

### 5' Retour au calme

Simon et Laura forment une paire et disposent de 3 cônes de marquage et d'un ballon. Laura se place devant les cônes avec son ballon, tandis que Simon se tient en face d'elle, derrière les cônes. Laura essaie de renverser les cônes en faisant une passe. C'est ensuite au tour de Simon de tenter sa chance. Combien de tentatives leur faudra-t-il pour renverser tous les cônes?

### Bowling



### 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.

Laura et Simon sont assis dans une voiture de course rouge flambant neuve – le bolide le plus rapide au monde! «Tut, tut», Simon joue allègrement du klaxon et Laura met les gaz. La course peut enfin commencer! Laura et Simon démarrent en trombe en faisant crisser les pneus et se jouent des virages avec une facilité déconcertante! Rempporteront-ils la course?

> Conseil: raconter l'histoire en utilisant un vrai klaxon et un modèle réduit de voiture.

#### Durée

75 minutes

#### Nombre d'enfants

12

#### Matériel

Assiettes de marquage, cônes, 1 ballon par enfant, chasubles, cerceaux, barres, 6 mini-buts

### 15' Introduction

Laura et Simon traversent les buts en dribblant avec leur ballon tout en effectuant différents exercices.

#### Commencer librement

Traverser uniquement les buts rouges, emprunter le même chemin pour aller et revenir. Laura suit Simon. On inverse ensuite les rôles.

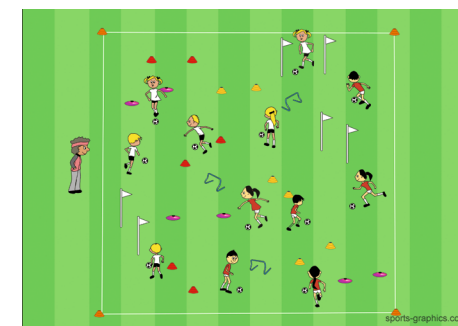
#### Exercer

Du pied gauche/droit, de l'intérieur/l'extérieur du pied, latéralement, en arrière, etc.

#### Rivaliser

Constituer deux équipes qui se font face. Quelle équipe réussira à traverser les buts indiqués en dribblant le plus rapidement possible puis à passer de l'autre côté?

### Course automobile



Dimensions du terrain: 20 x 15 m

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

#### Commencer librement

Tous les enfants démarrent en même temps. Ils sortent du rectangle délimité en dribblant puis, lors de leur prochain contact avec le ballon, essaient de marquer en tirant dans l'un des huit buts (au choix). Ils récupèrent ensuite le ballon, reviennent dans le rectangle et réessaient dans un autre but.

#### Exercer

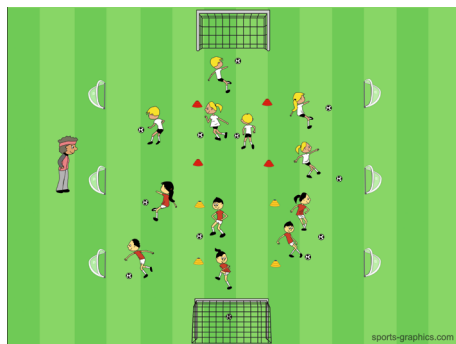
Déroulement comme décrit au point «Commencer librement». Une assiette de marquage a été placée devant chaque but, à l'extérieur du rectangle. Si les enfants la contournent par la gauche en dribblant, ils tirent du pied gauche; s'ils la contournent par la droite, ils tirent du pied droit.

#### Rivaliser

Déroulement comme décrit ci-dessus.

- Qui marquera le plus de buts?
- Quelle équipe marquera le plus de buts en 2 minutes?

### Fête de tirs



Dimensions du terrain: 30 x 20 m

### 15' b) Diversité

Laura et Simon se promènent librement dans une forêt hantée par des sorciers. Un ou deux sorciers essaient de toucher les enfants avec leur baguette magique. S'ils réussissent, les enfants envoûtés courent vers leur entraîneur. Ce dernier donne ensuite le nom d'un animal, après quoi l'enfant doit imiter le cri de cet animal et courir autour du rectangle délimité. L'enfant est alors désenvoûté et peut retourner dans la forêt magique.

**Commencer librement:** laisser d'abord les enfants jouer librement et adapter les dimensions du terrain et le nombre de sorciers de façon à ce que ces derniers réussissent à transformer tous les enfants en animaux. Changer les sorciers après 1 ou 2 minutes.

**Exercer:** discuter avec les enfants de la façon dont les magiciens-sorciers doivent manœuvrer pour transformer tous les enfants en animaux. Essayer de mettre en œuvre cette stratégie.

### Le mot magique



Dimensions du terrain: 15 x 15 m

**Rivaliser:** trois enfants jouent le rôle du sorcier. Réussiront-ils à transformer tout le monde en animaux en 2 minutes? Trois autres enfants réussiront-ils à le faire aussi?

### 20' c) Jouer au football

Les enfants disputent un match à 4 contre 4 avec de grands buts, pendant que quatre autres s'affrontent à 2 contre 2 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.

### 4 contre 4 / 2 contre 2

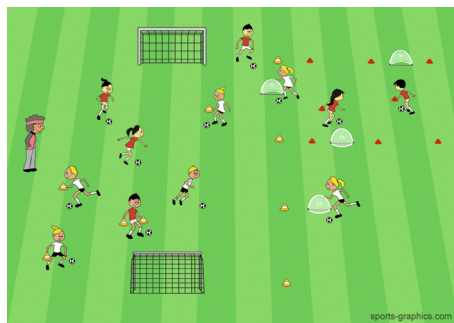


Dimensions du terrain: 20 x 15 m resp. 15 x 10 m

### 5' Retour au calme

Les enfants dribblent balle au pied et essaient de trouver le plus de trésors de pirates (matériel d'entraînement) possible et de les ramener dans le coffre (dépôt du matériel). Qui en récoltera le plus?

### Chasse au trésor



### 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.

Laura et Simon sillonnent les océans du monde sur un bateau pirate. Ils sont à la recherche de millions de pierres précieuses et de pièces d'or, un trésor inestimable! Après plusieurs semaines passées en mer, un pirate s'écrie «Terre!». Loin à l'horizon, on devine les contours d'Eldorado, l'île au trésor. Laura et Simon trouveront-ils le coffre tant convoité?

> Conseil: l'histoire sera encore plus réaliste avec une carte au trésor dessinée et un coffret posé sur la pelouse.

**Durée**  
75 minutes

**Nombre d'enfants**  
12

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

### 15' Introduction

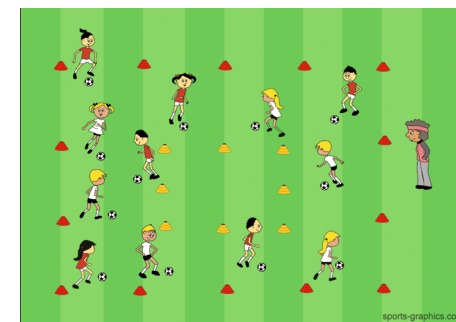
Laura et Simon dribblent sur un bateau pirate. À un signal donné, ils le font aussi sur l'île au trésor qui se trouve au centre du terrain.

**Commencer librement:** lorsque l'entraîneur crie «Pirates!», les enfants commencent à dribbler avec leur ballon pour se rendre au centre, sur l'île au trésor. Lorsqu'il crie «Capitaine Crochet!», ils laissent leur ballon sur place et continuent à dribbler avec un ballon libre.

**Exercer:** du pied gauche/droit, de l'intérieur/l'extérieur du pied, latéralement, en arrière, etc.

**Rivaliser:** constituer deux équipes («Les pirates» et «Les singes»). L'une occupe l'île au trésor (au centre), l'autre reste sur le bateau pirate. Tous les ballons se trouvent sur l'île au trésor. Les pirates essaient de ramener le plus de ballons possible sur leur bateau (avec les pieds) et vice-versa. Quelle équipe aura le plus de ballons à la fin du jeu?

### L'île au trésor



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

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

#### Commencer librement

Les enfants jouent à 2 contre 2 sur trois terrains (ou plus) et avec différents buts.

#### Exercer

Aborder le sujet du démarquage 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 gagnera le plus de matchs?

6 parties de 3 minutes.

### Le tournoi des pirates



Dimensions du terrain: 15 x 10 m

### 15' b) Diversité

#### Commencer librement

Laura et Simon essaient de se faire le plus grand nombre de passes possible avec un ballon de baudruche. Réussiront-ils à ne jamais laisser le ballon toucher le sol, même lorsqu'ils effectuent l'exercice à genoux, assis, en courant ou en sautant à cloche-pied?

#### Exercer

Se passer le ballon de la main gauche/droite, latéralement, en arrière, etc.

#### Rivaliser

Constituer plusieurs équipes. Laquelle réussira le plus de passes sans laisser tomber le ballon au sol ? Combien de passes les équipes réussiront-elles à faire avec plusieurs ballons, en même temps? Combien de passes réussiront-elles à faire avec la mauvaise main?

### Chasse aux noix de coco



**Plus facile:** lancer seul un ballon.

**Plus difficile:** lancer plusieurs ballons en même temps, effectuer une tâche supplémentaire après chaque contact avec le ballon (p.ex. taper dans les mains, toucher le sol avec les mains, etc.).

### 20' c) Jouer au football

Les enfants disputent un match à 4 contre 4 avec de grands buts, pendant que quatre autres s'affrontent à 2 contre 2 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.

### 4 contre 4 / 2 contre 2



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

### 5' Retour au calme

- Les enfants dribblent librement et essaient de marquer le plus de buts possible.
- À chaque but marqué, ils doivent tirer dans un autre but.

1<sup>ère</sup> manche: marquer des buts du pied gauche.  
 2<sup>ème</sup> manche: marquer des buts du pied droit.  
 3<sup>ème</sup> manche: marquer des buts du pied gauche ou droit.

### Chasseurs d'étoiles



### 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.

Laura et Simon ont embarqué à bord d'une fusée pour se rendre sur la planète Lune. Après ce long voyage, ils se retrouvent au beau milieu d'un paysage lunaire, entourés de hautes collines et d'énormes cratères. Ils se mettent en route pour explorer cet endroit magique et magnifique.

> Conseil: l'histoire est encore plus réaliste avec une fusée miniature et/ou le livre de Tintin.

**Durée**  
75 minutes

**Nombre d'enfants**  
12

**Matériel**  
Assiettes de marquage, cônes, 1 ballon par enfant, chasubles, cerceaux, 6 mini-buts

### 15' Introduction

Laura et Simon ont chacun un ballon et s'entraînent à dribbler dans le paysage lunaire tout en effectuant différents exercices.

#### Commencer librement

Contourner uniquement les cerceaux bleus et les assiettes de marquage jaunes. Laura suit Simon. On inverse ensuite les rôles, etc.

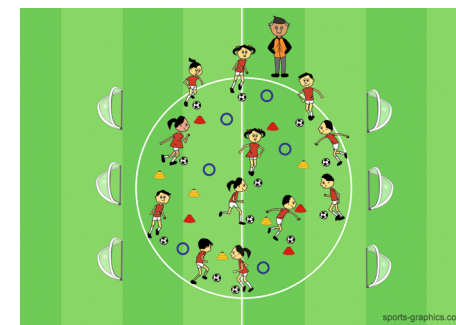
#### Exercer

Du pied gauche/droit, de l'intérieur/de l'extérieur du pied, latéralement, en arrière, etc.

#### Rivaliser

L'objectif est de chasser les étoiles en marquant le plus de buts (étoiles) possible en 2 minutes? Récupérer le ballon après avoir tiré, puis le ramener sur la planète Lune afin de contourner un objet (fusée lunaire) en dribblant et d'essayer de marquer un nouveau but.

### Voyage sur la planète Lune



Dimensions du terrain: 20 x 20 m

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

#### Commencer librement

Tous les enfants dribblent d'un côté à l'autre de la ligne médiane de la planète Lune et envoient le ballon dans les étoiles (les petits buts).

#### Exercer

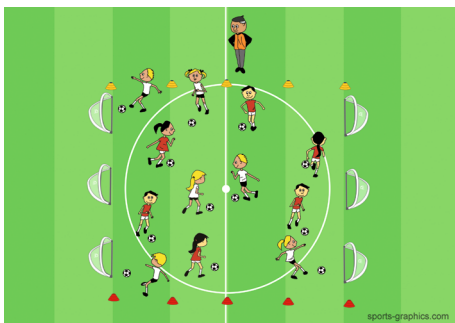
De l'intérieur du pied (droit ou gauche). Qui parviendra à marquer un but de l'intérieur du pied (du gauche et du droit)?

#### Rivaliser

Constituer deux équipes. Les enfants se choisissent un adversaire au sein de l'équipe adverse. Tous les joueurs d'une équipe ont un ballon et tentent de marquer dans l'un des trois buts adverses. On inverse les rôles entre attaquants et défenseurs après chaque perte de balle et on change d'adversaire après chaque partie.

5 parties de 1 minute.

### La tête dans les étoiles



Dimensions du terrain: 20 x 20 m

### 15' b) Diversité

**1. Attraper les étoiles:** 2 à 3 chasseurs portent une chasuble (étoile brûlante) dans la main. On inverse les rôles dès qu'ils ont touché un autre enfant.

**2. Déplacer les étoiles:** Laura et Simon sont debout l'un derrière l'autre et regardent vers l'avant. Laura essaie de pousser Simon complètement au-delà d'une ligne convenue à l'avance (sans lui donner de coups). Simon est une étoile pétrifiée qui n'a pas très envie de bouger. On inverse ensuite les rôles.

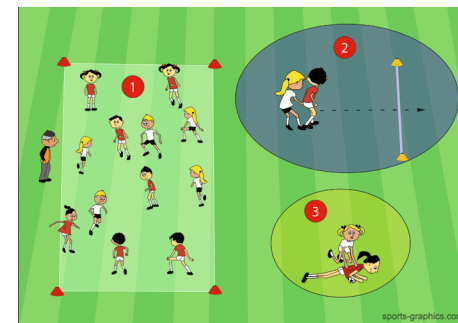
**3. Voler des étoiles:** Laura est couchée sur le ventre et tient fermement un ballon. Simon essaie de le lui chiper.

### 20' c) Jouer au football

Les enfants disputent un match à 4 contre 4 avec de grands buts, pendant que quatre autres s'affrontent à 2 contre 2 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.

### Déplacer les étoiles



Dimensions du terrain: 15 x 15 m

### 4 contre 4 / 2 contre 2



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