

5' Retour au calme

Les enfants reçoivent la mission de dribbler librement pendant 30 secondes. Ils s'arrêtent dès qu'ils estiment que ce laps de temps est écoulé. Qui arrivera le plus près des 30 secondes?

1^{ère} manche: conduire le ballon du pied gauche.
2^{ème} manche: conduire le ballon du pied droit.
3^{ème} manche: conduire le ballon du pied gauche ou droit.

Le contre-la-montre



10 Indications pratiques

www.football.ch/trainerbox

1. Tout le monde joue (si possible pas de remplaçants).
2. Chaque enfant a un ballon.
3. Préparer tout le matériel avant le début de l'entraînement et l'utiliser au fur et à mesure des besoins.
4. Fil rouge avec une/des histoires.
5. Garantir beaucoup de plaisir et de mouvements avec des petits groupes et de nombreux buts.
6. Pas d'éliminations.
7. Déterminer ensemble les règles et s'y tenir.
8. «Jouer au football» sans arbitre.
9. Éviter les temps d'attente.
10. Conduite méthodologique: commencer librement, exercer puis rivaliser.

Laura et Simon sont assis dans la forêt de l'arc-en-ciel et contemplent les magnifiques couleurs de celui-ci. Chaque couleur (ici un superbe bleu, là un jaune très cru) illumine la cime des arbres. Les enfants se lèvent et explorent tous les coins du bois à la recherche de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel.

> *Conseil: emporter des objets ayant les mêmes couleurs que celles de l'arc-en-ciel et raconter l'histoire à l'aide de ces couleurs.*

Durée
90 minutes

Nombre d'enfants
12

Matériel
Assiettes de marquage, cônes, 1 ballon par enfant, chasubles, 8 mini-buts

15' Introduction

Tous les enfants ont un ballon et dribblent librement sur un terrain délimité.

Commencer librement

Chaque enfant s'entraîne à dribbler avec un ballon sur un terrain délimité. Lorsque l'entraîneur lève une assiette de marquage d'une certaine couleur, les enfants dribblent sur le terrain marqué avec des assiettes de cette couleur.

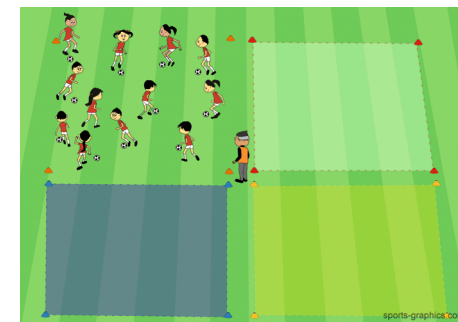
Exercer

Du pied gauche/droit, de l'intérieur/l'extérieur du pied, latéralement, en arrière, etc.

Rivaliser

Quelle équipe sera la plus rapide à rejoindre le terrain correspondant? Indiquer deux à trois couleurs: lorsque les enfants ont traversé tous les terrains délimités en dribblant, ils reviennent à leur point de départ.

Dans la forêt de l'arc-en-ciel



Dimensions du terrain: 20 x 20 m

25' a) Apprendre à jouer au football

Commencer librement

Constituer 2 équipes, p.ex. les rouges et les blancs. Simon contourne le petit but en dribblant et essaie de marquer le plus rapidement possible. Laura le rejoint sur le terrain avec un ballon et ils jouent à 1 contre 1. Si le ballon sort des limites du terrain ou finit dans les buts, un autre enfant de l'équipe blanche rentre sur le terrain avec un ballon et l'on joue alors à 2 contre 1. Si le ballon ressort des limites du terrain ou finit à nouveau dans les buts, un enfant de l'équipe rouge entre en jeu et l'on joue alors à 2 contre 2, et ainsi de suite jusqu'à 3 contre 3. On inverse ensuite les rôles: c'est l'équipe de Laura qui commence.

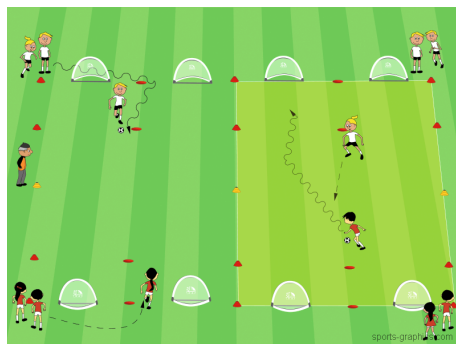
Exercer

Avoir le courage d'avancer en dribblant et de faire des passes, se placer dans la lumière.

Rivaliser

Qui marquera le plus de buts en une partie?

de 1 contre 0 à 3 contre 3



Dimensions du terrain: 20 x 10 m

20' b) Diversité

Les enfants s'allongent sur le ventre en formant un cercle, la tête dirigée vers le centre de celui-ci. Ils se tiennent les mains. Ils sont des licornes qui ont enfoncé leur corne dans le sol.

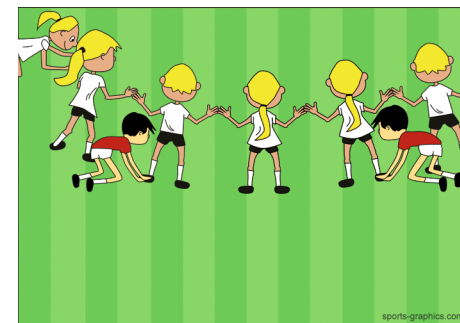
Commencer librement

On désigne deux chasseurs chargés de faire sortir les cornes du sol. À deux, ils choisissent une licorne, la saisissent par les jambes, la tirent et la secouent jusqu'à ce qu'elle sorte du sol. La licorne capturée est emmenée dans le repaire des chasseurs et rejoint le camp de ces derniers.

Exercer

Discuter avec les enfants de la manière dont les chasseurs doivent manœuvrer pour sortir toutes les licornes du sol. Essayer de mettre en œuvre cette stratégie.

Sortir les cornes



Rivaliser

Quels seront les chasseurs les plus rapides à sortir toutes les licornes du sol?

25' c) Jouer au football

Les enfants disputent un match à 4 contre 4 avec de grands buts, pendant que quatre autres s'affrontent à 2 contre 2 sur un terrain annexe. Après 3 minutes, les enfants passent sur le grand terrain. À chaque but marqué, les vainqueurs du match disputé sur le petit terrain inscrivent 1 point pour leur équipe.

7 parties de 3 minutes.

4 contre 4 / 2 contre 2



Dimensions du terrain: 25 x 15 m resp. 20 x 10 m

5' Retour au calme

Délimiter 4 ou 5 cercles ou rectangles à l'aide d'assiettes de marquage. Un but de taille enfant est placé à l'extrémité du parcours. En adressant des passes précises, Simon essaie toujours de tirer sur le terrain voisin jusqu'à ce, qu'à la fin, il puisse tirer dans le but. Combien de passes a-t-il besoin d'adresser pour ce faire?

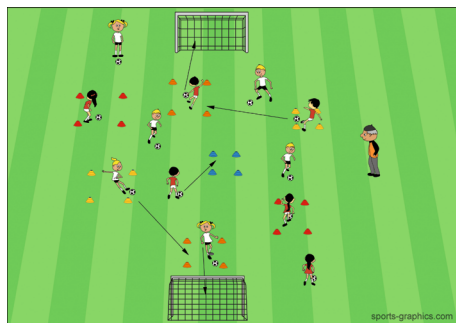
1^{ère} manche: du pied gauche.

2^{ème} manche: du pied droit.

3^{ème} manche: du pied gauche ou droit.

> *Conseil: aménager évent. 2 pistes.*

Football-golf



10 Indications pratiques

www.football.ch/trainerbox

1. Tout le monde joue (si possible pas de remplaçants).
2. Chaque enfant a un ballon.
3. Préparer tout le matériel avant le début de l'entraînement et l'utiliser au fur et à mesure des besoins.
4. Fil rouge avec une/des histoires.
5. Garantir beaucoup de plaisir et de mouvements avec des petits groupes et de nombreux buts.
6. Pas d'éliminations.
7. Déterminer ensemble les règles et s'y tenir.
8. «Jouer au football» sans arbitre.
9. Éviter les temps d'attente.
10. Conduite méthodologique: commencer librement, exercer puis rivaliser.

Laura et Simon participent à la Coupe du monde de football des enfants, à laquelle prennent part des équipes du monde entier. Après avoir gagné leur premier match, une rencontre haletante, les joueuses et les joueurs se congratulent pour avoir fait preuve de fair-play et montré une bonne qualité de jeu. Un adversaire qui souhaite conserver un souvenir de cette compétition demande à Simon d'échanger son maillot avec le sien. Simon et Laura seront-ils sacrés champions du monde à la fin du tournoi?

> *Conseil: emporter deux maillots d'équipes nationales et enjoliver l'histoire.*

Durée
90 minutes

Nombre d'enfants
12

Matériel
Assiettes de marquage, cônes, 1 ballon par enfant, chasubles, 4 mini-buts

15' Introduction

Tous les enfants ont un ballon, dribblent librement sur un terrain délimité et portent une chasuble de couleur dans une main.

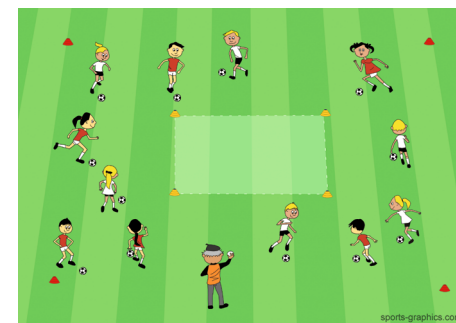
Commencer librement

Chaque enfant s'entraîne à dribbler sur le terrain avec un ballon. Lorsque l'entraîneur lève le bras, les enfants courent en dribblant vers la zone délimitée qui se trouve au milieu et échangent leur chasuble. Variation: seuls les enfants portant une chasuble d'une certaine couleur courent vers le milieu. Indiquer à l'avance la couleur des chasubles à échanger.

Exercer

Du pied gauche/droit, de l'intérieur/l'extérieur du pied, latéralement, en arrière, etc.

Échange des maillots



Dimensions du terrain: 20×20 m resp. 10×10 m

Rivaliser

Quelle est la couleur de la chasuble des enfants qui seront les plus rapides à courir jusqu'au milieu en dribblant? Quelle couleur de chasuble porte l'équipe qui rejoindra la première le milieu du terrain au complet?

25' a) Apprendre à jouer au football

Commencer librement

1 attaquant (avec ballon) et un défenseur (sans ballon) de chaque équipe partent, au signal, en même temps. Dès que les attaquants ont passé l'assiette de marquage au milieu, ils peuvent marquer un but (1 contre 1). Fin du jeu lorsque la balle est dans les buts ou sort des limites du terrain. Attaquants et défenseurs inversent les rôles après chaque essai. Après 5 minutes, les enfants avec le ballon commencent du côté gauche du but.

Exercer

Les attaquants doivent faire preuve de conviction pour chercher à marquer des buts. L'entraîneur doit les féliciter pour leur détermination.

Rivaliser

Quelle équipe marquera le plus de buts en 5 minutes? On fait ensuite la revanche de l'autre côté, toujours pendant 5 minutes.

Plus facile: seulement sous forme de duels, en alternance.

Plus difficile: l'exercice doit commencer par une passe du défenseur à son attaquant, depuis la zone située à côté des buts.

1 contre 1 dans la diagonale



Dimensions du terrain: 20 x 10 m

20' b) Diversité

Constituer deux équipes («Les chasseurs» et «Les lièvres»).

Commencer librement

Deux enfants (un «Chasseur» et un «Lièvre») se font face. Au signal, le chasseur pénètre dans le terrain de chasse et le lièvre commence à courir. Selon le comportement du chasseur, le lièvre décide de sprinter en traversant le but 1 ou le but 2. Le chasseur essaie de l'attraper avec les mains. On inverse ensuite les rôles.

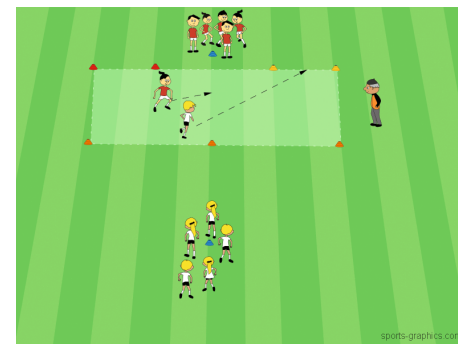
Exercer

Les lièvres doivent réagir au comportement du chasseur. Quel but faut-il traverser pour avoir le plus de chances de s'échapper?

Rivaliser

Quelle équipe marquera le plus de points? Traverser les buts rapporte 1 point. 2 à 3 manches.

Chasseurs et lièvres



Dimensions du terrain: 10 x 5 m

25' c) Jouer au football

Les enfants disputent un match à 4 contre 4 avec de grands buts, pendant que quatre autres s'affrontent à 2 contre 2 sur un terrain annexe. Après 3 minutes, les enfants passent sur le grand terrain. À chaque but marqué, les vainqueurs du match disputé sur le petit terrain inscrivent 1 point pour leur équipe.

7 parties de 3 minutes.

4 contre 4 / 2 contre 2



Dimensions du terrain: 25 x 15 m resp. 20 x 10 m

5' Retour au calme

Simon et Laura forment une paire. Laura se place en face de Simon avec son ballon. Simon tient un cerceau devant lui. Laura essaie de lever le ballon avec le pied afin de le faire passer dans le cerceau (comme dans un panier de basket). Ils inversent ensuite les rôles. Combien faudra-t-il de tentatives à tous les deux pour réussir l'exercice?

1^{ère} manche: du pied gauche.

2^{ème} manche: du pied droit.

3^{ème} manche: du pied gauche ou droit.

Foot-basket



10 Indications pratiques

www.football.ch/trainerbox

1. Tout le monde joue (si possible pas de remplaçants).
2. Chaque enfant a un ballon.
3. Préparer tout le matériel avant le début de l'entraînement et l'utiliser au fur et à mesure des besoins.
4. Fil rouge avec une/des histoires.
5. Garantir beaucoup de plaisir et de mouvements avec des petits groupes et de nombreux buts.
6. Pas d'éliminations.
7. Déterminer ensemble les règles et s'y tenir.
8. «Jouer au football» sans arbitre.
9. Éviter les temps d'attente.
10. Conduite méthodologique: commencer librement, exercer puis rivaliser.

Laura et Simon décident un jour de faire le tour du monde ensemble. Ils préparent leur sac à dos et se mettent en route. Ils traversent des fleuves, des déserts et des canyons, escaladent des montagnes escarpées et marchent dans une épaisse couche de neige. Mais soudain, ils s'aperçoivent qu'ils ont oublié leur carte à la maison. Retrouveront-ils tout de même leur chemin?

> Conseil: raconter l'histoire à l'aide d'un atlas que vous sortez d'un sac à dos.

Durée

90 minutes

Nombre d'enfants

12

Matériel

Assiettes de marquage, cônes, 1 ballon pour chaque enfant, chasubles, cerceaux, barres, 4 mini-buts

15' Introduction

Tous les enfants ont un ballon et s'entraînent à dribbler sur un terrain délimité. Les terrains représentent des continents.

Commencer librement

Chaque enfant s'entraîne à dribbler avec un ballon sur le terrain. Lorsque l'entraîneur crie le nom d'un continent, tous les enfants se dirigent vers le terrain correspondant en dribblant.

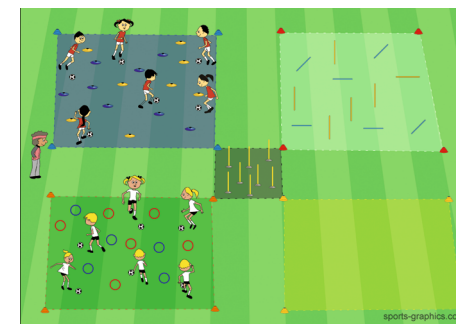
Exercer

Du pied gauche/droit, de l'intérieur/l'extérieur du pied, latéralement, en arrière, feinte, etc.

Rivaliser

L'entraîneur crie successivement le nom de 2 ou 3 continents. Qui les traversera le plus rapidement avant de revenir sur le terrain de départ? En dribblant autour des assiettes de marquage, des cerceaux, etc.

Tour du monde



Dimensions du terrain: 20 x 20 m

25' a) Apprendre à jouer au football

Commencer librement

Simon contourne les assiettes de marquage jaunes ou rouges en dribblant. Il place le ballon dans la zone de tirs et essaie de marquer du pied droit. Simon récupère ensuite le ballon puis va se placer de l'autre côté. Laura peut démarrer dès que Simon a placé le ballon.

Exercer

Tirer du pied gauche/droit, de l'intérieur ou de l'extérieur du pied.

Rivaliser

Quelle équipe marquera le plus de buts en 5 minutes?

Plus facile: rapprocher la zone de tirs du but ou l'agrandir.

Plus difficile: éloigner la zone de tirs du but ou la réduire.

Dribbler et foncer vers le but



Dimensions du terrain: 30 x 20 m

> *Conseil: réduire les temps d'attente en plaçant un deuxième but et ainsi augmenter le temps d'activité!*

20' b) Diversité

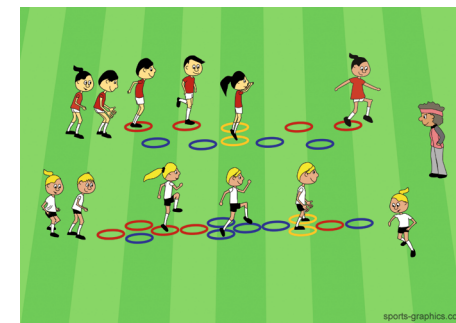
Commencer librement

Des cerceaux de couleurs différentes sont placés sur un terrain délimité. Les enfants courent librement en bondissant d'un cerceau à l'autre, d'abord seuls, puis par paires: un premier enfant bondit, tout de suite imité par l'autre. On inverse ensuite les rôles.

Exercer

L'entraîneur (ou un enfant) indique dans quel(s) cerceau(x) il faut bondir. On utilise des cerceaux de différentes couleurs en fonction de l'exercice imposé: p. ex. bondir dans les cerceaux rouges en prenant appui seulement sur la jambe gauche, dans les cerceaux bleus en prenant appui sur les deux pieds, dans les cerceaux rouges en sautant avec les bras tendus, etc.

Bondir d'un univers à l'autre



Rivaliser

Qui réussira le plus de bonds à la suite sans se tromper?

25' c) Jouer au football

Les enfants disputent un match à 4 contre 4 avec de grands buts, pendant que quatre autres s'affrontent à 2 contre 2 sur un terrain annexe. Après 3 minutes, ils passent sur le grand terrain. À chaque but marqué, les vainqueurs du match disputé sur le petit terrain inscrivent 1 point pour leur équipe.

7 parties de 3 minutes.

4 contre 4 / 2 contre 2



Dimensions du terrain: 25 x 15 m resp. 20 x 10 m