

# PROPOSITION D'UTILISATION DES MINIBALLONS DE FOOT AU DEGRÉ PRIMAIRE POUR LE MODULE FOOTBALL DE LA CAMPAGNE « L'ÉCOLE BOUGE » (pendant 12 semaines ou 60 séances à 20 minutes)



## 1. INTRODUCTION

1.1. Ce petit guide pratique a comme but de servir de fil rouge à l'enseignant généraliste pour la durée de 3 mois qu'elle est inscrite au module football de « L'école bouge ».

Chaque séance de 20 minutes se divisera en 3 parties :

- a) Un exercice ou jeu poursuivant un objectif technique
- b) Découvrir un parcours d'une estafette (entraînement)
- c) Concours d'estafettes (Fairplay)

1.2. Puisque toutes les séances se dérouleront en principe à l'extérieur (les salles de gym étant occupées), le matériel à utiliser restera plutôt restreint (assiettes, 1 ballons par élève, sautoirs, cerceaux, cordes).

1.3. Quelques conseils pour les estafettes :

1. Démontrez-la ou faites-la démontrer par un E.
2. Faites-la découvrir plusieurs fois (chacun son ballon) et n'attendez pas qu'un joueur termine pour faire partir le suivant.
3. Animez et comptez le concours (1 ballon par équipe).

## 2. GUIDE PRATIQUE

SEMAINE	THEME	A	B/C
1 et 2	CONDUIRE	Les assiettes sont réparties par terre. Les E se promènent avec leur blln dans le champ de roses (assiettes) sans se faire piquer 1. Conduire avec le pied (alterner dr., gauche, ext., int., la semelle, etc.)	4 pistes avec 4 assiettes : 1. Slalomer entre les assiettes en allant, sans slalomer au retour.

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Conduire avec une autre partie du pied</li> <li>3. Contourner des roses sans les toucher (Qui contourne le plus de roses en 30sec ?)</li> <li>4. /2, se suivre l'un derrière l'autre</li> <li>5. Ruelle : La moitié des E arrêtent la balle à env. 1m d'une rose en posant un pied dessus. Les autres conduisent leur balle à travers les ruelles ainsi obtenues. Changement de rôles dès qu'une rose a été touchée ou après avoir traversé 5 ruelles.(manuel 3, Brochure 5, page 19)</li> <li>6. L'homme noir (l'homme noir n'a pas de ballon et les E touchés rangent leur ballon)</li> <li>7. Délimiter des couloirs et conduire son blln à l'int. sans toucher les côtés</li> <li>8. Faire des couloirs plus petits en fonction de niveau des E</li> <li>9. Conduire son blln en suivant le tracé de la corde ; aussi en passant d'un côté et de l'autre.</li> <li>10. De différents jeux de poursuite (chacun avec son ballon)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. même organisation, mais déterminer la technique</li> <li>3. même organisation, mais contourner la 1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> ou la 4<sup>ème</sup> assiette.</li> <li>4. Inventez d'autres variantes !</li> </ol>
3 et 4	BLOQUER/ AMORTIR	<p>Les cerceaux sont reparties par terre. Les E se promènent avec leur blln autour les îles(cerceaux) sans se faire piquer</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pousser son blln et le bloquer avec n'importe quelle partie du corps, sauf les mains</li> <li>2. Quelles techniques les E connaissent-ils ? Lesquelles sont-elles les plus efficaces ?</li> <li>3. Arrêter le blln avec une techniques imposée par le maître(en essayer plusieurs)</li> <li>4. idem 3, mais ajouter un changement de direction entre les îles sans les toucher.</li> <li>5. Conduire son blln entre les îles et le stopper sur une île au signal du maître.</li> <li>6. Idem 5, mais le stopper sur le plus d'îles différentes possibles en 30 sec.</li> <li>7. Ballon stoppé : /2, Un E roule le blln à son camarade de manière qu'il réussisse à le stopper sur une île. Changer les rôles et les îles(manuel 3, Brochure 5, page 20)</li> <li>8. Idem 7, mais augmenter la distance, en rebondissant le blln, combien de blns réussit-il à stopper sur 10 ?</li> </ol>	<p>4 pistes avec 2 cerceaux (écartés de 8-10m env.):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Faire aller-retour en stoppant le blln dans le cerceau en face et dans celui du départ.</li> <li>2. Faites le stopper avec des techniques diff.(intérieur du pied, semelle, etc.)</li> <li>3. Les E se trouvent face à face : L'E conduit le blln en face, le stoppe et se met derrière la colonne en face. Son camarade prend le blln arrêté et le conduit lui-même en face, le stoppe et se met derrière la colonne en face, etc.</li> <li>4. Idem 3, mais faites le stopper avec des techniques diff.(intérieur du pied, semelle, etc)</li> </ol>
5 et 6	JONGLER/ FEINTER	<p>Selon le niveau des E, on utilisera de préférence des ballons de baudruche au début !</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Garder le blln en équilibre sur le pied.</li> <li>2. Lever le blln de manières diff.(à pieds joints, par derrière, etc.) ET LE RATTRAPER avec les 2 mains sans qu'il tombe par terre.</li> <li>3. Laisser tomber le blln sur son pied, lever le genou en ayant le pied tendu et shooter le blln en l'air de manière de pouvoir le rattraper (après 2 réussites, enchaîner 2 fois de suite, etc.). Alternier pied droit et pied gauche !!</li> <li>4. Idem 3, mais avec un rebond.</li> <li>5. Lancer le blln droit en l'air et jongler avec le front (les yeux sont ouverts et fixent le ballon !)</li> <li>6. Jongler avec d'autres parties du corps (épaule, genou, talon, etc.)</li> <li>7. /2, se lancer le blln et le renvoyer avec le pied ou la tête et le rattraper(Combien de fois sans le laisser tomber ?).</li> <li>8. Les E inventent des feintes et les entraînent face aux assiettes, cônes ou cerceaux(qui est-ce qui arrive à imiter une feinte d'une « star » ?)</li> </ol>	<p>Les E sont face à face (écartés de 8-10m env.):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En pos. appui dorsal à 4 pattes se transporter le blln coincé entre les jambes, entre les jambes et le ventre, etc.)</li> <li>2. En jonglant sans les mains se transporter un ballon de baudruche</li> </ol> <p>Les E sont face à face (écartés de 2-3m env.):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. On se passe le blln avec le pied en l'air et rejoint la colonne en face.</li> <li>4. idem 3, mais une partie déterminée du corps (tête, pied gauche, genou, etc).</li> </ol>
7 et 8	LA PASSE/LE TIR	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se faire une auto passe avec l'intérieur du pied contre le mur ou un autre objet lisse (avec le pied droit, ET le pied gauche) et stopper le blln ensuite).</li> <li>2. Idem 1, mais après 2 réussites, augmentez d'une passe avant de le stopper.</li> <li>3. /2, Faites une passe le long d'une ligne (alternez droite et gauche).</li> </ol>	<p>Les E sont face à face(écartés de 6-8 env) :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Passe et va sous toutes les formes (librement, avec le pied droit, gauche, la pointe du pied, etc.).</li> <li>2. La mouche : /4(dans une zone définie), 3 E se font</li> </ol>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>4. /2, Faites une passe le long d'une corde (alternez droite et gauche).</li> <li>5. Idem, 1-4, mais avec de diff. parties du pied(semelle, talon, coup de pied, etc.)</li> <li>6. /2, face à face : Essayer de marquer un but avec une passe entre les jambes écartées d'un camarade qui n'a pas le droit de bouger les pieds et se trouvent à 5m env.</li> <li>7. Jardin de passes : Diff. objets sont déposés (cônes, assiettes, cordes, piquets, etc.) /2, les E se déplacent et se font des passes en faisant passer le blln entre 2 objets. Quelle est la première équipe qui réussit X passes ? La paire A démontre un parcours de 3 ou 4 passes, la paire B observe puis réalise le même parcours.</li> <li>8. Chasse au trésors : Les ballons se placés dans le rond central. /2, les E vont chercher Et l'amènent dans leur cerceau en faisant au moins 3 ou 4 passes sur le trajet de retour.</li> <li>9. Le ballon passé dans le cercle : 6 E sont répartis autour d'un cercle, 2 à l'intérieur ; les joueurs de l'extérieur se font des passes qui passent dans le cercle, ceux de l'intérieur tentent d'intercepter le blln. S'ils arrivent, changement des rôles avec le dernier qui a touché le ballon.</li> <li>10. 1 blln 1 :1,; chaque E défend une quille ou un cône. En tirant, on essaie de renverser l'objet adverse. Après trois quilles renversées, chercher un nouveau partenaire de jeu.</li> <li>11. Postes avec cibles : (manuel 3, Brochure 5, page 20), Soyez créatif !</li> </ol>	des passes ; un 4 <sup>ème</sup> tente de prendre l blln. S'il réussit, il prend la place du dernier avoir touché le blln.
9 et 10	Quelques jeux de football (avec 1-3 ballons de foot)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La Balle brûlée (les Attaquants shootent le ballon et les défenseurs doivent brûler en marquant un but dans une cage à côté de la 1<sup>ère</sup> base).</li> <li>2. La Balle bottée (idem 1, mais les défenseurs doivent se mettre en colonne derrière la personne ayant contrôlé le ballon et ce dernier fait passer le ballon entre les jambes de ces camarades.</li> <li>3. 16 autre jeux de football recueillis dans le dossier « JEUX DE FOOTBALL » conçus par le SEPS Vaud</li> </ol>	
11 et 12	Test technique 1:1/ 2:2/ 3:3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Avec les enfants, créer un test comprenant les habiletés suivantes : Conduite et contrôle du blln, précision du tir et de la passe.</li> <li>2. Organiser des tournoi 1:1 (but d'env. 1m de largeur fait par 2 assiettes ou cônes)</li> <li>3. 2 :2 ; (but d'env. 2m de largeur fait par 2 assiettes ou cônes)</li> <li>4. 3 :3 ; (but d'env. 3m de largeur fait par 2 assiettes ou cônes)</li> </ol> <p>Règles : Le ballon ne doit pas toucher les poteaux (cônes ou assiettes). Le ballon doit traverser le but ras le sol. Aucun contact physique entre les joueurs.</p>	1 CONVENTION FAIRPLAY PAR JOUR ! (Vaut un point !) Exemple: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. s'entraider</li> <li>2 pas de gros mots</li> <li>3 pas de contestation vis-à-vis de l'arbitre</li> <li>4 se donner la main au début et à la fin du match</li> <li>5 pas de dispute orale</li> <li>6 autre</li> </ol>