

Bring a friend



MATÉRIEL

- 16 ballons (1 ballon par enfant)
- Assiettes de marquage
- Dossards de 3 - 4 couleurs différentes
- Deux cages de but de 5 m

Les débutants ont besoin de vivre de nombreuses réussites

Pour un débutant, il est important de connaître le plus de succès possible. Des buts nombreux, des petites équipes et un apprentissage ouvert permettent d'atteindre cet objectif.

Start

MATCH LIBRE

Les enfants commencent par un match libre sur deux terrains. Après 5 minutes de jeu, les équipes tournent de manière à ce que chaque équipe ait affronté toutes les autres.

15 minutes

- 4 équipes de 4 joueurs
- 2 terrains avec chacun 4 petites cages de but
- Match libre
- 2 cages de but à attaquer et à défendre



Mise en train

DANS LE POULAILLER

Commencer librement : Tous les joueurs conduisent leur ballon à l'intérieur d'un rectangle (le poulailler). Ils cherchent un partenaire et se présentent par leur nom, puis cherchent quelqu'un d'autre. Conduite de balle : intérieur du pied gauche, puis droit, faire passer le ballon de gauche à droite entre les jambes, le ramener avec la semelle, à gauche uniquement, à droite uniquement, différentes feintes, etc.

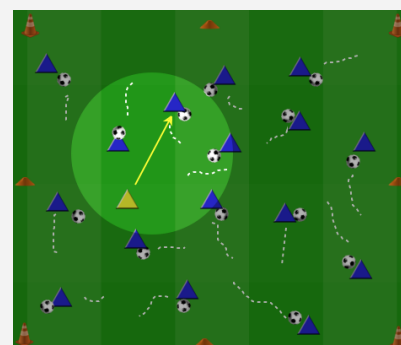
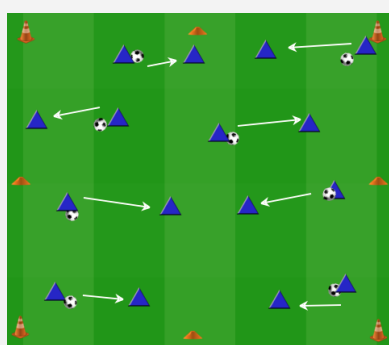
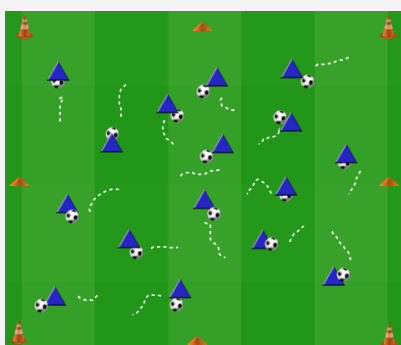
Exercer : A deux. Le joueur montre une feinte, son partenaire l'imité. Les deux joueurs montrent alors leur feinte à tout le groupe et tous les autres s'exercent sur la feinte montrée. Les deux joueurs suivants montrent l'exemple, etc.

S'affronter : Dans le poulailler : les poules conduisent le ballon à l'intérieur d'un rectangle. Le renard entre. S'il arrive à subtiliser un ballon, il devient poule. Celui qui a perdu son ballon devient renard.

Observer : Tous les enfants arrivent-ils à reproduire exactement la feinte montrée et avec les deux pieds ?

Conseiller : Montrer clairement les feintes, puis commencer par les exercer lentement.

20 minutes



FORÊT DE SAPINS

3 enfants sont les loups. Ils essaient d'attraper le plus d'enfants possible. Lorsqu'un enfant est touché par un loup, il doit rester comme un sapin (jambes écartées). Les autres enfants peuvent le délivrer en lui passant entre les jambes.

Commencer librement :

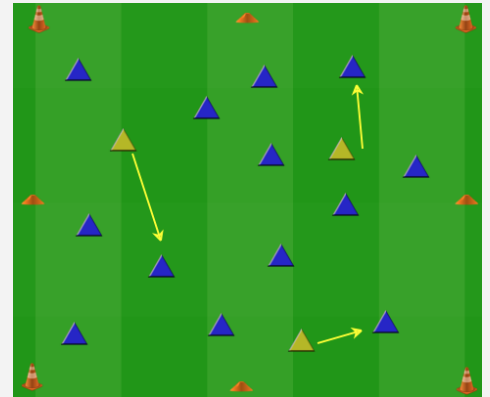
Laisser tout d'abord les enfants jouer, puis adapter la taille du terrain et le nombre de loups afin que les loups arrivent à figer tous les enfants en sapins. Après 1 à 2 minutes, changer l'équipe des loups.

Exercer :

Discuter avec les enfants pour savoir comment les loups doivent agir pour pouvoir figer tous les enfants en sapins. Recommencer.

Défi :

Désigner 3 loups. Réussiront-ils à figer tous les enfants en moins de 2 minutes ? Quelle autre équipe de loups y parviendra ?



Mise en train

15 minutes

TOURNOI

Les enfants jouent des matchs à 4 contre 4 avec des cages de but de 5 m (à adapter en fonction du nombre de joueurs) sur les deux terrains. Temps de jeu d'environ 10 minutes, puis rotation des équipes et des positions de jeu pour que toutes les équipes se soient rencontrées une fois.

Mode tournoi : victoire = 3 points, égalité = 1 point, défaite = 0 point

Quelle équipe finira le tournoi avec le plus grand nombre de points ?

Observer : Les enfants doivent marquer le plus de buts possible. Réussiront-ils à marquer de nombreux buts ? Ou seulement quelques-uns, voire aucun ?

Conseiller : Encourager les enfants afin qu'ils cherchent à conclure avec détermination. Féliciter les belles actions.



Partie principale

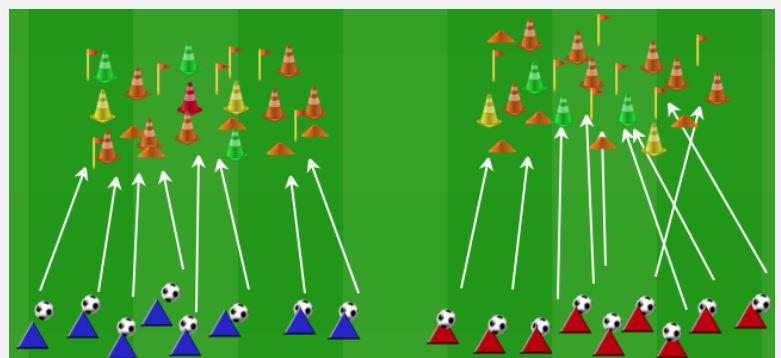
35 minutes

TIR FORAIN

Construire un stand de tir avec l'ensemble du matériel d'entraînement. Quelle équipe touchera le plus d'objets ?

Variations :

- Avec le pied gauche/droit
- Lancer avec la main (gauche/droite)
- Différents ballons / différentes distances
- Quel joueur touchera le plus d'objets ?



Retour au calme

10 minutes