

Introduction au Football - Leçon 2

Conduire la balle 2

6-10

Auteur

Jean-François Aubert, instructeur ASF

Conditions

Durée ≥ 60 minutes
 Niveau ■ simple □ moyen □ difficile
 Âge recommandé 6-10
 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

Contenu

MISE EN TRAIN				Accentuation				
Durée	Theme/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel	Red	Purple	Blue	Orange	Green
8-10'	Jeu A. 1-2-3 petits poissons...rouges. Les élèves tentent de s'approcher d'un joueur qui leur tourne le dos et s'immobilisent lorsque ce dernier se retourne. Les é. qui bougent retournent à leur point de départ (Le poulailler). Plusieurs variantes : avec ou sans balle/ balle au sol conduite et immobilisée avec les mains, avec les genoux, avec les pieds		1 balle par joueur. Les balles n'ont pas besoin d'être « qualibrées ». (balles en plastique, de volley, de handball, ...)	3	1	0	1	3
8-10'	Jeu B. Le maître et son chien : Les élèves conduisent une balle chacun avec les pieds. L'un est le maître et ordonne le positionnement de son chien (=du partenaire) devant/derrière/à gauche/à droite de lui. Changements de rôles.		Idem	3	1	0	1	3

PARTIE PRINCIPALE				Accentuation				
Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel	Red	Purple	Blue	Orange	Green
10'	Jeu 1: Franchir la ligne à 1:1 (sans gardien) Nous formons des équipes de 2 joueurs. L'un joue, l'autre attend. Un j. blanc joue contre un joueur rouge.		Buts matérialisés par des cônes ou des piquets (largeur: 3 m). Ballons de réserve sur chaque terrain. Matches de 1'	3	1	1	1	3

Durée	Theme/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel	Accentuation				
5'	Ex.1. Dessiner un nombre (2, 8, 3...) en utilisant des cônes répartis dans la surface.		12 à 16 cônes.	3	0	0	0	3
5'	Ex.2. Utilisation des cônes pour différents ex. de conduite. Ex. : L'é. passe à gauche d'un cône et la balle à droite.		12 à 16 cônes	3	1	1	0	3
5'	Ex.3. Piloter son camarade : 1 é. donne des indications sur le parcours à effectuer et la manière de conduire la balle (semelle, pied gauche, pied droit,...)			3	1	0	0	3
5'	Ex.4. Tout en gardant la balle proche de soi, coucher ou relever des cônes avec les pieds (évent. Sous la forme de concours avec 2 équipes qui ont des consignes inverses.		12 à 16 cônes de deux couleurs.	3	1	0	0	3

15'	Jeu 2: Franchir la ligne à 3:3 Même principe que jeu 1.		Buts plus larges que dans jeu 1 (4-5m). Temps de jeu : 5 X 3'	3	0	0	0	3
-----	---	--	---	---	---	---	---	---

PARTIE FINALE

Accentuation

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel	Accentuation				
5'	Notion du temps: chaque joueur conduit librement sa balle et s'arrête lorsqu'il estime qu'une minute s'est écoulée. Qui estime au mieux le temps écoulé?		Buts plus larges que dans jeu 1 (4-5m)	1	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