

J+S-Kids: Introduction au football – Leçon 9

Shooter avec précision et marquer des buts 3: «Marquer beaucoup de buts»

Auteur

Patrick Bruggmann, instructeur de football ASF et enseignant d'éducation physique

Conditions cadre

Durée de la leçon	75-90 minutes		
Niveau	<input type="checkbox"/> facile	<input checked="" type="checkbox"/> moyen	<input type="checkbox"/> difficile
Age recommandé	8 à 10 ans		
Taille des groupes	12 enfants (min. 8 / max. 16)		
Environnement	Terrain en herbe de 50 x 40 mètres / 2 buts de football des enfants		
Aspects sécurité	-		

Objectifs/Buts d'apprentissage

Dans cette leçon, les enfants doivent tirer au but aussi souvent que possible. Mais ils doivent aussi comprendre qu'un tir au but doit être bien préparé par une conduite de balle correcte. C'est pourquoi la conduite de balle sera également un thème essentiel de cette leçon.

Recommandations

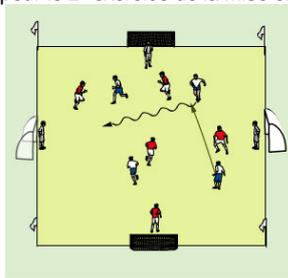
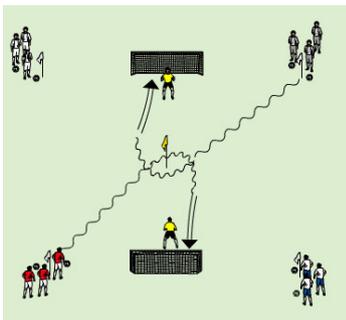
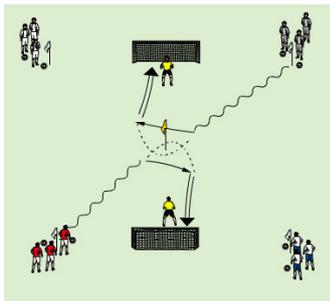
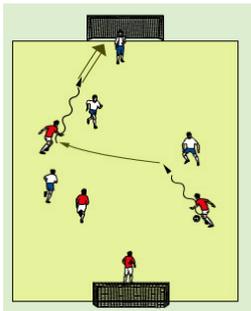
- Balles adaptées aux enfants
- Utiliser des aides optiques (chasubles, etc.)
- Donnée de départ: une balle par enfant

Contenu

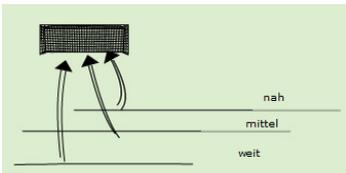
MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schéma	Matériel
5'	Conduire la balle Former 3 (ou 4) équipes. Les enfants conduisent la balle dans le terrain délimité: - L'entraîneur énonce un élément (but, entraîneur, nom d'un enfant etc.). Les enfants fixent cet élément du regard et poursuivent leur conduite de balle durant deux à trois secondes. - L'entraîneur énonce une couleur et un élément. Les enfants de la couleur annoncée conduisent leur balle vers l'élément en question puis reviennent dans le terrain.	Dimensions du terrain: 20 x 20m 	Chasubles 1 balle par enfant
10'	Conduire la balle et marquer des buts Former 3 (ou 4) équipes. Les enfants conduisent la balle dans le terrain délimité: - L'entraîneur énonce une couleur. Les enfants de la couleur annoncée conduisent leur balle vers un des quatre buts et tirent dans celui-ci.		Chasubles 1 balle par enfant 4 buts
10'	Marquer des buts Déroulement et organisation identiques à l'exercice précédent. A l'appel de l'entraîneur, les enfants de la couleur annoncée essaient d'empêcher les autres de tirer au but.	Comme ci-dessus	Comme ci-dessus

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schéma	Matériel
10'	Jeu sur 4 buts Jeu libre à 4:4 dans le terrain délimité. Chaque équipe défend deux buts et attaque sur les deux autres. La troisième équipe constitue les gardiens. Déroulement: Jaune - Rouge Bleu = Gardiens Bleu - Jaune Rouge = Gardiens Rouge - Bleu Jaune = Gardiens Durée recommandée par jeu: 3 minutes	Comme pour le 2 ^e exercice de la mise en train  Conseil: Prévoir assez de balles dans les buts!	Chasubles 4 buts
10'	Tirer au but Deux gardiens se tiennent dans les deux buts, les enfants sont répartis en quatre groupes. Chaque enfant a une balle. Les deux enfants se faisant face démarrent en même temps après contact visuel, contournent le cône de marquage, tirent au but, vont chercher leur balle et reviennent derrière leur groupe. La paire suivante démarre lorsque la précédente a tiré au but. Permutation des positions après 4 minutes!		1 balle par enfant Assiettes de marquage 2 buts
10'	Passer la balle – Tirer au but Déroulement comme pour l'exercice précédent, mais avant le cône, l'enfant se fait une passe latérale, contourne le cône par l'autre côté et shoote ensuite directement au but. Les deux enfants doivent absolument partir en même temps (contact visuel) et ne peuvent pas toucher la balle de l'autre.		Comme ci-dessus
20'	Jeu à 4:4 ou 3:3 Jeu libre 4:4 (ou 3:3) sur deux terrains. Un enfant est dans chaque but. Peut aussi se dérouler sous forme de tournoi. Encourager les enfants à tirer au but aussi souvent que possible et dans toutes les positions! Durée recommandée par jeu: 4 minutes	 Conseil: Prévoir assez de balles dans les buts!	Chasubles 2 buts

RETOUR AU CALME

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schéma	Matériel
10'	Toucher la cible avec une balle aérienne Les enfants posent leur balle sur une ligne devant le but. Chaque enfant tire au but de manière à ce que la ligne de but soit franchie en l'air par la balle. Distances: proche, moyen, éloigné. Première ronde avec le meilleur pied, la seconde avec le mauvais pied. Celui qui rate est éliminé.		1 balle par enfant But