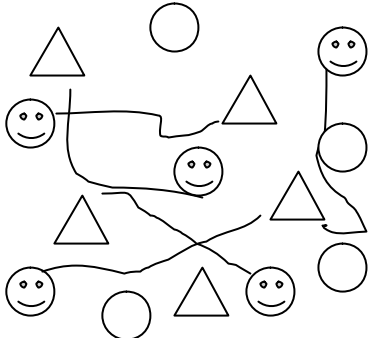

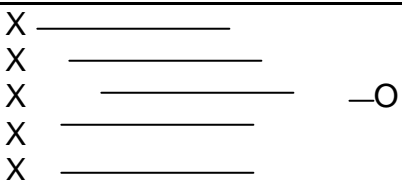
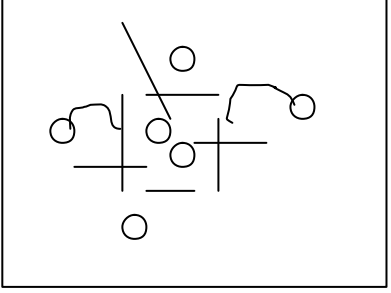
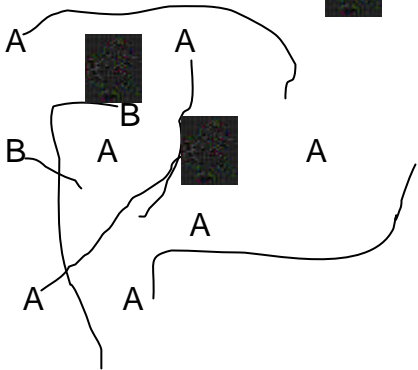


Initiation au foot

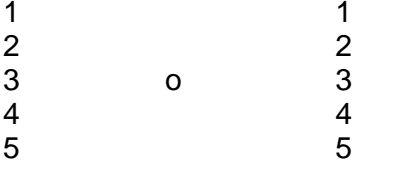
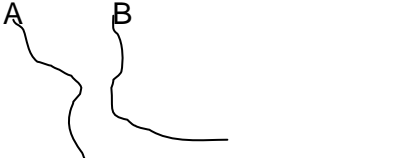
1. Formes d'échauffement

	Contenu	Dessin/Organisation	Matériel
1	<p>Renverser les cônes</p> <p>Répartir des cônes sur un terrain délimité et former 2 groupes. Les enfants du groupe A conduisent leur ballon sur le terrain et tentent de renverser le maximum de cônes possible tandis que ceux du groupe B redressent les cônes. Combien de cônes sont debout au coup de sifflet du moniteur? Changer les rôles.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Sautoirs - Cônes de marquage - 1 ballon par enfant
2	<p>Touche avec la balle</p> <p>Tous les joueurs se déplacent sur le terrain avec le ballon au pied. 1 à 3 loups tiennent leur balle à deux mains et essaient de toucher les autres joueurs. Ils ne peuvent les toucher que sur les épaules et sans lancer la balle. Celui qui est touché prend la place du loup. Le loup pose la balle au sol et se sauve.</p>		-un ballon par enfant
3	<p>L'Homme noir. Chacun se déplace avec une balle au pied celui puis ceux qui attrapent ont une balle dans les mains et touchent leurs camarades avec la balle sans la lancer.</p>		- un ballon par enfant
4	<p>Vider la caisse (en salle)</p> <p>Fabriquer une «caisse» au milieu de la salle avec quatre bancs posés sur le côté, les pieds tournés vers l'intérieur. Placer, à l'intérieur de cette «caisse», 2 enfants chargés de lancer des ballons aux camarades restés à l'extérieur. Ces derniers font alors une passe à ras de terre contre un banc suédois et soulèvent le ballon avec le pied pour le remettre dans le carré. Combien y a-t-il de ballons dans la «caisse» au coup de sifflet du moniteur?</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 4 bancs suédois - 1 ballon par enfant <p>Changement de rôle</p>

5	<p>Loup glacé Former deux groupes: les poursuivants (loups), qui ont un ballon dans les mains et les autres (groupe B) qui conduisent leur ballon du pied. Dès qu'un enfant du groupe B est touché par un loup, il écarte les jambes et pose un pied sur son ballon. Pour être délivré, il doit recevoir une passe entre les jambes.</p>		1 ballon par enfant
---	--	--	---------------------

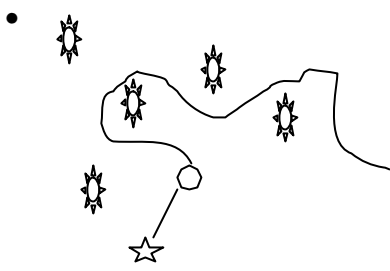
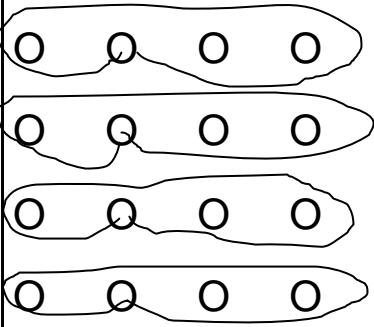
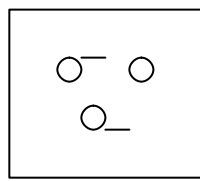
2. Petits jeux et exercices

REACTION

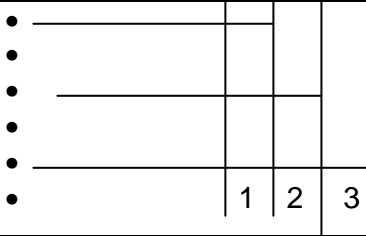
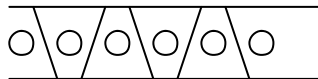
	Contenu	Dessin/Organisation	Matériel
1	<p>Le rapace Deux équipes. Les joueurs se font face. Chaque joueur porte un numéro. A l'appel de leur chiffre, il vont chercher, le plus vite possible, le ballon avec les pieds</p>		Un ballon
2	<p>.Le miroir A et B se font face et maintiennent tjrs la même distance (A conduit le mvt) à faire avec ou sans ballon</p>		Un ballon

CONDUITE DE BALLE

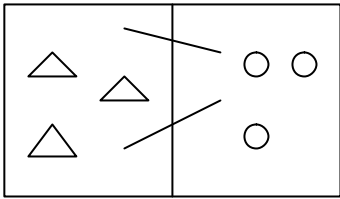


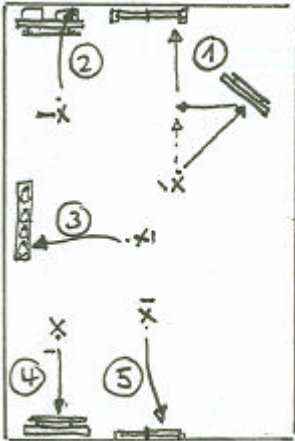
	Contenu	Dessin/Organisation	Matériel
1	<p>Jeu avec signaux sonores ou visuels. Conduire sa balle au signal s'arrêter : le pied sur la balle ou assis sur la balle</p>		Une balle par enfant

2	<p>Conduire sa balle dans un champ de fleurs, sans les toucher.</p> <p><i>Idée de jeu : parsemer le terrain de »fleurs ». Sous forme de course, traverser le champ sans toucher les « fleurs ».</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> •  	<p>Cônes Une balle par enf.</p>
3	<p>Course aux numéros :</p> <p>Les joueurs sont alignés par 4. chaque rang a un numéro, chaque joueur a une balle et se trouve dans un cerceau.</p> <p>Le moniteur annonce un no. Les 4 joueurs concernés conduisent la balle d'abord autour du cerceau le plus avancé puis autour du plus proche et reviennent dans leur cerceau. Le 1^{er} qui a stopper son ballon dans son cerceau a gagné</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 2 3 4  	<p>Un cerceau par enfant Un ballon par enf.</p>
4	<p>Conduite dans un espace réduit</p> <p>Evoluer à trois avec conduite de balle dans un carré de 2,50m de côté. Il est interdit de toucher un copain, ni avec le ballon ni avec le corps</p>		<p>-ficelle pierres 3 ballons</p>
5	<p>Course d'estafette : conduire son ballon avec obstacle ou sans</p>	<p>X----- X----- X-----</p>	<p>Un ballon par enfant cônes</p>

LA PASSE

N°	Contenu	Dessin/Organisation	Matériel
1	<p>Passé dosée :</p> <p>Chaque joueur a un ballon qu'il joue dans les zones délimitées, où il peut marquer 1 2 ou 3 pts.</p> <p>Après sa passe le joueur rattrape sa balle en courant et l'a conduit au retour</p>	<ul style="list-style-type: none"> •  	<p>Ficelle et pierres Un ballon par enf.</p>
2	<p>Les passes ne renversent pas les quilles</p> <p>Se faire des passes entre des cônes</p>	<p>X △ X X △ X</p>	<p>1 ballon pour deux des cônes</p>
3	<p>Se faire des passes dans la course et sans contrôle</p>	<ul style="list-style-type: none"> •  	<p>1 ballon pour deux des cônes</p>

LE TIR AU BUT

N°	Contenu	Dessin/Organisation	Matériel
1	<p>Bataille de balles :</p> <p>Envoyer les ballons dans le camps adverse. Au signal STOP" ! combien y a-t-il de balles de chaque côté ?</p> <p>Mettre une corde à 1m de haut pas de ballon plus haut</p>		<p>Corde</p> <p>Piquets</p> <p>ballons</p>
2	<p>Dépasse la ligne</p> <p>A tire et tente de faire franchir la ligne au ballon. B défend sa ligne</p>		<p>2 cordes</p> <p>Un ballon pour deux</p>
3	<p>Tir de précision :</p> <p>Le jeu de quilles. faire tomber des bouteilles ou cônes avec la balle</p> <p><i>Petit jeu : mettre des quilles de chaque côté, 2 équipes, terrain divisé en 2.</i></p> <p><i>But : renverser les quilles de l'équipe adverse sans aller sur le terrain des autres</i></p>		<p>Cônes</p> <p>Ballon</p> <p>corde</p>
4	<p>Bowling</p> <p>2 à 4 enfants placent une bouteille en pet remplie d'eau à 3 à 5 mètres devant eux. Le but est de faire tomber la bouteille de l'adversaire avec la balle comme au bowling pour que l'eau se renverse, mais sans endommager la bouteille. Quand la bouteille tombe, l'enfant doit aller rechercher la balle le plus rapidement possible avant de la remettre debout. Celui qui n'a plus d'eau dans la bouteille a perdu.</p>		<p>Une bouteille par enf.</p> <p>De l'eau</p> <p>Un ballon</p>
5	<p>Jeu par stations "Tir" (dans la salle)</p> <p>Viser différentes cibles.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tirer sur des bancs suédois 2. Tirer sur un tapis fixé dans un banc suédois 3. Tirer sur les cônes de marquage (les redresser ensuite) 4. Tirer sur la partie étroite du banc suédois posé sur le côté 5. Tirer dans une certaine zone du but (but divisé en plusieurs zones). 	<p>3-4 enfants par poste.</p> <p>Chaque enfant a un ballon.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 buts (évent. grands tapis) - 4 bancs suédois - 2 tapis - 1 caisson - 5 cônes - 1 ballon par enfant

3 Exemple d'une leçon

Choisir un thème: le tir , la passe, la conduite

Echauffement

Jeu : loup glacé

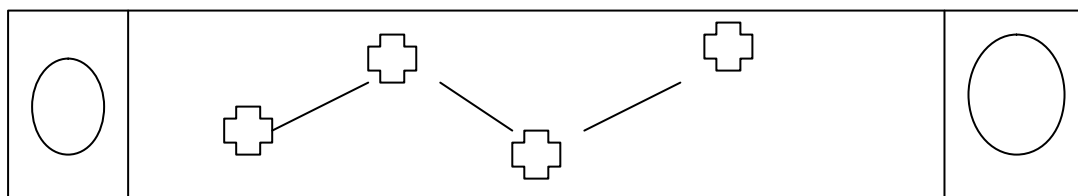
Jouer

Concours par groupe

Passes avec précision et rapidité de 2, 3, 4 joueurs.

Quelle équipe a amené la 1ère tous ses ballons dans le cerceau vide

Seules les passes sont autorisées



Exercer

Sous forme de circuit ou de postes

1 se faire des passes entre des cônes sans les renverser

2.se faire des passes dans la course

3 un petit circuit

ex:A fait un slalom, passe sa balle à B, A attend, B continue à conduire la balle,tape le mur , récupère et revient au départ. C fait le slalom passe à A, C attend, A continue.....

jouer

Le football des enfants se pratique toujours en petits groupes de 5 joueurs au maximum.

1ou 2 terrains

Retour au calme

Tout le monde sur une ligne avec son ballon tirer quelle balle s'arrête le plus près de la ligne ?

