

Concentration – Football: La balle téléguidée

Les trois propositions de cet exercice de football permettent aux enfants d'améliorer leur concentration de manière imagée.



Les élèves préfèrent jouer au football que d'apprendre la technique. Le maître propose des images intéressantes destinées à améliorer la concentration:

- Problème de précision lors du tir au but: «Imagine dans le coin du but un gros aimant. Il va attirer ton ballon exactement là où tu veux l'envoyer...»
- Difficulté à dribbler entre des piquets: «La balle est munie d'une petite puce électronique qui la dirige automatiquement. Tu n'as qu'à accompagner la balle avec ton pied.»
- Difficulté à amortir la balle: «Ton pied aspire le ballon comme un gros aspirateur.»

L'exemple montre comment un exercice de concentration peut trouver sa place dans une séance d'éducation physique ou d'entraînement. Seules des images et des métaphores familières ou créées par les élèves seront couronnées de succès.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO