

Football – Entraînement du gardien: A l'école – Passe à dix avec buts

Les formes de passes à dix conviennent très bien à l'apprentissage des éléments techniques et tactiques que sont passes, dribbles, déplacements libres, couverture du terrain, feintes, etc. Avec cette variante qui intègre les actions lancer, rattraper, dévier et plonger, le gardien joue un rôle central!

Deux équipes s'affrontent sur un terrain délimité (toute la salle ou deux demi-salles avec quatre groupes). L'équipe en attaque essaie de marquer un point en logeant le ballon dans le but (on peut marquer des deux côtés), le tout en se faisant des passes.

L'équipe adverse défend ses buts et essaie de récupérer le ballon. Si elle y parvient, elle part à l'attaque. Désigner un élève par équipe qui compte les points. Chaque but ne peut être défendu que par un seul joueur.



Variantes

- Compter aussi les passes. Qui effectue le plus de passes avant de marquer?
- Adapter/définir les distances (lignes) pour les tirs.

plus difficile

- Jouer avec plusieurs ballons: ballon de football seulement avec les pieds, softball seulement avec les mains.
- Si A attrape le ballon de B, cela donne un point supplémentaire à l'équipe (voir dessin).

Remarque: Adapter la grandeur des buts et les 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