

J+S-Kids: Introduction au football – Leçon 3

Shooter avec précision et marquer des buts 1: « Viser et toucher »

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 6 ans
 Taille des groupes 10 (min. 8 / max. 14)
 Environnement Terrain en herbe
 Aspects sécurité -

Objectifs/Buts d'apprentissage

L'enfant shoote la balle dans ou vers une cible.

Recommandations

- Technique « Tir au but »: voir Document de base Football.
- Matériel spécial pour la leçon: pinces à linge (min. 4 pièces par enfant) réparties en 2 à 3 sacs de toile.
 En lieu et place de pinces à linge de couleur on peut utiliser des Legos, des cartes de couleur, des assiettes de marquage etc..
 En lieu et place de boîtes/caisses on peut utiliser des quilles, des bouteilles en PET, etc.
- Une balle par enfant.

Contenus

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schéma	Matériel
5'	<p>Au pays des couleurs (-> <i>chercher son chemin</i>) 2 enfants «habitent» à chaque fois une maison. Tous les enfants prennent 4 pinces à linge dans le sac de toile et les fixent à leur t-shirt. Les enfants se promènent entre leur chez-soi et au travers du pays des couleurs. Le chemin est donné par la suite des couleurs des pinces à linge. Celui qui a parcouru son chemin vient déposer ses pinces à linge dans sa maison.</p> <p>Variante: - L'entraîneur définit le chemin à parcourir pour tous les enfants, par exemple «rouge et jaune».</p>		1 cerceau pour 2 enfants Quilles de marquage(4 bleu, rouge et jaune) Pinces à linges dans des sacs de toile (ou en plastique)
5'	<p>Au pays des couleurs (-> <i>suite</i>) Mélanger les pinces à linge et les redistribuer à nouveau. Les chemins sont désormais parcourus en sautant. - Sur une jambe (1x dr, 1x ga ou en rythme de 2, ...) - Sur les deux jambes à la fois - En sautillant</p>	Comme exercice «Au pays des couleurs».	Comme exercice «Au pays des couleurs».

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schéma	Matériel
5'	Au pays des couleurs (<i>organisation identique à l'échauffement</i>) Les enfants posent leur balle à environ 5 pas face au but. Celui qui a parcouru son chemin tire au but avec sa balle. But = 1 point Qui atteint 4 points?	Comme exercice «Au pays des couleurs».	Comme exercice «Au pays des couleurs». S'il y a plus de 10 enfants, il faut rajouter des buts 1 balle par enfant
5'	P2: Au pays des couleurs (<i>Organisation identique à l'échauffement</i>) Maintenant chaque enfant conduit sa balle à travers le pays des couleurs puis tire au but. Qui atteint 4 points?	Comme exercice «Au pays des couleurs».	Comme exercice précédent.
30' 4 x 5'	Atteindre sa cible (<i>travail par poste en groupes de 2</i>) 1. Marquer des buts - Tirer au but les 4 balles définies (4 sortes différentes) - Les balles sont immobiles, pas de passes Event.: Qui atteint 4 points? 2. Golf - Les enfants A et B se font face; entre eux, au milieu se trouve une zone cible. - Atteindre la cible (par exemple un cercle de cordes). - Distance jusqu'à la cible plus de 15 m. - L'enfant essaie de jouer une balle aérienne. De combien d'essais l'enfant a-t-il besoin? 3. 1 AV (attaquant) contre 1 G (gardien) - AV tire 5 fois au but, puis permutation de rôles avec le G. Event.: Qui obtient le plus de points par tour? 4. Toucher les caisses - 3 à 5 caisses/boîtes doivent être touchées Conseil pour l'entraîneur: La réduction du nombre de postes – par exemple à 3 emplacements – réduit la durée de la leçon.	 	4 balles différentes 1 but de foot des enfants Matériel de marquage pour le cercle cible (3 cordes) 1 balle Event. des balles différentes 2 piquets ou un but de foot des enfants Caisse/ boîtes
15'	Match de football Les enfants sont répartis en groupes de 3 enfants au plus. - 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.	- Terrain de jeu pour 3 contre 3, : 25 x 20m - Marquer le périmètre du terrain de jeu - Prévoir des balles de réserve à côté des buts - Durée du jeu par match: env. 7', puis courte pause et changement de camp ou constitution de nouvelles équipes	2 buts par terrain Marquage du terrain de jeu Chasubles pour les équipes Balles

RETOUR AU CALME

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schéma	Matériel
5'	Lancer de précision Les enfants lancent leurs balles avec les mains dans une caisse.		Caisse/ boîtes Balles