

### 5' Retour au calme

Depuis un endroit précis marqué sur le terrain, les enfants essaient de marquer un but (le ballon ne doit toucher le sol qu'après avoir franchi la ligne). S'ils réussissent, ils se déplacent jusqu'à la prochaine marque et visent à nouveau le but. Lorsqu'un enfant rate sa tentative, il doit réessayer depuis le même endroit au tour suivant. Qui réussira à marquer un but valable depuis toutes les marques?

### Tir de précision



### 10 Indications pratiques

[www.football.ch/trainerbox](http://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.

Rire, Apprendre, Réaliser une performance répondent au modèle R-A-R: ces 3 éléments jouent un rôle équivalent à chaque entraînement. **Rire** symbolise le plaisir de bouger et de partager des émotions en groupe. **Apprendre** désigne la possibilité de faire des progrès sur les plans du psychisme, de la motricité et en société avec des pairs. **Réaliser une performance** matérialise les efforts personnels fournis ou l'évaluation personnelle de ce qui a été accompli. Nous souhaitons jauger, selon ce modèle à trois éléments, toute manifestation réalisée ou envisagée avec des enfants: ils doivent alors pouvoir rire, apprendre et réaliser une performance.

**Durée**  
90 minutes

**Nombre d'enfants**  
12

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

### 15' Introduction

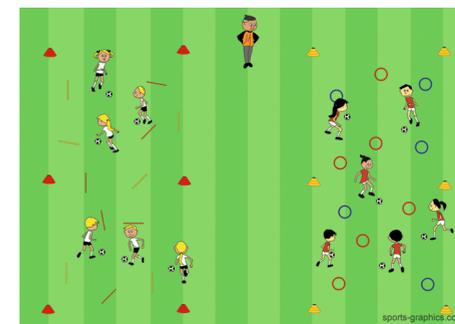
Tous les enfants ont un ballon et s'entraînent librement à dribbler sur un terrain délimité.

**Commencer librement:** chaque enfant s'entraîne à dribbler avec un ballon sur un terrain délimité. Lorsque l'entraîneur lève le bras, ils passent sur le terrain suivant.

**Exercer:** du pied gauche/droit, de l'intérieur/l'extérieur du pied, latéralement, en arrière, feinte, faire passer le ballon par-dessus les barres, etc.

**Rivaliser:** désigner 2 à 3 loups. Les enfants conduisent le ballon à l'intérieur d'un rectangle. Si un loup réussit à s'emparer d'un ballon ou à le faire sortir du rectangle, on inverse les rôles. Les loups ne doivent pas franchir les obstacles. Répéter ensuite le jeu sur les deux autres terrains.

### Tetris



Dimensions du terrain: 20 x 15 m

### 25' a) Apprendre à jouer au football

#### Commencer librement

Simon part en dribblant jusqu'à la marque orange. Il fait une feinte, place le ballon dans la zone de tirs et essaie de marquer un but du pied droit. Simon récupère ensuite le ballon et se place de l'autre côté, derrière les enfants qui attendent. Laura peut démarrer dès que Simon a placé le ballon.

#### Exercer

Tirer au but 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:** placer la zone de tirs plus près du but ou l'agrandir.

**Plus difficile:** placer la zone de tirs plus loin du but ou la réduire.

### Base tirs au but



Dimensions du terrain: 30 x 20 m

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

### 20' b) Diversité

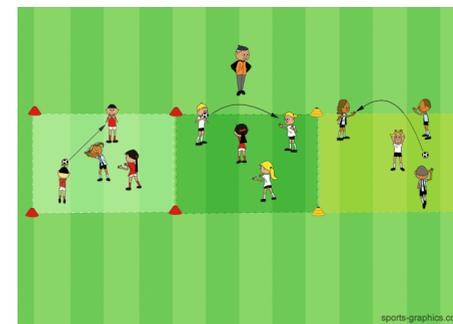
**Commencer librement:** une équipe de 3 joueurs par rectangle, un joueur d'une autre équipe dans le rôle du lièvre.

L'équipe de 3 joueurs se passe le ballon avec les mains de façon à ce qu'un membre de l'équipe puisse à un moment ou à un autre toucher l'adversaire avec le ballon. Lorsque cela arrive, l'équipe marque 1 point. Le but n'est pas «d'allumer» l'adversaire! Il est interdit de courir avec le ballon. Si l'adversaire sort du rectangle, l'équipe marque également 1 point.

**Exercer:** voir le déroulement ci-dessus. L'équipe de 3 joueurs essaie maintenant de marquer des points en occupant le terrain de manière optimale (fleur ouverte) et, si l'occasion se présente, en cherchant activement à viser l'adversaire.

**Rivaliser:** quelle est l'équipe qui a été la moins touchée?

### Balle aux prisonniers



Dimensions du terrain: 10 x 10 m

### 25' c) Jouer au football

Les enfants disputent un match à 5 contre 5 avec des grands buts, pendant que deux autres s'affrontent à 1 contre 1 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.

### 5 contre 5 / 1 contre 1



Dimensions du terrain: 30 x 20 m resp. 15 x 10 m

### 5' Retour au calme

- Les enfants tirent à tour de rôle un pénalty.
- À chaque but marqué, Simon marque un point.

1<sup>ère</sup> manche: marquer du pied gauche.

2<sup>ème</sup> manche: marquer du pied droit.

3<sup>ème</sup> manche: marquer du pied gauche ou du pied droit.

- Qui marquera le plus de buts au cours des trois manches?
- 2 à 3 manches.

### Le roi des pénaltys



### 10 Indications pratiques

[www.football.ch/trainerbox](http://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.

Rire, Apprendre, Réaliser une performance répondent au modèle R-A-R: ces 3 éléments jouent un rôle équivalent à chaque entraînement. **Rire** symbolise le plaisir de bouger et de partager des émotions en groupe. **Apprendre** désigne la possibilité de faire des progrès sur les plans du psychisme, de la motricité et en société avec des pairs. **Réaliser une performance** matérialise les efforts personnels fournis ou l'évaluation personnelle de ce qui a été accompli. Nous souhaitons jauger, selon ce modèle à trois éléments, toute manifestation réalisée ou envisagée avec des enfants: ils doivent alors pouvoir rire, apprendre et réaliser une performance.

#### Durée

90 minutes

#### Nombre d'enfants

12

#### Matériel

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

### 15' Introduction

Constituer trois équipes et attribuer un triangle délimité à chacune d'elles. Tous les enfants ont un ballon et s'entraînent librement à dribbler sur un terrain.

**Commencer librement:** chaque enfant s'entraîne à dribbler avec un ballon à l'intérieur du triangle. Lorsque l'entraîneur lève le bras, toute l'équipe se déplace vers un triangle libre.

**Exercer:** du pied gauche/droit, de l'intérieur/l'extérieur du pied, latéralement, en arrière, feinte, faire passer le ballon par-dessus les barres, etc.

**Rivaliser:** quelle équipe sera la première à rejoindre au complet un triangle libre? Quelle équipe reviendra la première dans son triangle de départ?

### Toblerone



Dimensions du terrain: 20 x 20 x 20 m

### 25' a) Apprendre à jouer au football

Constituer deux équipes.

#### Commencer librement

Simon fait une passe à Laura. Cette dernière essaie, avec l'aide d'Erdan, de marquer un but à Simon. Le match se termine lorsqu'un but est marqué ou lorsque le ballon sort des limites du terrain. Laura, Erdan et Simon rejoignent leur équipe. 2 parties de 5 minutes, puis on inverse les rôles.

#### Exercer

Avoir le courage d'avancer en dribblant et de faire des passes.

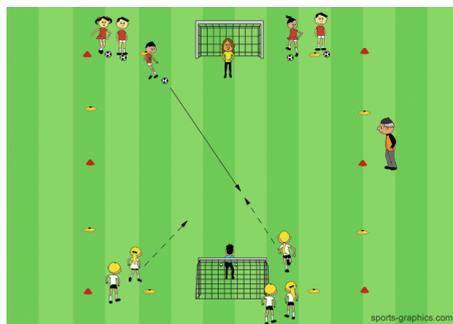
#### Rivaliser

Quelle équipe marquera le plus de buts en 5 minutes?

**Plus facile:** élargir le terrain. Pas de passes venant du défenseur, au début.

**Plus difficile:** tir au but autorisé seulement une fois la ligne médiane franchie.

### 2 contre 1 / 3 contre 1 / 3 contre 2



Dimensions du terrain: 20 x 15 m

> Conseil: changer régulièrement de gardien!

### 20' b) Diversité

#### Commencer librement

Deux loups. Lorsqu'un joueur est attrapé, il tient la main du loup, avec qui il forme alors une paire. Une fois les loups au nombre de quatre, ils se divisent en deux paires.

#### Exercer

Discuter avec les enfants de la façon dont les loups doivent manœuvrer pour pouvoir capturer tous les enfants. Essayer de mettre en œuvre cette stratégie.

#### Rivaliser

Même déroulement que ci-dessus, mais en désignant, dès le début, deux paires qui joueront les loups. Si une paire capture un enfant, les trois demandent à haute voix «Qui a de la chance?» en montrant le centre avec un ou deux doigts. Si deux enfants montrent le centre avec le même nombre de doigts, ils deviennent les loups et le troisième enfant est libéré.

### Qui a de la chance?



Dimensions du terrain: 15 x 15 m

### 25' c) Jouer au football

Les enfants disputent un match à 5 contre 5 avec de grands buts. Deux enfants s'affrontent à 1 contre 1 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.

### 5 contre 5 / 1 contre 1



Dimensions du terrain: 30 x 20 m resp. 15 x 10 m

### 5' Retour au calme

Les membres de deux équipes sont assis, formant deux rangs, placés l'un derrière l'autre. Simon est le premier et passe le ballon par-dessus sa tête au joueur se trouvant derrière lui. Si le ballon parvient au joueur placé au deuxième rang, celui-ci passe le ballon par-dessus sa tête au joueur se trouvant derrière lui, court vers l'avant et se place en tête de la rangée. Quelle équipe sera la première à franchir la ligne?

### Transmission du ballon



### 10 Indications pratiques

[www.football.ch/trainerbox](http://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.

Rire, Apprendre, Réaliser une performance répondent au modèle R-A-R: ces 3 éléments jouent un rôle équivalent à chaque entraînement. **Rire** symbolise le plaisir de bouger et de partager des émotions en groupe. **Apprendre** désigne la possibilité de faire des progrès sur les plans du psychisme, de la motricité et en société avec des pairs. **Réaliser une performance** matérialise les efforts personnels fournis ou l'évaluation personnelle de ce qui a été accompli. Nous souhaitons jauger, selon ce modèle à trois éléments, toute manifestation réalisée ou envisagée avec des enfants: ils doivent alors pouvoir rire, apprendre et réaliser une performance.

**Durée**  
90 minutes

**Nombre d'enfants**  
12

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

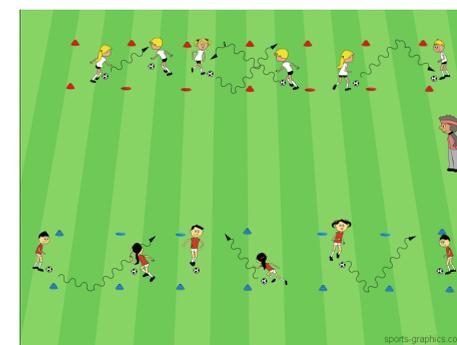
### 15' Introduction

Constituer deux équipes et attribuer un rectangle délimité à chacune d'elles. La moitié d'une équipe se positionne d'un côté, l'autre en face.

**Commencer librement:** chaque enfant s'entraîne à dribbler avec un ballon d'un côté à l'autre du rectangle. Veiller à ce qu'aucune collision ne se produise.

**Exercer:** les enfants dribblent autour d'une assiette de marquage avant de changer de direction. Ils effectuent, p. ex., un tour en jouant de l'intérieur du pied, un autre de l'extérieur du pied, un autre en réalisant un passément de jambes, un autre en passant le ballon derrière la jambe d'appui, etc. Ils continuent ensuite à dribbler jusqu'à la prochaine assiette de marquage, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'ils arrivent de l'autre côté, après quoi ils recommencent depuis le début.

### Dribbler



Dimensions du terrain: 25 x 5 m

**Rivaliser:** un enfant défend sur une ligne, un autre à l'intérieur du rectangle. Qui réussira à passer d'un côté à l'autre en dribblant les deux défenseurs?

### 25' a) Apprendre à jouer au football

#### Commencer librement

Match à 3 contre 3 avec un joker. Si Simon parvient dans la zone de finition en dribblant et réussit à y stopper le ballon, son équipe marque 1 point.

#### Exercer

Avoir le courage d'avancer en dribblant et de faire des passes. Aborder le sujet du démarrage pendant les pauses. Expliquer la métaphore du «Soleil»: le soleil, c'est le ballon. Lorsque tu es placé derrière un autre enfant, tu te trouves dans son ombre et on ne peut pas t'adresser une passe. Mets-toi dans la lumière!

#### Rivaliser

Quelle équipe marquera le plus de buts en 5 minutes?

**Plus facile:** agrandir la zone de finition. Utiliser un joker. L'équipe en possession du ballon peut adresser une passe au joker.

**Plus difficile:** réduire la zone de finition.

### Dans la zone de finition



Dimensions du terrain: 25 x 15 m

> *Conseil: placer un petit nombre d'assiettes de marquage dans la zone de finition.*

### 20' b) Diversité

**1. Déménageurs:** constituer deux équipes («Les déménageurs» et «Les meubles»). Les enfants se déplacent librement sur un terrain délimité. Au signal «Équipe meubles!», les membres de celle-ci doivent s'immobiliser et les déménageurs essaient de les pousser le plus rapidement possible hors du terrain sans les faire tomber. Mais les meubles sont lourds et opposent une résistance en restant immobiles. Une fois un meuble transporté hors du terrain, il ne peut plus y revenir. Lorsque tous les meubles ont été transportés, on inverse les rôles. 2 à 4 manches.

**2. Défendre sa ligne:** des paires se font face en se tenant les deux mains. Elles sont séparées par une ligne de marquage. L'enfant essaie de faire franchir la ligne à son partenaire en le tirant et/ou en le poussant. Qui marquera 3 points le premier? On change ensuite de partenaire.

### Déménager



Dimensions du terrain: 15 x 15 m

**3. Pondre des œufs:** un enfant défend son cerceau (nid) contre les attaques de son adversaire. Ce dernier essaie pour sa part de placer son ballon (œuf) à l'intérieur du cerceau (il ne doit pas le lancer). S'il réussit, on inverse les rôles. Changer de partenaire deux ou trois fois.

### 25' c) Jouer au football

Les enfants disputent un match à 5 contre 5 avec de grands buts. Les autres enfants s'affrontent à 1 contre 1 sur un terrain annexe. Après 3 minutes, ils passent sur le grand terrain. À chaque but marqué, les vainqueurs des matchs disputés sur le petit terrain inscrivent 1 point pour leur équipe.

7 parties de 3 minutes.

### 5 contre 5 / 1 contre 1



Dimensions du terrain: 30 x 20 m resp. 15 x 10 m