

Football: Faire le plein d'énergie

Les exercices usuels destinés à améliorer le potentiel émotionnel ne conviennent pas forcément aux enfants de 5 à 10 ans. D'autres formes d'exercices adaptés et simplifiés propres à ce registre existent.

Ce sont par exemple ceux qui favorisent les expériences collectives positives, car l'énergie émane aussi des petits succès vécus. En fin d'entraînement, ces séquences permettent de relancer la motivation.

Goal

Proposer un exercice simple qui se termine par un tir au but. Chaque apprenant peut ainsi éprouver le sentiment de joie du buteur. Et si le gardien arrête le tir, ce dernier peut aussi se réjouir!

Tir en puissance

Tous les apprenants déposent leur balle sur le point de pénalty. Celui qui marque sans que la balle touche le sol avant d'entrer dans le but (ou avec un rebond au plus) reçoit un chewing-gum à la fin de l'entraînement.

Boccia

Les joueurs placent leur balle sur la ligne médiane. Qui réussit à tirer de manière à ce que le ballon s'arrête dans la zone des 16 m? Des applaudissements saluent chaque réussite!

Jongleur

Un petit moment est consacré au jonglage une fois par semaine. Les joueurs reportent un «smiley» sur le tableau s'ils ont amélioré le score de la semaine précédente.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO