

Proposition d'entraînement

Dribbler comme Lionel Messi

Durant cet entraînement, Anna s'exerce aux changements de direction balle au pied. Dans la partie principale, les enfants jouent de petits matches à 5 contre 5 et 1 contre 1.

Conditions cadres

Durée: 90 minutes

Catégorie d'âge: F (7-9 ans)

Objectifs d'apprentissage

- Préparer des buts seul
- Dribbler et changer de direction rapidement

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
Partie principale	Introduction	15' Monts et lacs: Daniel et Serge sont en rouge, Bertin et Anna en bleu. Ils dribblent autour des lacs (cordes ou cerceaux) et des montagnes (assiettes de marquage). Lorsque l'entraîneur lève le bras, <ul style="list-style-type: none"> • ils déposent leur ballon dans un lac ou sur une montagne avant d'en prendre un autre; • ils font le tour d'un lac en dribblant avec le pied gauche, et d'une montagne avec le droit; • les rouges plongent leur ballon dans un lac, les bleus le posent au sommet d'une montagne. Si l'entraîneur crie «montagne», <ul style="list-style-type: none"> • les joueurs déposent leur ballon sur une montagne. Quelle équipe occupe le plus grand nombre de sommets? • les joueurs doivent faire le tour d'un lac avant de déposer leur ballon au sommet du mont. Si l'entraîneur lève un sautoir rouge, <ul style="list-style-type: none"> • les rouges placent les ballons sur les montagnes, les bleus dans les lacs. Quelle équipe termine en premier? S'il lève un sautoir bleu, <ul style="list-style-type: none"> • ... (proposer d'autres formes de jeu). 		Assiettes de marquage de couleur, un ballon par enfant, cordes ou cerceaux.
	Faire l'expérience de la variété	20' Chasse aux sapins: Daniel et Bertin sont les chasseurs au début du jeu. Ils essaient d'attraper tous leurs camarades le plus vite possible. Si Anna est prise, elle reste sur place, jambes écartées comme un grand sapin. Serge peut la libérer s'il réussit à ramper entre ses jambes. Daniel et Bertin arrivent-ils à transformer tous les joueurs en sapin en l'espace de deux minutes? Quel autre duo en est capable? Comment doivent-ils procéder?		Assiettes de marquage de couleur
	Apprendre à jouer au football	20' Ecole de football 1 – Conduite et couverture de balle: Anna se dirige balle au pied vers Bertin (défenseur) et tourne autour de lui en protégeant son ballon. Sa jambe d'appui (bouclier) est toujours entre Bertin et le ballon. Elle s'approche du but et adresse un tir en direction de la cage gardée par Daniel. Anna récupère son ballon et se met en colonne de l'autre côté. Après deux minutes, Bertin et Daniel échangent leur position. Six joueurs par emplacement. L'entraîneur veut ensuite que les enfants contournent Bertin en conduisant le ballon avec le pied extérieur et qu'ils adressent un tir en direction de la cage avec le même pied. Les enfants comptent finalement le nombre de buts inscrits après quatre passages.		Assiettes de marquage de couleur, deux buts, un ballon par enfant
	Jouer au football	30' 5 contre 5 et 1 contre 1: Les enfants jouent un match sur de grands buts. Daniel et Bertin s'affrontent sur un terrain annexe. Après deux minutes, ils passent sur le grand terrain. Le gagnant récolte un point qui correspond à un but sur le grand terrain. Deux nouveaux joueurs les remplacent pour le 1 contre 1, etc.	Terrain de jeu: 20 x 30 m 1:1= 7 x 10 m	Deux petits buts, deux grands buts, chasubles, assiettes de marquage, ballons
Epilogue	5' Tir forain: Les enfants construisent avec le matériel à disposition un stand de tir. Anna commence. Qui abat le plus d'objets? On tire avec les pieds droit et gauche, les mains et avec différentes balles.		Tout le matériel d'entraînement	

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