

Football – Entraînement du gardien: A l'école – Balle à deux camps avec buts

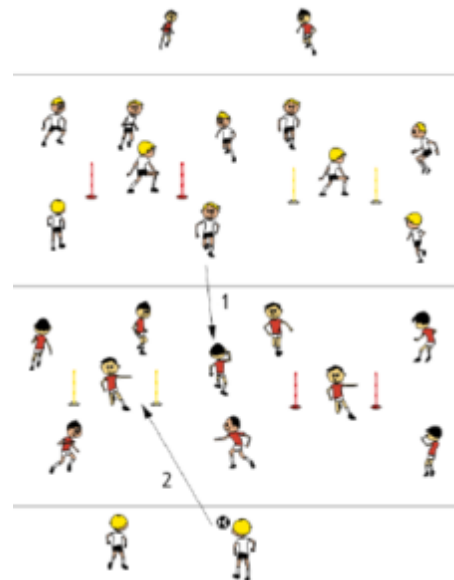
Les élèves apprennent ici à défendre un but et arrêter un ballon. Grâce à cette forme de jeu connue de tous, ils accèdent plus vite aux sensations propres au gardien de but. Lancer, rattraper, dévier et stratégie de jeu trouvent ici un terrain d'entraînement optimal!

Sur le principe, on applique les règles classiques de la balle à deux camps. Celui qui est touché doit rejoindre le «ciel» (1).

Deux petits buts (piquets) sont placés au milieu des terrains (deux à trois mètres de largeur suivant le niveau). Pour se libérer, un joueur doit marquer un but (le ballon doit passer entre les poteaux (2) et non pas toucher un adversaire comme dans la version classique).

Les joueurs qui défendent les buts ne sont pas obligés de bloquer le ballon, ils peuvent le dévier sans devoir rejoindre le «ciel». Définir en fonction du niveau combien de joueurs ont le droit de défendre un but (max. trois).

Le jeu se termine quand il ne reste plus qu'un seul joueur dans le terrain principal.



Variantes

- Jouer avec les pieds (attention: utiliser un ballon mou en fonction du degré).
- Les joueurs qui ne défendent pas un but et qui sont touchés par un «prisonnier» rejoignent leur ciel.

plus difficile

- Jouer avec plusieurs ballons: ballon de football seulement avec les pieds, softball seulement avec les mains.
- S'il ne reste qu'un joueur sur le terrain principal, il doit défendre les deux buts en alternance. S'il laisse passer le ballon ou qu'il est touché en dehors des buts, le jeu est terminé.

Remarque: Adapter la taille des buts et des ballons en fonction du niveau et de l'âge.

Matériel: Un ou plusieurs ballons

Source: Patrick Foletti, chef des gardiens à l'Association suisse de football et enseignant d'éducation physique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO