

Introduction au football - Leçon 3

Conduire la balle 3

6-10

Auteur

Jean-François Aubert, instructeur ASF

Conditions

Durée \geq 60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 6-10 ans
 Taille des gp 8-12
 Env. du cours Salle de gym/surface herbeuse/terrain synthétique
 Aspects de sécurité Indications les plus importantes en rapport à cette leçon en complément aux indications du document de base

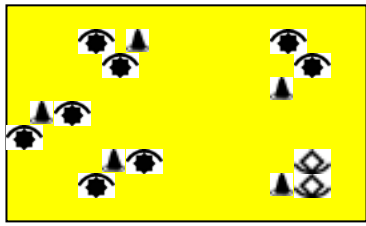
Objectif/But d'apprentissage

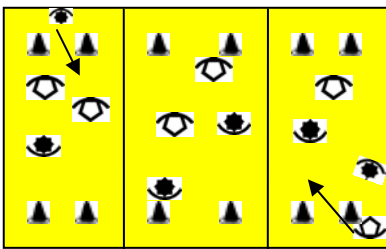
Objectif général: Découvrir les bases de la motricité à travers des jeux et exercices de conduite de balle avec les pieds.

Indications

Valeur de soutien-de recommandation, prévention spécifique à ces leçon sur le plan physique/psychique/ technique/tactique/méthodique, image d'erreur typique, aide de correction etc.

Contenu

MISE EN TRAIN				Accentuation				
Durée	Theme/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel					
5'	Jeu A. Compte dribble. Les joueurs conduisent librement dans la zone. Le moniteur crie un chiffre. Les élèves se regroupent le plus rapidement possible à proximité d'un cône en groupes d'importance égale au chiffre indiqué par le maître. Qui trouve toujours une place ?		1 balle par joueur. Les balles n'ont pas besoin d'être « qualibrées ». (balles en plastique, de volley, de handball, ...) 5-6 cônes.	3	0	0	0	3
8-10'	Jeu B. Balle au chasseur « boule de neige ». Un chasseur conduit sa balle et tente de toucher, au-dessous des genoux les lapins (joueurs sans balle). Lorsqu'il y parvient, le lapin devient à son tour un chasseur et va chercher une balle dans la « réserve ». Il y a donc un, puis deux, trois,... chasseurs. Qui est le dernier à être touché ?		Utiliser de préférence des balles légères, voire des petites balles, plus difficiles à lever.	3	1	2	0	3

PARTIE PRINCIPALE				Accentuation				
Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel					
10'	Jeu 1: Marquer dans des portes à 2:2 (sans gardien) : Pour marquer un but, les joueurs doivent contourner la porte et marquer depuis derrière = obligation de conduire la balle au-delà de la porte.		Buts matérialisés par des cônes ou des piquets (largeur: 3 m). Ballons de réserve sur chaque terrain. Matches de 3'	3	1	1	0	3

Accentuation

Durée	Theme/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel					
10''	Ex.1. Traversée du fleuve. Les joueurs avec un ballon essaient de traverser le fleuve. Dans le fleuve se trouvent 4 pirates, sans ballon, qui tentent de s'emparer des balles et de les mettre hors des limites du terrain. Combien de traversées sont réussies dans un temps déterminé ou après X essais ?		1 balle par joueur. 4 cônes.	3	1	1	0	3
10'	Ex.2. Dribble au but. 4 groupes de 3 ou 4 joueurs se trouvent derrière une ligne. En face d'eux, dans une zone éloignée de 10-12m sont déposées des assiettes de marquage ou des cônes. Au signal (acoustique-visuel), les joueurs traversent le terrain et tentent de s'emparer d'une assiette en arrêtant leur balle sur l'assiette. Le « hic », c'est qu'il y a une assiette de moins que de joueurs ! X répétitions. Chaque réussite rapporte un point.		Une balle par joueur. 12 assiettes de marquage ou cônes.	3	2	2	0	3

Accentuation

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel					
15'	Jeu 2: 4:4 et 2 gardiens. Le jeu peut se dérouler librement. Le moniteur peut, par son coaching, inciter les joueurs à progresser avec la balle. Variantes : nombreuses, en utilisant les 3 zones visibles sur le schéma ci-contre. Exemple : la zone du milieu ne peut être franchie qu'en conduite de balle.		Buts matérialisés en fonction des moyens du bord (piquets, tapis de 30cm dressés contre le mur,...)	3	2	2	0	3

Accentuation

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel					
5'	Jeu des planètes. Les joueurs forment un cercle (ou deux). 1 balle de foot (Jupiter) et une balle plus petite (la Terre) effectue toujours le même trajet d'un joueur à un autre (passes au sol- avec les mains ou avec les pieds. Mémoriser les "chemins". Eviter les collisions de planètes. Ne lancer/rouler la balle que si le récepteur regarde le porteur de la balle.		2 balles	0	0	0	0	2

Explication

Physique

- endurance - syst. cardio
- Renforcement musculaire
- Fortification des os
- souplesse
- coordination

entraîne

- 0 non-existante
- 1 faible
- 2 moyenne
- 3 marquée
- 4 très marquée