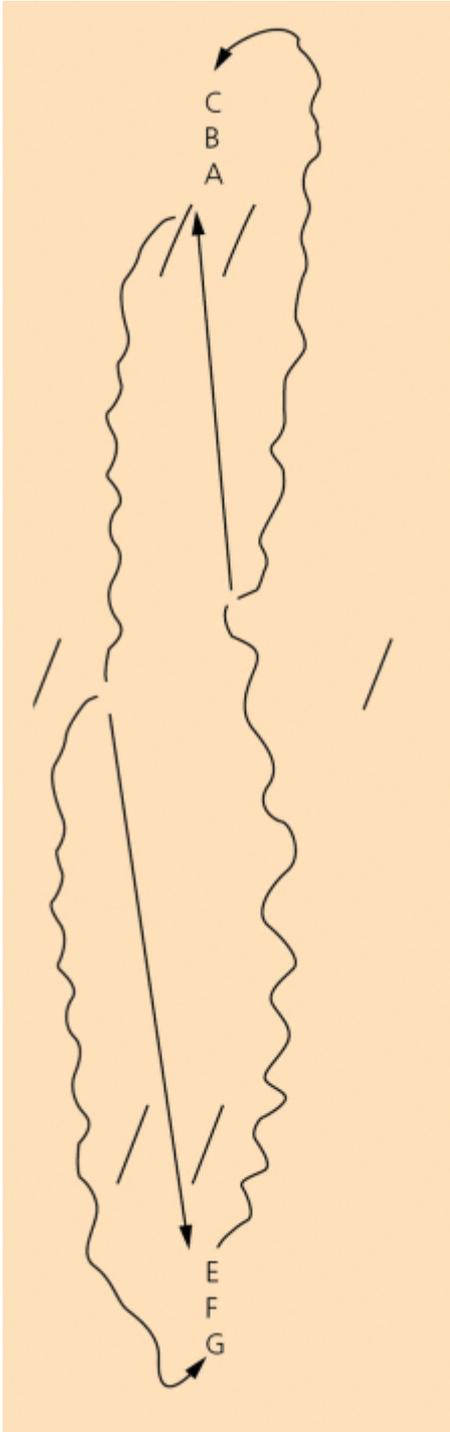


Football: Mobilité et vitesse en priorité

Cet exercice propose cinq formes d'estafettes permettant de travailler la vitesse de manière ludique.



Passes à gogo

Passes à gogo: Forme d'estafette. Equipes de 6 à 10 apprenants (3 à 5 de chaque côté). Deux buts (1 m de largeur) par équipe distants de 15 m. Deux apprenants de chaque équipe, avec balle, démarrent simultanément. Chacun conduit sa balle aussi loin qu'il veut et fait une passe à un coéquipier à travers le but. Ce dernier contrôle la balle

et démarre à son tour en partant à l'extérieur des piquets. Il fait de même dans le but opposé, et ainsi de suite. Quelle équipe a effectué un aller-retour complet le plus rapidement? Si la balle ne passe pas à travers les piquets, seul l'apprenant qui devait partir peut aller la chercher.

Variante

Avec un gardien dans chaque but, qui attrape le ballon et le relance à la main pour partir à l'assaut du but opposé.

Change et passe: Même situation de départ que le jeu précédent, avec un but supplémentaire (deux piquets distants de 3 m) placé au milieu. Les coéquipiers s'élancent de chaque côté, échangent leur balle à travers le but du milieu puis font une passe au suivant à travers le but. Le joueur la contrôle et démarre à l'extérieur des piquets, en direction du milieu. Etc. Dans quelle équipe les joueurs effectuent-ils l'aller-retour le plus rapidement?

Variante

Avec un gardien dans chaque but qui attrape le ballon et le relance à la main pour partir à l'assaut du but opposé.

Croisements: Même situation de départ. Les apprenants conduisent leur balle jusqu'au milieu, touchent la balle de leur coéquipier et continuent leur course pour passer au coéquipier qui attend en face. Quelle équipe ramène tous ses joueurs à la même place le plus rapidement?

Variante

Avec un gardien dans chaque but qui attrape le ballon et le relance à la main pour partir à l'assaut du but opposé.

Pont-levis: Même situation de départ. Seul un apprenant a une balle qu'il conduit jusqu'au milieu du terrain où se trouve son coéquipier placé en travers, à quatre pattes. La balle passe sous le tunnel ainsi formé et l'apprenant saute par-dessus l'obstacle pour continuer sa course et terminer le parcours comme pour les exercices précédents. Quel groupe retrouve le premier sa position initiale?

Variante

L'apprenant du milieu, en position quadrupédique, lance une balle au coéquipier qui vient à sa rencontre.

Remarque: Tous ces exercices doivent tenir compte des prédispositions des jeunes, car les différences de niveau sont énormes entre 5 et 10 ans. La règle consiste à commencer par les exercices simples puis à les

compliquer progressivement lorsqu'ils sont bien exécutés.

Matériel: Piquets ou cônes



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO