

Spécial football

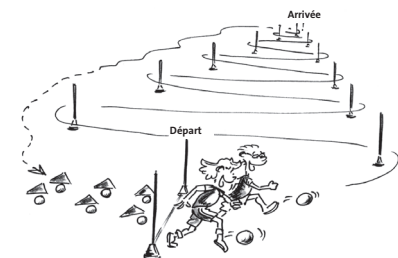
► Les sept exercices suivants ont déjà été expliqués précédemment. Ils ont toutefois été adaptés au football. De façon similaire et avec un peu d'imagination, il est possible d'adapter quasiment toutes les formes de jeu à une discipline sportive spécifique.



Ramper

Comment? Former des équipes de quatre à six joueurs qui se placent en rang. Les joueurs sont numérotés. Tous les joueurs de l'une des équipes ont un ballon et se couchent sur le ventre le long d'une ligne à une distance de 5 m les uns des autres. Au signal de départ (par ex. «3»), le joueur qui porte le numéro correspondant (le 3 dans le cas présent), guide le ballon jusqu'au joueur suivant (n° 2), qui s'est entre-temps mis à quatre pattes. Il passe la balle en dessous de son coéquipier et fait de même pour tous les joueurs suivants jusqu'à ce qu'il revienne à sa place initiale. Quand le n° 1 est passé, il court rejoindre le joueur situé au bout de la chaîne et passe sous celui-ci. Les équipes obtiennent des points en fonction de leur ordre d'arrivée. Quelle équipe remporte le moins de points en dix manches?

Matériel: 1 ballon de football par joueur.



Course en V

Comment? Un parcours de slalom (sur env. 30 m) est aménagé de façon à ce que la distance entre les piquets de slalom (8 à 12 m) diminue progressivement plus on se rapproche de la fin, formant ainsi un V. Former deux équipes et les subdiviser en groupes de deux. Au signal de départ, le premier groupe de l'une des équipes prend le départ. Les deux joueurs doivent guider un ballon avec le pied. Lorsque le groupe atteint l'arrivée, le deuxième groupe peut démarrer, etc. Ensuite, c'est au tour de l'autre équipe d'entamer le slalom. Quelle équipe est la plus rapide à terminer le slalom? (Avec de petites équipes, la course doit être effectuée deux à trois fois).

Matériel: 8 à 12 piquets ou cônes de marquage, 1 ballon par joueur.

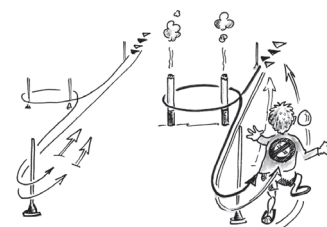


X-Large

Comment? Former quatre équipes. Les joueurs de chaque équipe se placent en file indienne, le premier a un ballon. Les équipes sont placées de sorte à ce que vu d'en haut elles forment un X. Au signal de départ, le premier joueur court ballon au pied, longe son équipe, tourne autour d'un piquet, revient vers l'équipe et se place au bout de la file. Il passe le ballon à l'avant-dernier joueur avec sa tête, lequel fait de même avec le joueur devant lui (toujours en faisant une tête) etc., jusqu'à ce que le ballon revienne à l'avant, pour que le premier de la file puisse prendre le départ.

L'équipe gagnante est celle dont tous les joueurs ont effectué un tour et dont le ballon se retrouve à nouveau chez le premier de la file. Pour l'une des équipes, le piquet est intentionnellement placé plus près.

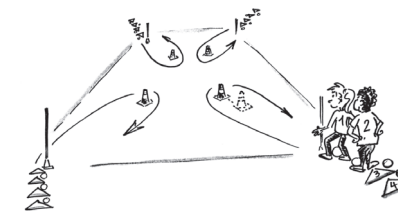
Matériel: 1 ballon par équipe, 2 piquets.



Entraînement

Comment? Désigner deux à cinq «fumeurs» par équipe (par tirage au sort ou en fonction des couleurs des maillots). Veiller à avoir un nombre inégal de «fumeurs» dans les deux équipes. Tandis que les «non-fumeurs» effectuent le parcours avec le ballon au pied jusqu'au milieu et peuvent faire une passe à partir de là (le ballon doit être guidé autour du piquet), les «fumeurs» doivent à chaque fois effectuer une boucle supplémentaire au milieu du parcours. Le parcours fait environ 20 m. Au milieu, une boucle supplémentaire d'environ 5 m est balisée à l'aide de deux piquets pour les «fumeurs». Quelle est l'équipe dont tous les compétiteurs sont à nouveau à leur place de départ en premier?

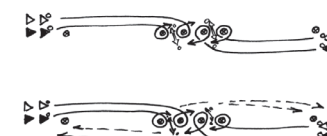
Matériel: 8 piquets ou cônes de marquage, 1 ballon par équipe.
Pour plus d'informations: voir page 11.



A vos marques...

Comment? Former quatre équipes qui se placent chacune derrière un piquet dans un coin du terrain de jeu (env. 40 x 20 m). En face de chaque équipe (à une distance d'env. 15 m) se trouve un cône de marquage qui doit être contourné avec le ballon au pied. Les directives sont les suivantes: 1^{er} tour = 1 joueur; 2^e tour = 2 joueurs; 3^e tour = 3 joueurs; 4^e tour = 4 joueurs; 5^e tour = 3 joueurs; 6^e tour = 2 joueurs; 7^e tour = 1 joueur; 8^e tour = toute l'équipe. Lorsque le dernier joueur d'un groupe se trouve derrière le piquet, le tour suivant peut être entamé. L'équipe qui termine les huit tours en premier a gagné. Avant la compétition, il est convenu en secret avec une équipe que ses groupes déplacent discrètement le marquage de quelques centimètres en direction de l'équipe à chacun de leurs passages afin de progressivement réduire la distance du sprint. Avant le départ, les équipes disposent d'une minute pour s'organiser.

Matériel: 8 cônes de marquage, 1 ballon par joueur.
Pour plus d'informations: voir page 7.



Tohu-bohu

Comment? Le «tohu-bohu» est une estafette-navette où quatre coureurs par équipe prennent toujours le départ en même temps. Former deux équipes de six à dix coureurs chacune. Deux coureurs par équipe prennent le départ en même temps de chaque côté. Ils contournent toujours les piquets dans le sens des aiguilles d'une montre (1^{er} piquet en premier) et doivent se passer le ballon qu'ils guident avec les pieds à un moment du parcours. Il faut veiller à ce que les coureurs d'une même équipe prennent toujours le départ en même temps (pour qu'ils puissent se passer le ballon). L'équipe gagnante est la première dont tous les coureurs sont revenus au point de départ initial.

Matériel: 6 piquets par équipe (évt. cônes de marquage), 1 ballon par joueur.
Pour plus d'informations: voir page 5.



Bedaine

Comment? Former trois à quatre équipes pour faire une estafette-navette. Sur un parcours d'environ 15 m, les joueurs guident un ballon de football avec leurs pieds et portent un autre ballon dans leur T-shirt (en tenant l'ourlet du T-shirt mais sans toucher le ballon). Au moment de passer le relais, un collègue de l'équipe peut toucher le ballon avec les mains pour le mettre dans le T-shirt. La taille du ballon de chaque équipe varie. Après chaque manche, les équipes reçoivent un autre ballon. Le nombre d'équipes détermine le nombre de manches. Qui remporte le classement général?

Matériel: 1 ballon de taille différente par équipe (par ex. ballon de tennis, ballon de handball ou de football), 2 piquets.
Pour plus d'informations: voir page 13.