rôle et de partenaire après 1 minute.		1 balle par enfant Buts
10'	Dribbler et marquer des buts Dans un terrain large avec ligne médiane, l'équipe A avec balle se tient d'un côté, et l'équipe B est de l'autre côté sans balle. Chaque enfant a un adversaire direct. Les enfants de l'équipe A essaient de conduire la balle n'importe où au-delà de la ligne de B. B ne peut attaquer qu'une fois la ligne médiane franchie par A. Si A réussit, il reçoit un sautoir (des cônes de marquage, etc.) de l'entraîneur. Après combien de temps les 20 sautoirs auront-ils été gagnés? Permutation des rôles, plusieurs passages avec différents adversaires.		Chasubles 1 balle pour 2 enfants Sautoirs

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schéma	Matériel
10'	<p>Jeu sur buts linéaires</p> <p>Jeu à 3:3 (ou 4:4) sans gardien sur plusieurs terrains. Les équipes jouent sur de petits terrains (env. 15m) et sur de larges buts linéaires (7m) sans gardien. Celui qui réussit à dribbler à travers le but reçoit un point, et peut aller tirer dans le grand but où il reçoit un point supplémentaire s'il marque. Il va alors chercher sa balle et la remet dans les balles de réserve à côté des buts linéaires. Pendant ce temps le jeu se poursuit avec une autre balle.</p> <p>Prévoir des balles de réserve à côté des buts linéaires.</p>		Chasubles Cônes de marquage pour les buts linéaires 2 buts
10'	<p>Dribble – Tir au but 1</p> <p>Devant chacun des quatre buts est définie une ligne avec deux cônes. B ne peut bouger et défendre que sur cette ligne. Tous les enfants de l'équipe A conduisent leur balle et essaient de marquer autant de buts que possible. Pour cela, ils doivent toujours dribbler entre les deux cônes de marquage avant de pouvoir tirer dans le but correspondant. Les enfants de l'équipe C constituent les gardiens. Quelle équipe marque le plus de buts?</p> <p>Règles:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le défenseur ne se déplace que sur la ligne. - L'attaquant ne peut tirer deux fois de suite sur le même but. - Permutation des rôles après 2 minutes; A devient défenseur, B gardien et C attaquant. 		1 balle par enfant Cônes de marquage 4 buts
10'	<p>Dribble – Tir au but 2</p> <p>Déroulement comme l'exercice précédent, mais le défenseur dispose désormais d'une zone dans laquelle il peut défendre.</p>		Comme ci-dessus.
20'	<p>Jeu à 4:4 ou 3:3</p> <p>Jeu libre 4:4 (ou 3:3) sur deux terrains. Un enfant est dans chaque but. Peut aussi se dérouler sous forme de tournoi.</p> <p>Encourager les enfants à tirer au but aussi souvent que possible et dans toutes les positions!</p>	<p>Conseil: Prévoir assez de balles dans les buts!</p>	Chasubles 2 buts

RETOUR AU CALME

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schéma	Matériel
10'	<p>Tir au but de précision</p> <p>Les enfants posent leur balle sur une ligne devant le but. Le but est partagé en trois avec des cônes de marquage. L'objectif est de shooter la balle dans le tiers gauche ou droite du but. Distances: proche, moyen, éloigné. Première ronde avec le meilleur pied, la seconde avec le mauvais pied. Qui obtient le plus de points?</p>		1 balle par enfant But Cônes de marquage