Football – En rythme et habile: Artiste du ballon (cat. F)

Au cours de cet exercice, Reto s'entraîne seul à la réalisation de nouvelles figures avec le ballon.

Reto s'exerce de manière autonome. Il alterne entre gauche et droite. Lorsque son tour vient, il montre l'exercice à son entraîneur avant de passer au défi suivant. Réussit-il...

- à lancer 10 × le ballon vers le haut et à le rattraper?
- à lancer 9 × le ballon vers le haut, à toucher le sol à chaque fois avant de le rattraper debout?
- à lancer 8 × le ballon à une main vers le haut et à le rattraper aussi à une main (4 × avec la gauche, 4 × avec la droite)?
- à lancer 7 × le ballon vers le haut, effectuer un tour sur soi et le rattraper ensuite?
- à lancer 6 × le ballon vers le haut, le reprendre de la tête et le rattraper ensuite?
- à lancer 5 × le ballon vers le haut à deux mains et à le rattraper dans le dos?
- à jongler 4 × avec le ballon (2 × avec le pied gauche, 2 × avec le droit) et à le rattraper avec les mains avant qu'elle touche le sol?
- à relever 3 × le ballon du sol sans l'aide des mains et à le rattraper avec les mains?
- à lancer 2 × le ballon en l'air, le rattraper dans le dos et le relancer vers l'avant?
- à lancer 1 × le ballon en l'air, à s'asseoir et à le rattraper debout?

Variantes

- Les enfants inventent leur jeu à 10.
- Utiliser différents ballons ou objets à lancer.
- Le ballon peut toucher une ou deux fois le sol.

Remarque: Imprimer le «jeu à dix» et l'emmener à l'entraînement.

Matériel: Un ballon par enfant

Source: Raphael Kern, responsable football des enfants ASF, Peter Knäbel, directeur technique ASF, Bruno Truffer, chef de sport J+S Football