

Proposition d'entraînement

Se créer des occasions de but comme Valentin Stocker

Durant cet entraînement, Michel et Jonathan préparent des buts ensemble. Le jeu à 6 contre 6 se déroule selon les principes mis au point au préalable.

Conditions cadres

Durée: 90 minutes

Catégorie d'âge: E (9-11 ans)

Objectifs d'apprentissage

- Préparer des buts ensemble
- Exploiter la largeur et la profondeur

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
Partie principale	Introduction	15' Miroir: Michel et Jonathan conduisent le ballon à l'intérieur d'un rectangle (env. 15 x 15 m). Michel montre une manière de le faire: il touche la balle deux fois avec le pied droit, deux fois avec le gauche. Jonathan l'imité, puis il montre à son tour une nouvelle tâche. Il court en arrière en faisant passer la balle de gauche à droite. Michel augmente le degré de difficulté. Il ramène le ballon avec la semelle pour le faire passer derrière la jambe d'appui et le conduire ainsi de droite à gauche, et inversement. Jonathan est-il capable de faire aussi bien? Dans le poulailler: Michel conduit la balle au milieu des autres poules, en les évitant. Jonathan, Gaëtan et Léa sont les renards à l'affût devant le poulailler. Jonathan entre dans l'enclos et tente de subtiliser un ballon conduit par une des poules. S'il réussit, il devient poule à son tour. Gaëtan fait alors son entrée dans le poulailler. Michel a perdu le ballon. Il quitte l'enclos pour devenir renard.	Terrain de jeu: 15 x 15 m	Assiettes de marquage de couleur, un ballon par enfant, cordes ou cerceaux
	Faire l'expérience de la variété	15' Saut à la corde: Gaëtan exerce le saut de base. Il tient les extrémités de la corde et se place devant. Il tourne la corde et saute. Léa fait de même mais avec des petits sauts intermédiaires. Michel saute comme un pantin, Jonathan se met au galop, Ryan saute comme une cigogne sur une jambe, Selina tourne la corde en arrière et Louise croise les bras devant elle avant chaque saut. Lors du prochain entraînement, chacun montre ses figures et teste celles des autres. A la fin, les enfants se lancent un défi. Louise, Léa et Ryan courent en sautant autour des petits buts. Quelle équipe de trois réussit sans crocher la corde? Qui sont les plus rapides?		Une corde à sauter par enfant
	Apprendre à jouer au football	25' 4 contre 4 + 2 jokers: Michel, Jonathan, Louise et Ryan sont en attaque et en sur-nombre. Ils en profitent pour exploiter au mieux la largeur et la longueur du terrain, à la manière d'une fleur qui s'épanouit. Jonathan et Louise se décalent sur les côtés, Ryan court en pointe, face au but adverse. Les deux jokers sont à disposition au milieu. Michel est gardien et peut donc bloquer les tirs avec les mains. Lorsque son équipe a la balle, il devient joueur de champ. L'équipe qui perd le ballon referme ses pétales, ce qui signifie qu'elle se regroupe en essaim pour récupérer le ballon.	Terrain de jeu: 20 x 30 m	Assiettes de marquage de couleur, deux grands buts, chasubles, ballons
	Jouer au football	30' 6 contre 6: Ryan joue avec son équipe contre celle de Louise. Ils essaient aussi d'appliquer le principe de la fleur dans ce match. Après dix minutes de jeu, ils discutent avec l'entraîneur du principe de jeu entraîné.	Terrain de jeu: 20 x 30 m	Assiettes de marquage de couleur, deux grands buts, chasubles, ballons
Epilogue	5' Massage: Léa est étendue sur le ventre. Gaëtan roule un ballon sur son corps, des pieds en remontant le long des jambes, puis dans le dos, sur les bras et les mains. Il fait le même trajet au retour mais de l'autre côté. Léa essaie de relâcher ses muscles. Changer les rôles.			

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