

Ce recueil de jeux a été réalisé par le Service de l'éducation physique et du sport du canton de Vaud pour l'«école bouge» version 2007/08, dans le cadre des projets liés à l'Euro foot.

Les jeux de football présentés dans ce document sont logiquement tous conçus pour être joués « balle au pied » mais peuvent également être exercés « balle en main ».

Jeux de football

Jeux de poursuite

Jeux de poursuite

1. poursuite en couple
2. poursuite à trois
3. poursuite duo
4. double rachat
5. pêche au filet
6. sandwich

Jeux de football

1. cache-cache foot
2. gardien du château
3. ballon sous la corde
4. balle shootée dans le cercle
5. ballons et gobelets
6. slalom tunnel
7. ballon du roi
8. rachat tir au but
9. passes à cinq
10. stop derrière la ligne
11. but à double entrée
12. deux passes et tir
13. ballon intercepté
14. multi buts
15. buts mobiles
16. balle shootée

1

poursuite en couple

Descriptif:

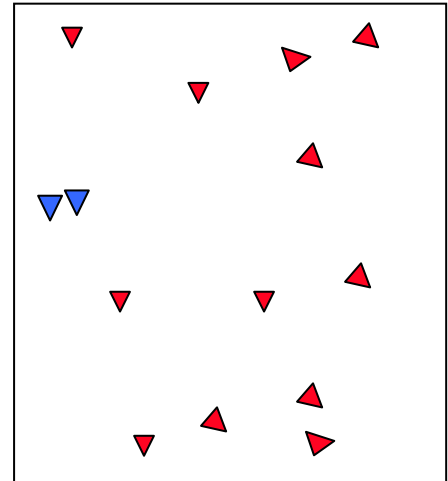
- Un premier couple de poursuivants doit toucher un 3^e joueur et former ainsi un trio. Quand ce trio touche un 4^e joueur, il peut alors se séparer en deux nouveaux couples de poursuivants.
- Le dernier joueur solo a gagné.

Règles:

- Ne pas se lâcher la main pour toucher.
- Ne pas sortir du périmètre (limites).

Objectifs:

- Améliorer sa vitesse de réaction
- Collaborer



2

poursuite à trois

Descriptif:

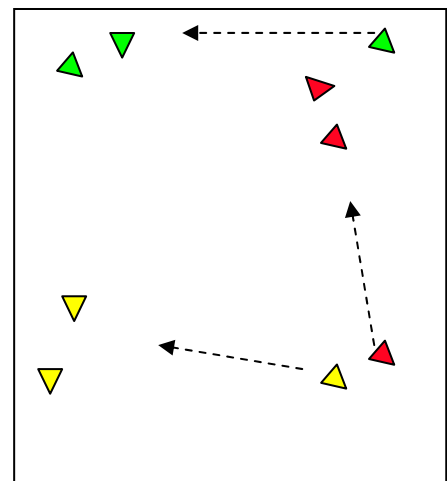
- Plusieurs groupes de 3 joueurs.
- Dans chaque groupe, le poursuivant doit toucher l'un ou l'autre de ses camarades.
- Celui qui est touché devient poursuivant à son tour.
- Après 5 minutes de jeu, former 1-2 groupes de « super rapides » avec les joueurs qui n'ont jamais été touchés.

Règles:

- Pas de retouche directe.
- Ne pas sortir du périmètre (limites).

Objectifs:

- Améliorer sa vitesse de course
- Accepter d'être touché



3

poursuite duo

Descriptif:

- Le poursuivant court en solo, tous les autres courent en duo en se tenant par la main.
- Si un duo est touché, il reste sur place et forme un tunnel (4 mains jointes).
- Le « duo-tunnel » est libéré si un autre duo réussit à passer sous le tunnel (sans se lâcher la main).

Règles:

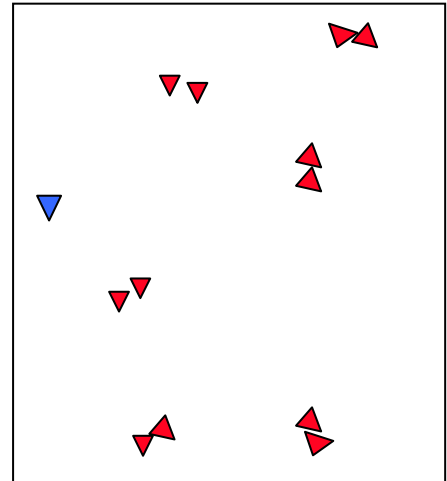
- Ne pas sortir du périmètre de jeu.
- Ne pas se lâcher la main pour échapper au poursuivant.

Variante:

- Commencer le jeu avec 2 ou 3 poursuivants.

Objectifs:

- S'adapter à son partenaire
- Exercer sa vision périphérique

**4**

double rachat

Descriptif:

- Le premier poursuivant (sautoir) doit toucher 2 coureurs libres pour gagner sa « liberté ».
- Celui qui a touché 2 coureurs peut rendre son sautoir à l'enseignant.
- Le joueur touché lève la main (afin de ne pas se faire toucher une seconde fois) et vient chercher un sautoir.
- Le jeu se termine quand il ne reste plus qu'un seul coureur libre (sans sautoir).

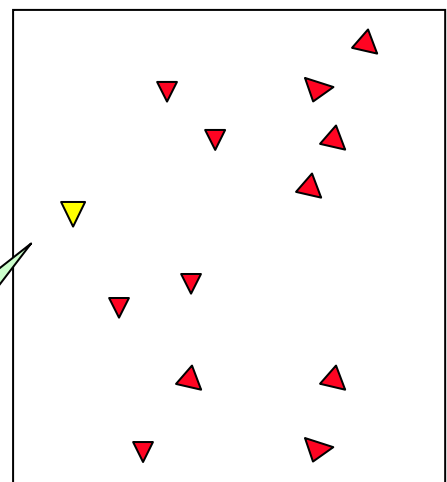
Règles:

- Ne pas sortir du périmètre de jeu.
- Pas de retouche directe.

Objectifs:

- Accepter d'être touché
- Respecter la consigne « 2 touchés = 1 rachat »

Matériel:
Sautoirs



5

pêche au filet

Descriptif:

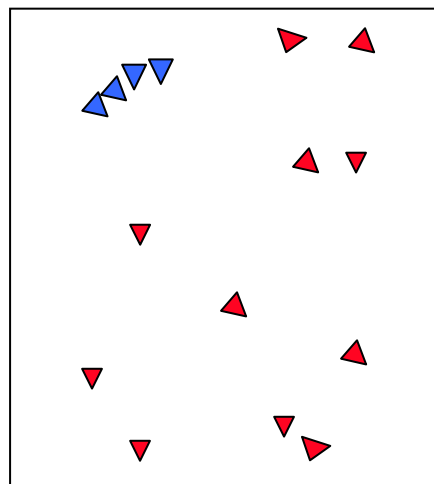
- Deux pêcheurs se tenant par la main forment un petit filet et tentent d'attraper un poisson.
- Le poisson touché se transforme en pêcheur et vient agrandir le filet.

Règles:

- Ne pas sortir du « lac » (limites).
- Au moment de la touche, le filet ne doit pas être déchiré.

Objectifs:

- Accepter le changement de rôle
- Mettre en place une tactique de groupe



6

sandwich

Descriptif:

- 2-3 poursuivants cherchent à toucher les autres joueurs.
- Le joueur touché (jambon) s'immobilise et lève le bras.
- Le touché pourra être libéré uniquement si deux joueurs libres viennent ensemble se plaquer à lui.
- Quels poursuivants mettront le moins de temps à toucher tous les joueurs ?

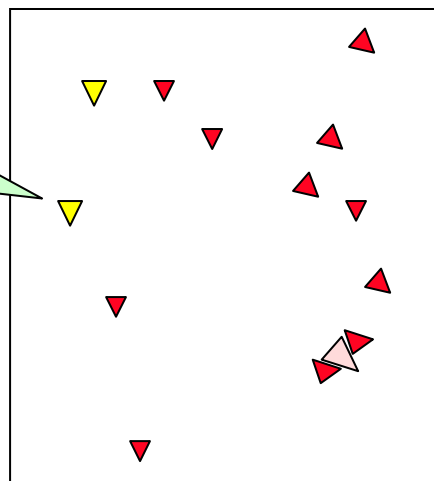
Règles:

- Pendant un sauvetage on peut également se faire toucher.
- Ne pas sortir du périmètre (limites).

Objectifs:

- Exercer sa vision périphérique
- Collaborer pour sauver un camarade

Matériel:
2-3 sautoirs



1

cache-cache foot

Descriptif:

- Le ballon est placé au centre (sautoir) d'un terrain entouré de buissons et cachettes.
- Au début du jeu, un joueur dégage le ballon que le gardien devra replacer pendant que tous les joueurs partent se cacher.
- Dès que le gardien aperçoit un joueur, il le nomme en posant son pied sur le ballon et en fait son prisonnier.
- Après 5 minutes de jeu : combien y a-t-il de prisonniers ?

Règles:

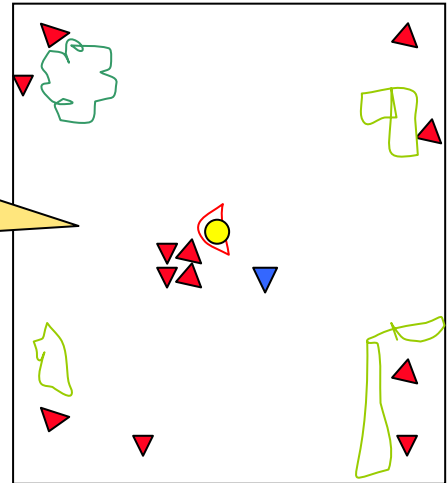
- Un joueur libre sauve tous les prisonniers s'il réussit à shooter la balle sans être vu par le gardien.
- Ne pas sortir du périmètre (limites).

Objectifs:

- S'entraider
- Exercer sa vision périphérique

Matériel:

- 1 ballon
- 1 sautoir



2

gardien du château

Descriptif:

- 3-4 bouteilles (ou cônes posés à l'envers) sont placées au centre du cercle (château).
- Le gardien protège le château des shoots des joueurs situés à l'extérieur du cercle.
- Les joueurs, situés à l'extérieur, se font des passes et tentent de tirer contre le château.
- Dès qu'un joueur réussit à faire tomber une bouteille : il répare le château et prend la place du gardien.

Règle:

- Respecter les limites du terrain.

Variante:

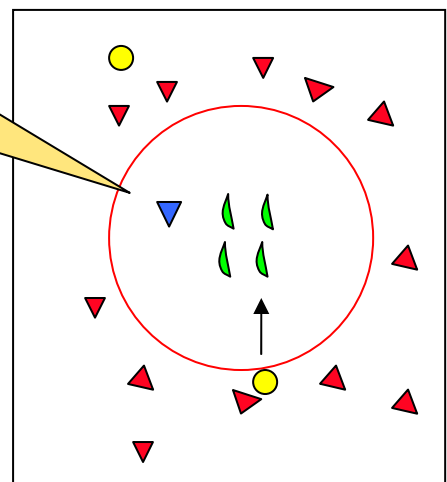
- Jouer avec 2 gardiens et 3 ballons.

Objectifs:

- Améliorer la précision des passes et des tirs
- S'associer pour réussir

Matériel:

- 2 ballons
- 4 bouteilles en pet Craie (cercle)



3

ballon sous la corde

Descriptif:

- Une corde (ruban) partage le terrain en 2 camps. Elle est tenue à mi-cuisse par 1 joueur « extérieur » de chaque équipe.
- 2 équipes de 3-5 joueurs défendent chacune leur ligne de fond.
- Pour marquer un point la balle doit : être tirée de derrière la ligne de zone centrale, passer par-dessous la corde et atteindre la ligne de fond adverse.
- Le joueur qui tire par-dessus la corde doit remplacer son coéquipier « extérieur ».

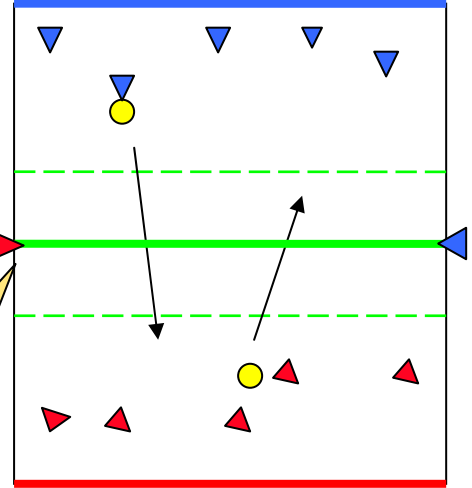
Règles:

- Défendre sans l'aide des mains.
- Respecter les limites du terrain.

Objectifs:

- Améliorer l'efficacité des tirs « ras du sol »
- S'organiser pour défendre et attaquer

Matériel:
1-2 ballons
1 corde
Craie (limites)



4

balle shootée dans le cercle

Descriptif:

- 6-8 joueurs se tiennent à l'extérieur du cercle et tentent, par des shoots précis d'atteindre les 4 joueurs situés à l'intérieur du cercle.
- Dès qu'un joueur est touché, il remplace celui qui l'a touché.

Règles :

- Par sécurité : **tout tir en dessus des genoux est interdit.**
- Respecter les limites du terrain.

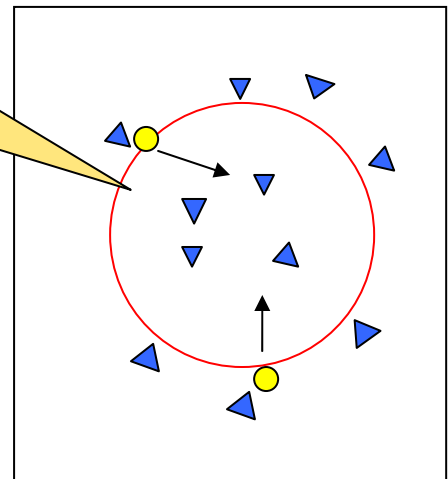
Variante:

- Jeu à 2 équipes : 2 joueurs de chaque équipe sont au centre du cercle au début de la partie. Chaque équipe cherchera à occuper le centre.

Objectifs:

- Améliorer la précision des tirs
- Accepter d'être touché

Matériel:
2 ballons
Craie (cercle)



5

ballons et gobelets

Descriptif:

- Le terrain est divisé en 2 camps.
- Chaque équipe, par des tirs précis, tente de toucher les gobelets placés au fond du terrain adverse tout en défendant les siens.
- Chaque gobelet touché rapporte 1 point.

Règles:

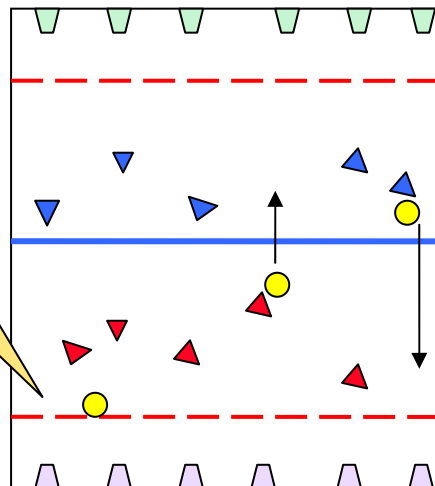
- Respecter les limites (centre et zone des gobelets).
- Ne pas avancer avec la balle au pied ; seuls 2 pas de côté sont autorisés.

Objectifs:

- Améliorer la précision des tirs
- Faire une passe à un équipier mieux placé

Matériel:

- 2-3 ballons
- Gobelets
- Craie (limites)



6

slalom tunnel

Descriptif:

- 3 équipes de 6-8 joueurs se placent en colonne avec un espace de 2 pas entre chaque joueur.
- Le dernier joueur de la colonne conduit sa balle en slalomant entre ses équipiers et se place devant la colonne. Puis il réalise un tir sous le tunnel formé par les jambes écartées.
- Dès que le dernier reçoit la balle, c'est à son tour d'effectuer l'exercice.
- La partie est finie quand chaque joueur a passé 2 fois.

Règles:

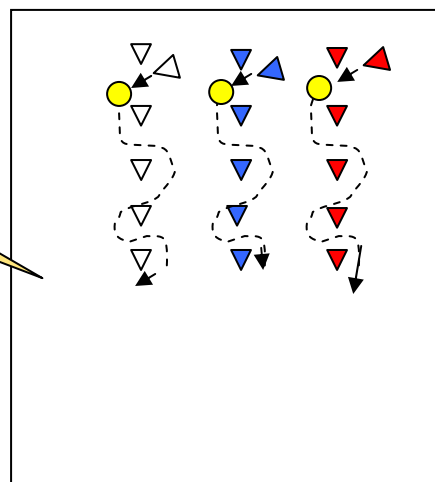
- Les joueurs du tunnel peuvent pousser la balle du talon si nécessaire.
- Replacer la balle à l'endroit où elle est sortie du tunnel.

Objectifs:

- Améliorer la conduite de balle
- Entraîner la vitesse

Matériel:

- 3 ballons



7

ballon du roi

Descriptif:

- 3 équipes de 5-7 joueurs se placent en colonne, chacune face à son roi.
- Le roi fait une passe (intérieur du pied) précise au 1^{er} joueur de sa colonne.
- Dès que ce joueur a repassé la balle au roi, il court se placer en queue de colonne.
- Dès que tous les joueurs ont fait une passe au roi, le 1^{er} de la colonne devient roi et l'ex-roi va se placer en queue.
- Le jeu se termine quand tous les joueurs ont fini leur travail de roi.

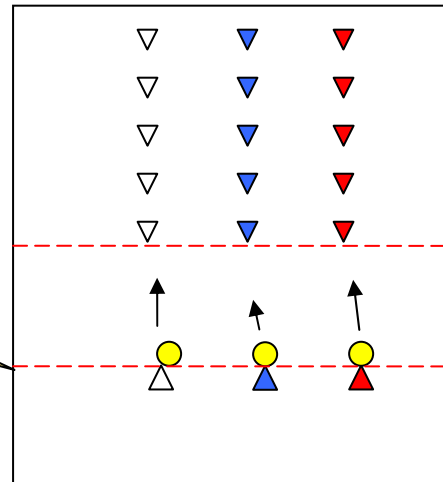
Règle:

- Respecter les limites du terrain.

Objectifs:

- Améliorer la qualité des passes
- Renforcer l'esprit d'équipe

Matériel:
3 ballons
Craie (limites)



8

rachat tir au but

Descriptif:

- Tous les joueurs font circuler les balles en évitant de se faire toucher par un poursuivant.
- Si un joueur est touché il s'immobilise en position jambes écartées (figurant des poteaux de but), les autres joueurs pourront le racheter s'ils réussissent à faire passer une balle entre ses pieds.

Règle:

- Respecter les limites du terrain.

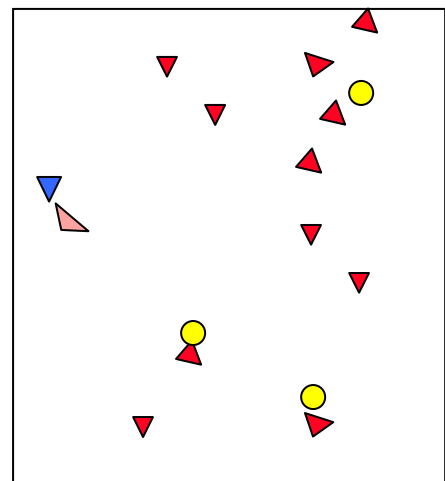
Variante:

- Si le poursuivant réussit à s'emparer du ballon : le joueur qui a raté sa passe (ou sa réception) prend la place du poursuivant.

Objectifs:

- Exercer sa vision périphérique
- Chercher à sauver un camarade

Matériel:
3 ballons



9

passes à cinq

Descriptif:

- 1 défenseur contre 4 passeurs qui tentent de rester en possession du ballon et d'effectuer 5 passes.
- La partie est terminée dès que l'équipe a réussi ses 5 passes sans que le défenseur ne touche la balle.
- Changer le défenseur : soit si ce dernier a touché la balle, soit à la fin des 5 passes.

Règle:

- Ne pas sortir des limites du terrain.

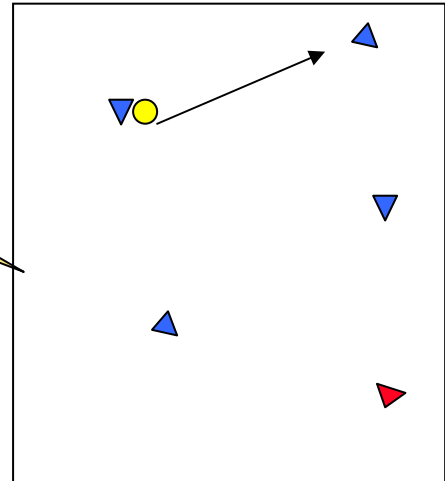
Variante:

- Jouer à 2 défenseurs contre 4 passeurs (ou à 2 contre 5).

Objectifs:

- Améliorer la qualité des passes
- Observer et réagir aux déplacements du défenseur

Matériel:
1 ballon



10

stop derrière la ligne

Descriptif:

- Deux équipes de 3-5 joueurs s'affrontent.
- Pour marquer un but : il faut recevoir une passe à proximité directe du fond du terrain adverse, réussir (en max. 2 pas) à amener le ballon derrière la ligne et l'y maintenir en le stoppant sous la semelle.
- Après un but (ou au début de la partie) : effectuer une passe d'engagement au centre du terrain.

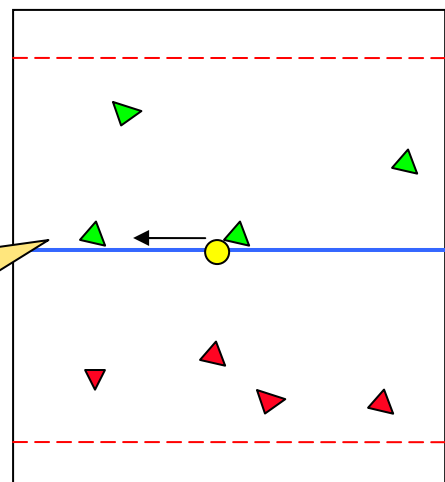
Règles:

- Ne pas bousculer l'adversaire pour lui prendre la balle.
- Interdiction de pénétrer dans la zone de but (ligne de fond).

Objectifs:

- Exercer sa vision périphérique
- Améliorer le contrôle de la balle

Matériel:
1 ballon
Sautoirs
Craie (limites)



11

but à double entrée

Descriptif:

- 2 équipes de 3-4 joueurs cherchent chacune à marquer des points en faisant passer le ballon entre les deux cônes.
- Le ballon peut entrer dans le but par un côté ou par l'autre.
- Un gardien neutre défend son but à « double entrée ».
- Après 5 minutes de jeu : quelle équipe aura réussi le plus de buts ?

Règles:

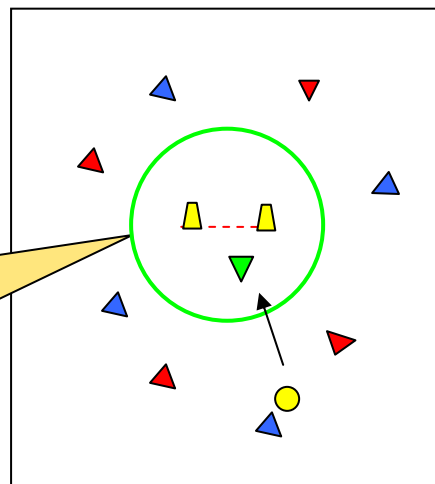
- Ne pas pénétrer dans la zone du gardien (cercle).
- Définir la hauteur maximum de tir au but.

Objectifs:

- Améliorer la précision des tirs
- Faire une passe à un coéquipier mieux placé

Matériel:

- 1 ballon
- 2 cônes
- Craie (zone but)

**12**

deux passes et tir

Descriptif:

- 2 équipes de 3-5 joueurs s'affrontent.
- Avant de tirer au but il faut avoir réalisé au minimum 2 passes de suite au sein de l'équipe.

Règles:

- Interdiction de bousculer l'adversaire pour lui prendre la balle.
- Respecter les limites du terrain.

Variante:

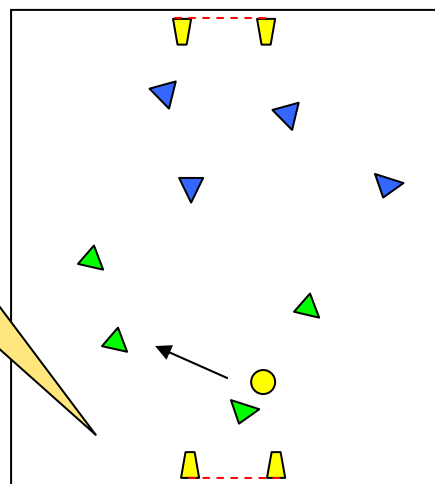
- Jouer avec 2 gardiens (buts élargis).

Objectifs:

- Améliorer la précision des passes et des tirs
- Collaborer

Matériel:

- 1 ballon
- 4 cônes (poteaux)



13

ballon intercepté

Descriptif:

- 2 équipes de 6-8 joueurs. Chaque équipe est partagée en deux groupes placés en alternance dans 4 bandes de terrain.
- L'équipe qui possède le ballon cherche à faire des passes d'un groupe à l'autre à travers la bande adverse.
- Si la balle est interceptée, l'autre équipe essaie à son tour de faire des passes traversantes.
- Après 5 minutes de jeu : changer de terrains et débiter la 2^e mi-temps en donnant la balle à l'autre équipe.

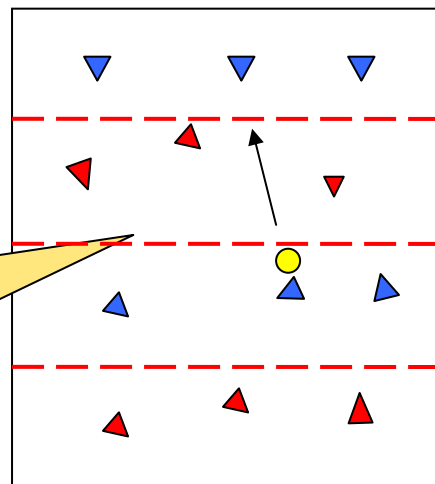
Règles:

- Respecter les limites.
- Définir la hauteur maximum des passes.

Objectifs:

- Entraîner la précision des passes « ras du sol »
- Se placer judicieusement pour recevoir le ballon (démarquage)

Matériel:
1 ballon
Craie (limites)

**14**

multi buts

Descriptif:

- 4-5 buts (à double entrée) sont répartis dans le terrain.
- 2 équipes de 4-6 joueurs tentent de faire passer le ballon entre les 2 cônes de n'importe quel but.

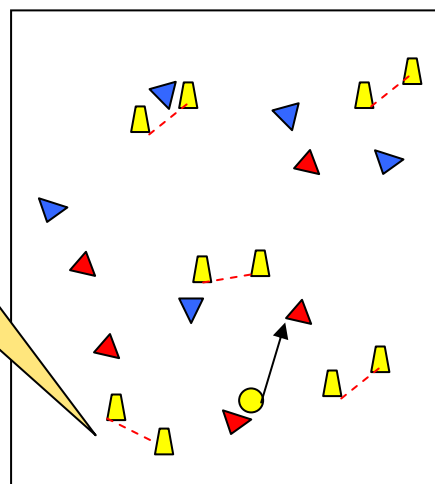
Règles:

- Seul un tir « ras du sol » peut être compté comme but.
- Interdiction de marquer 2 fois de suite dans le même but.
- Respecter les limites du terrain.

Objectifs:

- Améliorer la précision des passes et des tirs
- Prévoir les trajectoires du ballon

Matériel:
1 ballon
10 cônes



15

buts mobiles

Descriptif:

- 2 équipes formées chacune de 5-7 joueurs.
- Placés derrière le camp adverse (zone de but), 2 joueurs se tiennent face à face (4 mains jointes) afin de former un « but mobile ».
- Le « but mobile » peut se déplacer librement dans la zone de but.
- Pour marquer : il faut faire entrer le ballon dans son « but mobile ».
- Après un but : le marqueur remplace 1 des joueurs du « but mobile ».

Règles:

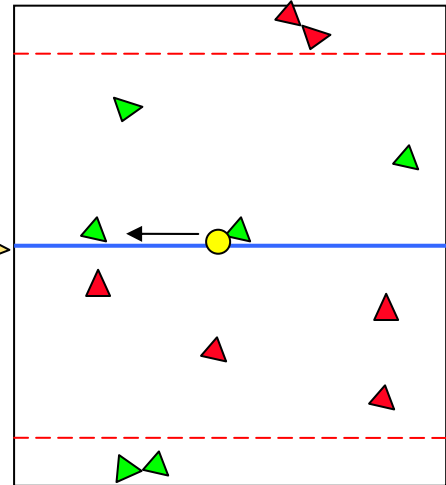
- Interdiction de bousculer l'adversaire pour lui prendre la balle.
- Respecter les limites du jeu (zone de but).

Objectifs:

- Collaborer au sein d'une équipe
- S'adapter à son partenaire

Matériel:

1 ballon
Sautoirs
Craie (limites)



16

balle shootée

Descriptif:

- 2 équipes : les « shooteurs-coueurs » et les receveurs.
- le 1^{er} shooteur dégage la balle en avant de la zone de repos puis part faire le tour des cônes avec 2 de ses coéquipiers.
- Le receveur lève la balle et tous ses équipiers doivent venir se placer en « colonne-tunnel » derrière lui ; le receveur peut alors rouler la balle jusqu'au bout du tunnel: quand le dernier de la colonne peut brandir la balle, il crie « brûlé » et son équipe marque 1 point par coureur qui n'a pas fini son tour.

Règles:

- Le receveur peut se déplacer de 1-2 pas pour faciliter la formation de la colonne.
- Chaque coureur doit avoir shooté 1 x avant le changement de camp.

Objectifs:

- Entraîner la course de vitesse
- Observer et réagir

Matériel:

1 ballon
2 cônes (poteaux)
Craie (zone repos)

