

J+S-Kids: Introduction au football – Leçon 1

Du maniement de balle au dribble 1: «En mer»

Auteur

Daniela Lange; experte J+S-Kids Football et maîtresse de jardin d'enfants

Conditions cadre

Durée de la leçon 60-75 minutes
 Niveau facile moyen difficile
 Age recommandé 5 à 7 ans
 Taille des groupes 10 (min. 8 / max. 14)
 Environnement Terrain en herbe
 Aspects sécurité -

Objectifs/Buts d'apprentissage

L'enfant joue la balle avec les pieds. Il conduit la balle, lui donne une direction et la maîtrise.

Recommandations

- Technique «Conduite de balle»: voir Document de base Football.
- Une balle par enfant.

Contenus

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schéma	Matériel
8'	<p>Au fond de la mer Les enfants – poissons, crabes, hippocampes, etc. – s'approchent de la pieuvre qui leur tourne le dos. Dès qu'elle se tourne, les enfants ne doivent plus bouger. Celui qui bouge et qui a été vu par la pieuvre, retourne au départ. Le premier enfant qui atteint la pieuvre, prendra son rôle.</p> <p>Variantes: - Seul l'enfant ayant bougé en dernier retourne au départ. - La pieuvre vit dans une grotte (espace limité). Le but pour les enfants est d'entrer dans la grotte. - Jeu sans ballon. - Rouler la balle avec les mains.</p> <p>Conseil pour l'entraîneur: Pour favoriser la réussite du jeu, il est recommandé de jouer en groupes de 4 à 6 enfants.</p>		1 balle par enfant Event. divers ballons
5'	<p>Les amis Par paires, les enfants conduisent chacun une balle. L'enfant A dicte le chemin, L'enfant B le suit. Permutation des rôles.</p>		1 balle par enfant
8'	<p>Au fond de la mer Même jeu que ci-dessus.</p>		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schéma	Matériel
5'	Au pays des coquillages Les enfants conduisent leur balle autour des coquillages «dormant» au fond de la mer. La mission est de tourner autour des coquillages sans les toucher. Variantes: - Les enfants jouent librement par groupes de deux. A conduit la balle. B l'observe depuis le bord du terrain. Permutation des rôles. - «Passe de 5»: dribbler d'abord 5 coquillages, puis 4, puis 3, 2 et enfin 1 coquillage. - Dribbler les coquillages rouges avec le pied droit, les bruns avec le pied gauche.		1 balle par enfant Matériel de marquage pour les coquillages (par ex. des cordes)
10'	Dans le territoire du requin Les enfants essaient de pénétrer dans le territoire du requin. Chaque enfant conduit la balle avec les pieds. Qui arrivera à traverser le territoire du requin en dribblant sans être attrapé? Variantes: - Le requin joue aux points (p. ex. toucher 6 enfants). - Les enfants jouent aux points (p. ex. 5 essais réussis). - L'entraîneur définit la durée et les permutations de rôles. - Celui qui est touché, doit accomplir une tâche additionnelle (p. ex. conduire une balle à travers un slalom).		1 balle par enfant Matériel de marquage pour le territoire du requin Event. chasuble pour le requin
10'	Au pays des coquillages Les enfants conduisent leur balle entre les coquillages. Un crabe habite dans chaque coquillage et «pincera» tous ceux qui veulent entrer. Le crabe doit toujours avoir au moins un pied à l'intérieur du coquillage. Les enfants conduisant leur balle chercheront à dribbler à travers le pays des coquillages sans être attrapés. Conseil pour l'entraîneur: Des espaces plus grands et moins d'enfants dans le rôle du crabe, facilitent le jeu.	Départ Objectif 	1 balle par enfant Matériel de marquage (coquillages et terrain) Event. des chasubles pour les crabes
15'	Match de football Les enfants sont répartis en groupes de 2 à 3 enfants. - L'équipe A joue contre l'équipe B. - L'équipe C joue contre l'équipe D. Conseil pour l'entraîneur: Constituer des groupes de forces égales pour que tous les enfants participent activement.		Buts (5m) Matériel de marquage pour le terrain Ballons Chasubles

RETOUR AU CALME

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schéma	Matériel
5'	Protéger les jeunes poissons Cinq enfants forment un cercle en se tenant par la main. Au centre il y a des ballons au sol (= jeunes poissons). Le groupe doit amener ses jeunes poissons – sans en perdre un seul – en un endroit défini (p. ex. un cône de marquage).		Ballons Objectif p. ex.