

SELECTION D'EXERCICES PERMETTANT DE FAIRE L'EXPERIENCE DE LA DIVERSITE

Objectifs :

- Permettre aux enfants de vivre des expériences variées leur permettant d'améliorer leurs compétences footballistiques

CRÉATIVITÉ ET PERCEPTION

Objectifs :

- Améliorer sa perception corporelle;
- Collaborer et coopérer avec ses camarades;
- Gérer le contact avec d'autres enfants;
- Faire preuve de créativité et d'inventivité.

Courageux et fort

Résoudre des tâches difficiles

Simon améliore sa perception corporelle durant cet exercice. Il apprend à mieux gérer les contacts et à coopérer avec les autres enfants.



Réalisation:

Laura et Simon coincent un ballon au niveau de leur ventre et effectuent un parcours sans le perdre ni le toucher avec les mains.

Ensuite, ils lient deux de leurs jambes pour se déplacer à trois jambes sur le même parcours. Sont-ils capables de le faire en brouette aussi (sans ballon)?

Variations:

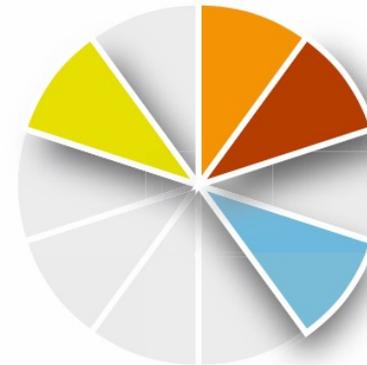
- Transporter d'autres objets: un ballon gonflable, un bâton, etc.
- En salle: cheval et cocher (assis ou debout sur des morceaux de tapis).
- Simon masque ses yeux avec sa chasuble. Laura le guide à travers le parcours: avec la main; avec une corde; en le dirigeant avec la voix.

Objectif:

Les enfants appliquent-ils les consignes?

Matériel:

Assiettes de marquage, ballons, etc.



- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ■ Courir, sauter | ■ Danser, rythmer |
| ■ Se tenir en équilibre | ■ Lancer, attraper |
| ■ Rouler, tourner | ■ Lutter, se bagarrer |
| ■ Grimper, prendre appui | ■ Glisser, déraper |
| ■ Balancer, s'élaner | ■ Autres formes |

Conduite méthodologique :

- 1) Commencer librement (l'entraîneur observe)
- 2) Exercer (l'entraîneur propose, suggère, questionne)
- 3) Rivaliser (l'entraîneur introduit une forme de compétition)

Observation / Questionnement / Conseils :

- 1) Choix effectués pour porter / transporter le ballon
- 2) Partie(s) du corps utilisée(s)
- 3) Communication entre les enfants
- 4) Collaboration entre les enfants
- 5) ...

Variations :

- 1) Augmenter le nombre de personnes par groupe
- 2) Imposer des parties du corps différentes
- 3) Augmenter le nombre d'objets (ballons) à transporter

RENFORCEMENT ET COURAGE

Objectifs :

- Affronter un adversaire en respectant les règles;
- Utiliser des stratégies pour remporter les duels.

Courageux et fort

Lutter et se bagarrer

Simon renforce les muscles de son corps, respecte les règles et régule ses émotions grâce à ces petits exercices.



Réalisation:

Laura et Simon se saluent et le jeu démarre! En position d'appui facial, chacun essaie de toucher la main de son adversaire. Après 30 secondes, qui compte le plus de touches?

Règles:

- Ce qui fait mal n'est pas permis!
- Si un enfant crie «stop», tout le monde doit relâcher ses prises.
- Les joueurs/-euses se saluent avant le combat. Après le combat, le perdant félicite le gagnant qui, à son tour, remercie son adversaire pour son fair-play.
- Retirer les bijoux, montres, etc.
- Prévoir un espace suffisant en dehors de la zone de combat.

Variation:

- Laura et Simon, debout face à face, se tiennent par la main. Entre eux s'étend une flaqué d'eau (matérialisée par une corde). Qui réussit à attirer l'autre dans l'eau?
- Simon est accroupi par terre et il protège un ballon en or. Laura arrive-t-elle à s'en emparer?

Remarque:

Changer régulièrement d'adversaire. Organiser, par exemple, sous forme de tournoi. Délimiter les zones de combat avec des cordes ou des petits tapis.



- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ■ Courir, sauter | ■ Danser, rythmer |
| ■ Se tenir en équilibre | ■ Lancer, attraper |
| ■ Rouler, tourner | ■ Lutter, se bagarrer |
| ■ Grimper, prendre appui | ■ Glisser, dérapier |
| ■ Balancer, s'élaner | ■ Autres formes |

Conduite méthodologique :

- 1) Commencer librement (l'entraîneur observe)
- 2) Exercer (l'entraîneur propose, suggère, questionne)
- 3) Rivaliser (l'entraîneur introduit une forme de compétition)

Observation / Questionnement / Conseils :

- 1) Positionnement du corps / utilisation des appuis
- 2) Gainage et stabilité
- 3) Respect des règles et Fair Play
- 4) Utilisation des forces (compétences) de chaque enfant
- 5) Observation des forces (compétences) de ses adversaires
- 6) ...

Variations :

- 1) Dos à dos, le premier qui pousse l'autre derrière la ligne
- 2) Sur un pied, épaule contre épaule, qui arrive à déstabiliser son camarade
- 3) Proposer un tournoi du Roi (les enfants sont face à face, 2 par 2,

Objectifs:

- Les enfants appliquent-ils les consignes?
- Les enfants se battent-ils loyalement?
- Les combats sont-ils équilibrés?

Matériel:

Assiettes de marquage, cordes, ballons, évent. petits tapis.

ORIENTATION ET RENFORCEMENT

Objectifs :

- Travail les déplacements avec le poids de son corps (en appui / retenu);
- Varier les consignes pour mieux jouer au football.

Courageux et fort

Crabes et araignées en jeu

Les enfants renforcent de manière ludique leurs bras, jambes et tronc en effectuant des exercices ciblés.



Réalisation:

Laura et Simon s'affrontent. Tout le monde se déplace comme des crabes, en appui sur les mains et les pieds, dos face au sol. Laura et Simon essaient de marquer un but, avec les pieds, en tirant derrière la ligne de but de Joël et Amélie.

Remarque: le jeu est épuisant. Prévoir des pauses suffisantes pour récupérer. Jouer sous forme de tournoi par exemple.

Variations:

- Toujours à quatre pattes, jouer le ballon uniquement avec les mains.
- Jouer sur un but.
- Première mi-temps comme des crabes, la seconde comme des araignées.
- Changer les rôles au signal (auditif ou visuel).

Objectifs:

- Les enfants appliquent-ils les consignes?
- Le jeu est-il captivant? Éventuellement adapter la dimension des cages.

Matériel:

Assiettes de marquage, buts, ballons, chasubles



- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ■ Courir, sauter | ■ Danser, rythmer |
| ■ Se tenir en équilibre | ■ Lancer, attraper |
| ■ Rouler, tourner | ■ Lutter, se bagarrer |
| ■ Grimper, prendre appui | ■ Glisser, déraper |
| ■ Balancer, s'élaner | ■ Autres formes |

Conduite méthodologique :

- 1) Commencer librement (l'entraîneur observe)
- 2) Exercer (l'entraîneur propose, suggère, questionne)
- 3) Rivaliser (l'entraîneur introduit une forme de compétition)

Observation / Questionnement / Conseils :

- 1) Qualité des appuis utilisés par les enfants (main, coude, bras, pieds)
- 2) Gainage et stabilité
- 3) Respect des règles et Fair Play
- 4) Orientation dans l'espace
- 5) Capacités cognitives (plusieurs buts)
- 6) ...

Variations :

- 1) Déplacements d'une surface à une autre en position « crabe / araignée »
- 2) Nombre de buts où les enfants peuvent marqués (2, 4, 6, en croix, ...)
- 3) Grandeur des balles ou ballons (balle de tennis, ballon no 3 ou no 4)
- 4) Dédoublment des surfaces de jeu (3 vs 3 / 5 vs 5)

ORIENTATION ET CREATIVITE

Objectifs :

- Trouver, entraîner et créer des manières pour lancer et attraper son ballon;
- S'orienter dans l'espace tout en contrôlant son ballon.

En rythme et habile

Artiste du ballon

Au cours de cet exercice, Simon s'entraîne seul à la réalisation de nouvelles figures avec le ballon.



Réalisation:

Réussit-il...

- à lancer 10x le ballon vers le haut et à le rattraper?
- à lancer 9x le ballon vers le haut, à toucher le sol à chaque fois avant de le rattraper debout?
- à lancer 8x le ballon à une main vers le haut et à le rattraper aussi à une main (4x avec la gauche, 4x avec la droite)?
- à lancer 7x le ballon vers le haut, effectuer un tour sur soi et le rattraper ensuite?
- à lancer 6x le ballon vers le haut, le reprendre de la tête et le rattraper ensuite?
- à lancer 5x le ballon vers le haut à deux mains et à le rattraper dans le dos?
- à jongler 4x avec le ballon (2x avec le pied gauche, 2x avec le droit) et à le rattraper avec les mains avant qu'il touche le sol?

- à relever 3x le ballon du sol sans l'aide des mains et à le rattraper avec les mains?
- à lancer 2x le ballon en l'air, le rattraper dans le dos et le relancer vers l'avant?
- à lancer 1x le ballon en l'air, à s'asseoir et à le rattraper debout?

Simon s'exerce de manière autonome. Il alterne entre gauche et droite. Lorsque son tour vient, il montre l'exercice à son entraîneur avant de passer au défi suivant.

Variations:

- Les enfants inventent leur jeu à 10.
- Utiliser différents ballons ou objets à lancer.
- Le ballon peut toucher une ou deux fois le sol.

Remarque:

imprimer le «jeu à dix» et l'amener à l'entraînement.

Objectif:

- Les tâches sont-elles adaptées aux capacités des enfants?

Matériel:

Un ballon par enfant



- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ■ Courir, sauter | ■ Danser, rythmer |
| ■ Se tenir en équilibre | ■ Lancer, attraper |
| ■ Rouler, tourner | ■ Lutter, se bagarrer |
| ■ Grimper, prendre appui | ■ Glisser, dérapier |
| ■ Balancer, s'élaner | ■ Autres formes |

Conduite méthodologique :

- 1) Commencer librement (l'entraîneur observe)
- 2) Exercer (l'entraîneur propose, suggère, questionne)
- 3) Rivaliser (l'entraîneur introduit une forme de compétition)

Observation / Questionnement / Conseils :

- 1) Technique(s) pour lancer / attraper son ballon
- 2) Comment réussir l'exercice proposé (étapes, explications, démonstration)
- 3) ...

Variations :

- 1) Varier les balles (balle de tennis, petit / grand ballon, ballon de rugby)
- 2) Lancer, taper dans les mains (1x à 10x) puis rattraper son ballon
- 3) A échanger son ballon avec son camarade (2 ballons) sans toucher le sol
- 4) A échanger son ballon avec son camarade (2 ballons) 1 au sol / 1 en l'air

Matériel :

- 1) Différentes balles (tennis, football tailles 3/4/5, rugby, plastique)

RYTHME & EQUILIBRE

Objectifs :

- Utiliser la corde à sauter pour travailler le rythme;
- Renforcer les os en répétant les sauts;
- Créer un déséquilibre momentané pour travailler la réception.

En rythme et habile

Saut à la corde

Laura maîtrise la base du saut à la corde. Grâce à de nouveaux exercices, elle améliore sa condition et sa coordination.



Réalisation:

Laura exerce le saut de base. Elle tient les extrémités de la corde et se place devant.

Elle tourne la corde et saute. Simon fait de même mais avec des petits sauts intermédiaires. Michael saute comme un pantin, Raphaël se met au galop, Ryan saute comme une cigogne, sur une jambe, Selina tourne la corde en arrière et Louise croise les bras devant elle avant chaque saut.

A la fin, les enfants se lancent un défi. Louise, Léa et Ryan courent en sautant autour des petits buts. Quelle équipe de trois réussit sans crocher la corde? Qui sont les plus rapides?

Variations:

- Lors du prochain entraînement, chacun montre ses figures et teste celles des autres.
- Il est plus facile de sauter sur une surface dure que sur la pelouse.
- Introduire le saut à la corde sous forme de «sauts à 10».
- Sauter avec une grande corde (nouer plusieurs cordes ensemble).

Remarque:

Les cordes à sauter sans poignée trouvent de nombreuses applications pour l'entraînement de football.



- Courir, sauter
- Se tenir en équilibre
- Rouler, tourner
- Grimper, prendre appui
- Balancer, s'élancer
- Danser, rythmer
- Lancer, attraper
- Lutter, se bagarrer
- Glisser, dérapier
- Autres formes

Conduite méthodologique :

- 1) Commencer librement (l'entraîneur observe)
- 2) Exercer (l'entraîneur propose, suggère, questionne)
- 3) Rivaliser (l'entraîneur introduit une forme de compétition)

Observation / Questionnement / Conseils :

- 1) Est-ce que les appuis (réception) de l'enfant sont corrects ?
- 2) Est-ce que l'enfant arrive à sauter dans le rythme (sans s'arrêter)
- 3) Est-ce que les bras vont trop vite / lentement par rapport aux pieds (appuis)
- 4) Où se situe le regard de l'enfant lors des sauts ?
- 5) Quand est-ce que l'enfant saute (corde devant ses yeux) ?
- 6) ...

Variations :

- 1) Sauter en avant / en arrière par-dessus la corde posée au sol
- 2) Sauter à droite / à gauche par-dessus la corde posée au sol
- 3) Tourner la corde de côté (à gauche / à droite) et sauter quand elle touche le sol
- 4) Sauter de plusieurs formes (pieds joints, un pied, alterné, en arrière)

Matériel :

- 1) 1 corde à sauter par enfant

SAUTER & EQUILIBRE

Objectifs :

- Renforcer les os en répétant les sauts;
- Créer un déséquilibre momentané pour travailler la réception;
- Travailler la collaboration durant les phases de jeu (attaque / défense).

Domaine thématique 3: Souple et agile

Souple et agile

Sauter et se tenir en équilibre

Laura est capable de sauter et de se déplacer en équilibre sur une corde tout au long de cet exercice.



Réalisation:

Laura et Simon sont dans leur maison. Tous les ballons et les cônes sont répartis dans le pays des couleurs. Lisa saute sur une jambe pour aller chercher un ballon. Elle le prend dans les mains et le ramène à la maison en sautant sur l'autre jambe. Philippe va à son tour chercher un cône mais il saute sur les deux jambes. Les deux réussissent-ils l'aller-retour correctement?

Jeu du gardien:

Simon est désigné gardien du pays des couleurs. Il empêche Laura et ses camarades de ramener des ballons ou des cônes dans leur maison, ceci en les touchant.

Les enfants sont en sécurité dans leur maison et

lorsqu'ils sont à côté de l'objet convoité. S'ils sont en route et qu'ils se font toucher par le gardien, ils doivent ramener l'objet et rentrer à la maison en empruntant la corde (marcher en équilibre). Ils peuvent ensuite ressaisir leur chance.

Variations:

- Laura et Simon inventent de nouvelles formes de sauts. Ils attribuent une forme de saut à chaque couleur de cône.
- Avec plusieurs gardiens.
- Simon, en tant que gardien, doit aussi sauter.
- Quand Laura est touchée, elle écarte les jambes et peut être délivrée par un coéquipier qui rampe sous le tunnel ainsi formé.



- Courir, sauter
- Se tenir en équilibre
- Rouler, tourner
- Grimper, prendre appui
- Balancer, s'élaner
- Danser, rythmer
- Lancer, attraper
- Lutter, se bagarrer
- Glisser, dérapier
- Autres formes

Conduite méthodologique :

- 1) Commencer librement (l'entraîneur observe)
- 2) Exercer (l'entraîneur propose, suggère, questionne)
- 3) Rivaliser (l'entraîneur introduit une forme de compétition)

Observation / Questionnement / Conseils :

- 1) Est-ce que les appuis (réception) de l'enfant sont corrects ?
- 2) Où se situe le regard de l'enfant lorsqu'il/elle se réceptionne (devant) ?
- 3) Comment font-ils/elles pour garder l'équilibre après les sauts (bras, regard, etc.) ?
- 4) Est-ce que les enfants communiquent pour ne pas se faire toucher / se délivrer ?
- 5) Est-ce que les enfants communiquent (gardiens) pour attraper leurs camarades ?
- 6) ...

Variations :

- 1) Exiger des types de sauts (pieds joints, pied gauche, pied droit, de côté)
- 2) Augmenter le matériel à disposition dans le pays des couleurs
- 3) Augmenter le nombre de gardiens dans le pays des couleurs
- 4) Modifier les zones des maisons / Créer des zones de refuge dans le pays coloré

Objectifs:

- Les enfants appliquent-ils les consignes?
- Le jeu est-il captivant?

Matériel:

Assiettes de marquage, cordes à sauter, un ballon par enfant

COURSES & FEINTES

Objectifs :

- S'orienter dans l'espace pour éviter de se faire attraper;
- Trouver des stratégies pour donner des fausses pistes aux adversaires;
- Varier les rythmes de ses courses pour échapper aux adversaires.

Souple et agile

Jeux de poursuite

Simon peut s'orienter à tout moment au cours de cet exercice et il améliore en même temps sa condition physique.



Réalisation:

Dans le poulailler: Laura et Simon, les poules, présentent fièrement leur parure en plumes (chasubles glissées dans le dos et coincées dans leur survêtement). Ils courent à travers le poulailler (rectangle). Julien, Mirco et Nadia, les renards, rôdent autour de l'enclos. Tout à coup, Julien pénètre dans le poulailler et chasse une poule pour lui voler sa parure. S'il réussit, il se pare de plumes et se transforme en poule. Mirco effraie à son tour les poules en entrant dans le poulailler. Simon a perdu ses plumes, il devient renard et s'apprête à récupérer son dû.

Variations:

- Un poulailler avec des obstacles au milieu.
- Les poules roulent les ballons, les renards essaient de les intercepter.
- Les poules dribblent.
- Les poules conduisent le ballon avec les pieds.

Remarque:

Terrain d'env. 15 x 15 m. Si les poules conduisent un ballon, agrandir le terrain.



- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ■ Courir, sauter | ■ Danser, rythmer |
| ■ Se tenir en équilibre | ■ Lancer, attraper |
| ■ Rouler, tourner | ■ Lutter, se bagarrer |
| ■ Grimper, prendre appui | ■ Glisser, déraper |
| ■ Balancer, s'élancer | ■ Autres formes |

Objectifs:

- Le jeu est-il captivant?
- Les enfants se battent-ils loyalement?

Matériel:

Assiettes de marquage, chasubles, petits buts utilisés comme obstacles, évent. ballons

Conduite méthodologique :

- 1) Commencer librement (l'entraîneur observe)
- 2) Exercer (l'entraîneur propose, suggère, questionne)
- 3) Rivaliser (l'entraîneur introduit une forme de compétition)

Observation / Questionnement / Conseils :

- 1) Est-ce que les enfants utilisent correctement leurs appuis pour être dynamiques ?
- 2) Quelle(s) stratégie(s) utilisent-ils/elles pour échapper à leurs camarades (renards) ?
- 3) Comment les enfants communiquent-ils/elles pour échapper aux renards ?
- 4) Comment les enfants communiquent-ils/elles pour attraper les poules ?
- 5) Est-ce que les enfants utilisent bien l'espace à disposition ?
- 6) ...

Variations :

- 1) Augmenter le nombre de chasseurs/euses (renards)
- 2) Avoir une réserve de chasubles et redonner à ceux qui se font attraper (1' max)
- 3) Permettre aux enfants de se protéger en se regroupant (s'enlacer pour 3 secondes)
- 4) Réduire la vitesse / aisance des renards en leur demandant de tenir un ballon

ORIENTATION & FEINTES



Objectifs :

- S'orienter dans l'espace afin d'atteindre un objectif (porte(s));
- Trouver des stratégies pour prendre de vitesse son adversaire;
- Être capable de changer de rythme durant sa course.

20' b) Diversité

Chasseurs et lièvres

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.



Dimensions du terrain: 10 x 5 m

Conduite méthodologique :

- 1) Commencer librement (l'entraîneur observe)
- 2) Exercer (l'entraîneur propose, suggère, questionne)
- 3) Rivaliser (l'entraîneur introduit une forme de compétition)

Observation / Questionnement / Conseils :

- 1) Prise d'information (attaquant / défenseur)
- 2) Orientation (attaquant / défenseur)
- 3) Vitesse
- 4) Réaction / Réactivité
- 5) Qualité / Diversité des appuis
- 6) Feinte de corps
- 7) (Qualité de la conduite de balle)
- 8) (Qualité du dribble)
- 9) ...

Variations :

- 1) Position de départ (attaquant / défenseur)
- 2) Intégration du ballon (uniquement si les stratégies sont acquises et si le ballon est maîtrisé)

Matériel :

- 1) 12 chasubles (2 couleurs – 6 de chaque)
- 2) 12 ballons
- 3) 10 assiettes
- 4) 4 cônes

Football des enfants

Théorie et pratique

Document de cours J+S et ASF



Sources



Brochure ASF – Théorie et Pratique du Football des Enfants

: https://www.football.ch/fr/Portaldata/27/Resourcen/dokumente/kinderfussball/SFV_KiFu_Theorie_und_Praxis_F.pdf

Entraînements TrainerBox

: <https://www.football.ch/fr/asf/football-des-enfants/tabid-3831/tabid-3832.aspx>

Yann Bernardini