

Proposition d'entraînement

Conduire le ballon comme Xherdan Shaqiri

Amélie et Philippe savent conduire la balle et dribbler un joueur adverse. Dans la partie principale, cet entraînement se focalise sur l'expérience de la variété et sur le thème «Apprendre à jouer au football».

Conditions cadres

Durée: 75 minutes

Catégorie d'âge: G (5-7 ans)

Objectifs d'apprentissage

- Préparer des buts seul
- Conduire la balle
- Esquiver, voir les espaces libres et exploiter l'espace

Source: «Football des enfants – Concept ASF»,
Le 3 fois 3, pp. 14-15.

| | | Exercice/Forme de jeu/Forme de concours | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------------------|----------------------------------|--|---|--|
| Partie principale | Introduction | 15' A travers le pays coloré: Amélie et Philippe se tiennent côte à côte dans leur maison. Devant eux s'étend le pays coloré. Simultanément ils y entrent, chacun avec son ballon, pour le traverser et rejoindre la maison d'en face. Pour cela, ils doivent accomplir certaines missions: <ul style="list-style-type: none"> • passer seulement à travers les portes bleues; • passer seulement à travers les portes jaunes; • conduire le ballon avec la jambe faible; • traverser le plus vite possible jusqu'à l'autre maison; • prendre le même chemin à l'aller et au retour. Ensuite, Philippe essaie <ul style="list-style-type: none"> • de suivre le même chemin qu'Amélie; • de copier la conduite de balle d'Amélie (avec l'extérieur du pied par ex.); • d'être plus rapide qu'Amélie. | Terrain de jeu: large et court (15 x 10 m) | Assiettes de marquage de couleur, un ballon par enfant, cordes (pour marquer les maisons) |
| | Faire l'expérience de la variété | 15' Sautiller et se tenir en équilibre: Amélie et Philippe sont dans leur maison. Tous les ballons et les cônes sont répartis dans le pays des couleurs. Amélie sautille sur une jambe pour aller chercher un ballon. Elle le prend dans les mains et le ramène à la maison en sautillant sur l'autre jambe. Philippe va à son tour chercher un cône mais il sautille sur les deux jambes. Amélie et Philippe inventent de nouvelles formes de sauts et de sautillés auxquelles sont associées des couleurs de cônes. Philippe est le gardien du pays coloré. Il empêche les autres joueurs de prendre un cône ou un ballon qui s'y trouvent. Dans la maison et à côté des objets, les enfants sont en sécurité. Celui qui est touché par Philippe, ballon ou cône en main, doit s'arrêter jambes écartées. Il est délivré lorsqu'un camarade réussit à ramper sous le tunnel. | Terrain de jeu: large et court (15 x 10 m) | Assiettes de marquage de couleur, un ballon par enfant, évent. cordes (pour marquer les maisons) |
| | Apprendre à jouer au football | 20' 3 contre gardien: Amélie, Philippe et Damien se font des passes rapides afin de trouver la faille et de marquer dans le but gardé par Mario. Après trois buts, Philippe et Mario échangent leurs places. | | Assiettes de marquage, chasubles, ballons, piquets |
| | Jouer au football | 20' 3 contre 3 et 4 contre 4: Les enfants jouent à 3 contre 3 sur un terrain, avec deux petits buts; sur un autre terrain, on joue à 4 contre 4 avec gardien. Echanger les terrains. | | Ballons, deux petits buts, deux grands buts, assiettes de marquage, chasubles |
| | Epilogue | 5' Potion magique: Amélie et Philippe sont couchés confortablement sur le dos. Ils s'imaginent en train de boire une potion magique de couleur bleue. La boisson coule lentement à travers la gorge, les épaules, les bras et les mains jusqu'au bout des doigts. Tout devient bleu et paisible. Le liquide passe ensuite à travers le ventre pour descendre en direction des jambes. Les deux enfants sont maintenant tout bleus et très fatigués. Après quelque temps, les effets s'estompent. Les orteils commencent à se réveiller, puis les jambes, etc. | | |