



ACFF URBSFA



**Association des Clubs Francophones de Football
Union Royale Belge des Sociétés de Football-Association
Avenue Houba de Strooper 145
1020 BRUXELLES**



BREVET C animateur Cahier d'exercices U6-U9

Département « FORMATIONS DES CADRES »

Édité en août 2017

**Reproduction interdite
Tous droits réservés**

Introduction

L'objectif de ce cahier est de proposer un répertoire d'exercices spécifiques aux joueurs U6-U9.

Il vient en complément des modules CG 1.3.3 des cours généraux « la motivation, l'apprentissage et le jeu » et CS 1.3.1 des cours spécifiques « Fun et Formation : répertoire d'exercices ».

Le département technique souhaite donner aux animateurs Brevet C les outils leur permettant d'offrir aux joueurs U6-U9 un maximum de FUN.

Le département technique de l'ACFF

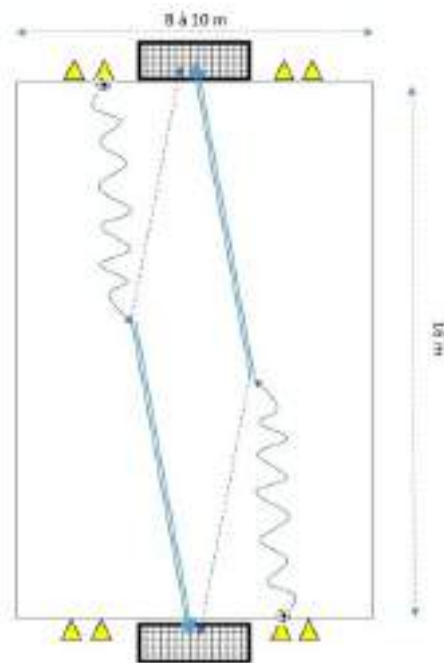
Contenu

Introduction.....	0
Contenu	2
Atelier 1 : Formes jouées (en U6) et Formes de match (à partir des U7)	4
1.1 Forme jouée : 1 contre 0 avec départ en conduite de balle	4
1.2 Forme jouée : 1 contre 0 avec passage obligé par une 'maison'	4
1.3 Forme jouée : 1 contre 0 avec départ sur un ballon lancé.....	5
1.4 Forme jouée : 1 contre 1 avec départ vers un but	5
1.5 Forme jouée : 1 contre 1 avec départ au milieu du terrain	6
1.6 Forme jouée : 1 contre 1 avec départ de son propre but	7
1.7 Forme jouée : 1 contre 1 avec mise en jeu par une passe d'un partenaire	8
1.8 Forme jouée : 1+1 c 1 forme classique.....	9
1.9 Forme jouée : 1+1 c 1 + 1 en 3 étapes.....	10
1.10 Forme de match : K+2/K+1.....	11
1.11 Forme de match : K+2/K+2.....	12
1.12 Forme de match : K+3 / K+2 sur ¾ terrain diabolos.....	13
1.13 Forme de match : K+3 / K+3 avec 1 joueur neutre	14
1.14 Forme de match : K+4 / K+4	15
Atelier 2 : Chasseur.....	16
2.1 Jeu du chasseur « classique ».....	16
2.2 Libérer les statues	16
2.3 Passer la balle entre les jambes = libération	16
2.4 Les petits chiens	16
2.5 Attrape la queue du chat.....	16
2.6 La chaîne humaine.....	16
2.7 Le chasseur dans la forêt.....	16
2.8 Chasseur avec un ballon	17
2.9 La mer rouge.....	17
2.10 Je lâche, tu me touches	17
2.11 Les jumeaux.....	17
2.12 Chapeaux chinois.....	17
Atelier 3 : frappe au but = marquer	18
3.1 Ballon à l'arrêt	18
3.2 Rouler - frapper	18
3.3 La maison brûle	19
3.4 Ballon dans la course et frapper.....	19
3.5 Tir aux cônes.....	20
3.6 Frappe (placée) de face	20
3.7 Passage obligé	21
3.8 Rouler – frapper	21
3.9 Frapper le second ballon	21
3.10 Ballon tombe du ciel (cloches de Pâques).....	22

Atelier 4 : Courses relais.....	23
4.1 Ballon au cerceau	23
4.2 Steeple chase.....	23
4.3 Courses de lévriers, crabes, serpents,....	24
4.4 Course arrière.....	24
4.5 Course à l'aveugle	24
4.6 Slalom entre joueurs	24
4.7 Passer sous les ponts.....	24
4.8 Faire passer le trésor d'île en île.....	25
4.9 Puissance 4	25
Atelier 5 : Conduite de balle.....	26
5.1 Conduire et arrêter.....	26
5.2 Le vol de ballons	26
5.3 Traverser la mer	27
5.4 traverser la mer par les 4 côtés.....	28
5.5 Le serpent.....	28
5.6 Suivre les lignes	28
5.7 Rejoindre la maison.....	29
5.8 Conduire vers la bonne base	29
5.9 Sauvé par une île déserte	30
5.10 Traverser la forêt vivante	30
Atelier 6 : Melting Pot aptitudes physiques et techniques	32
6.1 Pousser hauteur épaules (force, stabilité)	32
6.2 Tir à la corde (force, stabilité, coopération).....	32
6.3 Le flamand rose (équilibre)	32
6.4 Manipulation ballon (rythme, dextérité, perception espace et corps, habileté).....	32
6.5 Choisir vite (vitesse de réaction, bonne prise d'information).....	33
6.6 Béret (vitesse de réaction et de démarrage).....	33
6.7 Lance rockets (lancer avec précision, perception de l'espace)	34
6.8 Feux rouges, les bouchons (vitesse de réaction, attention).....	35
6.9 Initiation jonglages	35
6.11 Mobilité	35

Atelier 1 : Formes jouées (en U6) et Formes de match (à partir des U7)

1.1 Forme jouée : 1 contre 0 avec départ en conduite de balle



Description:

Les joueurs sont répartis à côté de chaque but.

Au signal de l'entraîneur, tous les joueurs conduisent le ballon et frappent simultanément dans le but adverse (sans gardien).

Ils retournent ensuite rechercher un ballon dans leur but et répètent l'exercice. Nb : Prévoir quelques ballons supplémentaires.

Fun :

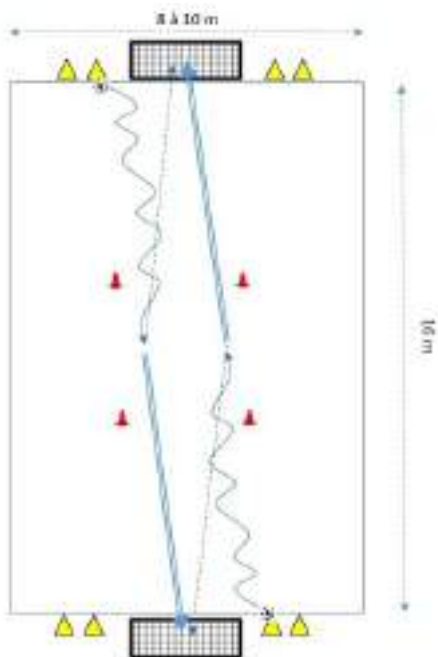
Quelle équipe a marqué le plus de buts en une minute ?

Objectif :

Aller vers le but, éviter les joueurs qui viennent en sens inverse, notion de lignes et d'espace délimité à respecter.

Variantes : faire partir par groupes de 3, de 2 ...

1.2 Forme jouée : 1 contre 0 avec passage obligé par une 'maison'



Description:

Même organisation que 1.1 mais tous les joueurs doivent passer par un carré 'maison' de 2/3 m de côté (délimité par 4 plots).

Fun :

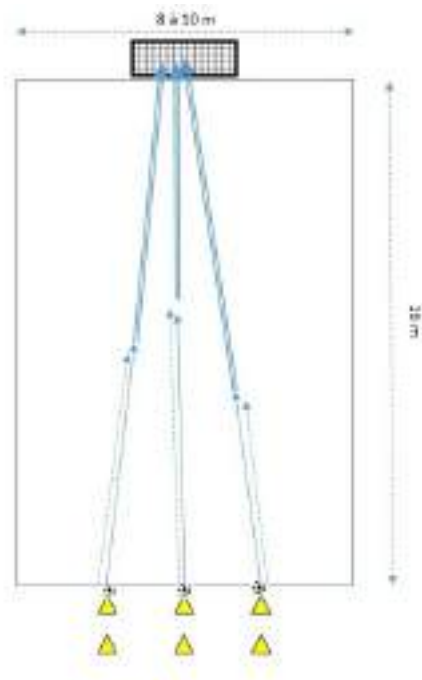
Quelle équipe a marqué le plus de buts en une minute ?

Objectif :

Idem 1.1 mais les joueurs se retrouvent dans un espace plus concentré et ainsi 'gérer' le 'trafic' des joueurs.

Variantes : faire partir par groupes de 3, de 2 ...

1.3 Forme jouée : 1 contre 0 avec départ sur un ballon lancé



Description:

Les joueurs partent par 3, côte à côte.
Chaque joueur roule le ballon devant lui et frappe dans le but vide.

Fun :

Qui arrivera en premier à mettre le ballon dans le but ? Le premier reçoit un plot ou une casquette.

Objectif :

Apprendre à anticiper la réaction du ballon, à orienter sa trajectoire et aller vers le but adverse le plus vite possible.

Variantes :

Faire partir par groupes de 2, 4, 5.

Faire passer par la maison (cf1.2).

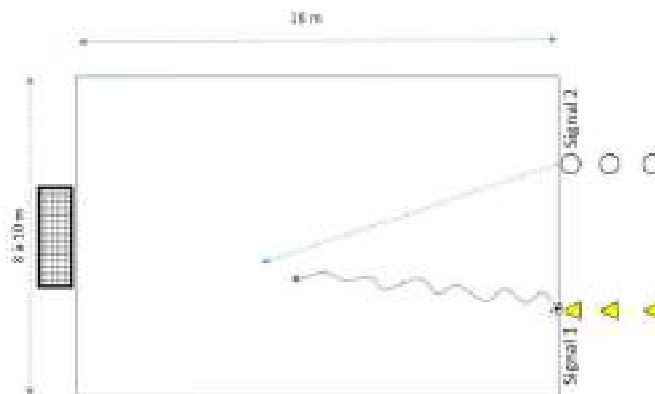
Intégrer d'autres contraintes :

Sauter 3x sur un pied avec ballon en mains.

Dos au but, rouler le ballon entre les jambes ou lancer le ballon par-dessus la tête.

2 joueurs l'un derrière l'autre, le second a le ballon et le roule entre les jambes du premier.

1.4 Forme jouée : 1 contre 1 avec départ vers un but



Description:

On forme 2 équipes : une équipe avec ballons, l'autre équipe sans ballon.

Au premier signal (visuel : plot de couleur), le joueur en possession du ballon part vers le but. Le second joueur part au second signal, essaie de rattraper le 1^{er} joueur et lui prendre le ballon.

Fun :

Chaque joueur répète l'exercice 3 fois :

S'il marque, son équipe reçoit un plot.

S'il perd le ballon c'est l'autre équipe qui reçoit un plot (d'une autre couleur).

Quand tout le monde est passé 3 fois, on compte le nombre de plots de chaque équipe.

Quelle équipe aura le plus de plots ?

Qui seront les meilleurs 'buteurs' ou les meilleurs 'défenseurs' ?

Objectif :

intégrer la notion d'adversaire : « je dois aller vers le but mais il y a des 'adversaires' qui vont essayer de me prendre la balle ».

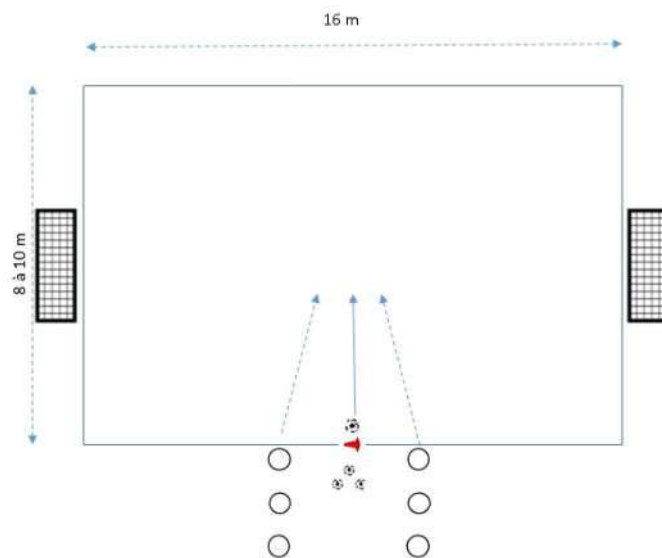
Variantes :

Départ du centre ou par les côtés.

Varié les temps de départ des joueurs sans ballon.

Idem mais c'est l'animateur qui met le ballon en jeu.

1.5 Forme jouée : 1 contre 1 avec départ au milieu du terrain



Description:

On forme deux équipes.

L'animateur se trouve à hauteur du milieu du terrain sur la ligne de touche, un enfant de chaque côté.

Il roule un ballon dans le terrain, les deux joueurs partent simultanément.

Le premier joueur qui prend possession du ballon peut choisir vers quel but il se dirige, l'autre joueur essaie de l'en empêcher, de récupérer la balle et de marquer à son tour.

Fun :

Celui qui marque reçoit un plot pour son équipe (prévoir un panier, une caisse que les enfants peuvent éventuellement personnaliser).

Quand tout le monde est passé 3 fois, on compte les plots de chaque équipe.

Qui en a le plus ?

Objectif :

Intégrer la notion d'adversaire : « Je dois aller vers le but mais il y a des 'adversaires' qui vont essayer de me prendre la balle + faire le choix rapide ».

Quel est le but le plus facile à atteindre au moment où je récupère le ballon ?

Variantes :

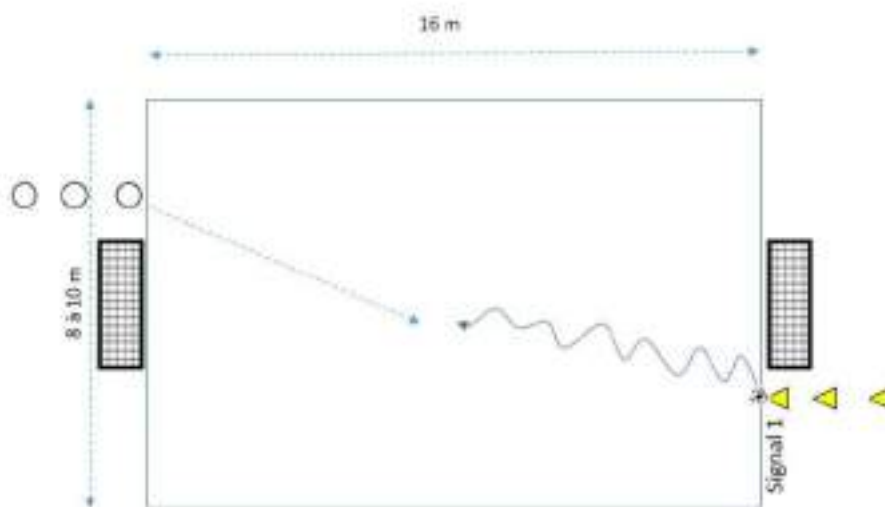
Intégrer un petit exercice de psychomotricité avant d'entrer sur le terrain :

Sauter une petite haie (ou dans un plot à pieds joints) ou slalom entre 3 piquets

Départ assis, couché sur le dos, dos au terrain.

Déterminer le but dans lequel il faut marquer.

1.6 Forme jouée : 1 contre 1 avec départ de son propre but



Description:

Former 2 équipes qui se placent à coté de chaque but : une en possession de balle, l'autre pas (par exemple 10).

Départ face à face !

Au signal (visuel), un joueur part en conduite de balle vers le but adverse.

Un joueur de l'autre équipe part de son propre but et essaie de récupérer la balle.

S'il réussit il peut marquer dans le but adverse.

On laisse les ballons dans les buts lorsqu'ils ont été marqués.

Fun :

Quand tout le monde est passé, on comptabilise le nombre de ballons dans chaque but
Qui en a le plus ?

Objectifs :

Intégrer la notion d'adversaire : « Je dois aller vers le but mais il y a des 'adversaires' qui vont essayer de me prendre la balle ».

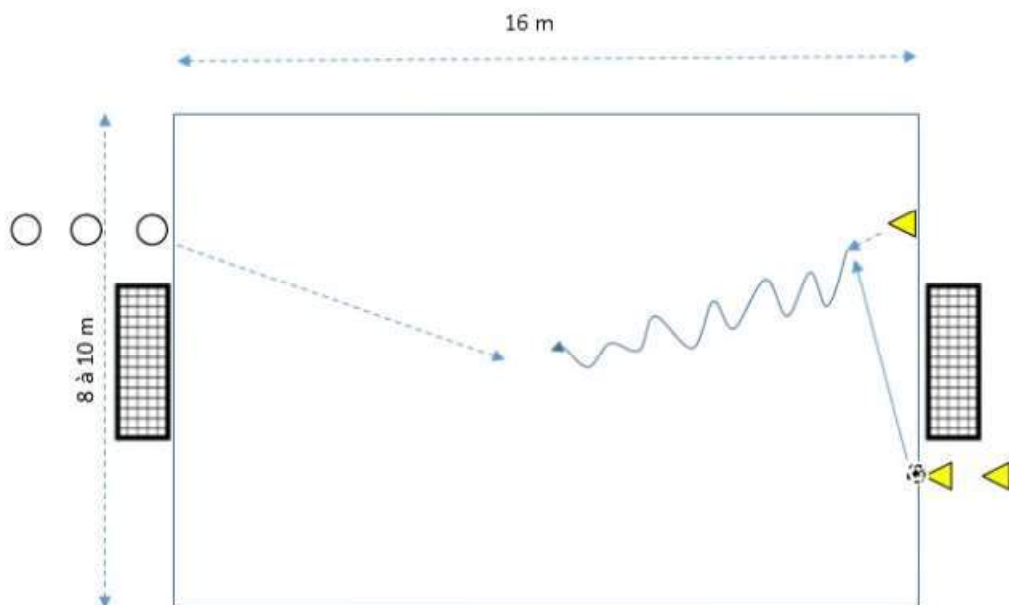
Je n'ai pas le choix du but : « développer des stratégies pour éviter que l'adversaire me prenne la balle ».

Notion de situation dans l'espace par rapport à un but à atteindre.

Variantes :

Faire partir des différents endroits de la ligne de but (central, gauche ou droit) ou de la ligne de touche.

1.7 Forme jouée : 1 contre 1 avec mise en jeu par une passe d'un partenaire



Description:

Même principe que 1.6 mais cette fois la mise en jeu se fait par un partenaire qui donne le ballon à son équipier (à la main ou au pied).

Celui qui a donné le ballon ne participe pas à l'action une fois qu'il a donné le ballon.

On laisse les ballons dans les buts lorsqu'ils ont été marqués.

Quand tout le monde est passé, on compte les ballons marqués par chaque équipe.

Fun :

Qui en a le plus ?

Objectif :

Intégrer la notion d'adversaire : « Je dois aller vers le but mais il y a des 'adversaires' qui vont essayer de me prendre la balle ».

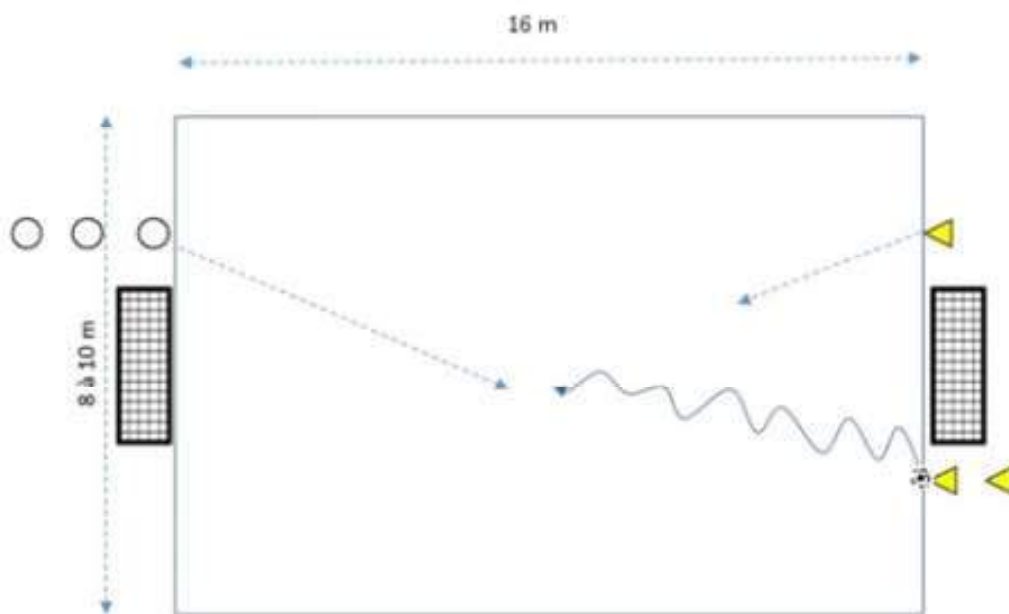
Développer des stratégies pour éviter que l'adversaire me prenne la balle: «Je n'ai pas le choix du but».

Notion de situation dans l'espace par rapport à un but à atteindre et intégration de la notion de 'partenaire' qui va permettre de développer une action de jeu.

Variantes :

Faire partir des différents endroits de la ligne de but (central, gauche ou droit) ou de la ligne de touche.

1.8 Forme jouée : 1+1 c 1 forme classique



Description:

On forme deux équipes.

Forme classique de 1c1

Mise en jeu par un joueur en conduite de balle et duel 1c1.

Si le joueur perd le ballon, un partenaire peut entrer dans le terrain pour 'l'aider' à récupérer le ballon.

On poursuit alors la FM en 1c2 jusqu'à la tentative de but.

Les attaquants reçoivent 10 ballons au départ.

Quand tout le monde est passé, on compte le nombre de buts marqués par chaque équipe. On inverse les rôles.

Fun :

On laisse les ballons dans les buts lorsqu'ils ont été marqués.

Pour chaque ballon dans le but, l'équipe reçoit un plot (ou tout autre objet, créativité de l'animateur).

Qui a le plus de plots au terme du jeu ?

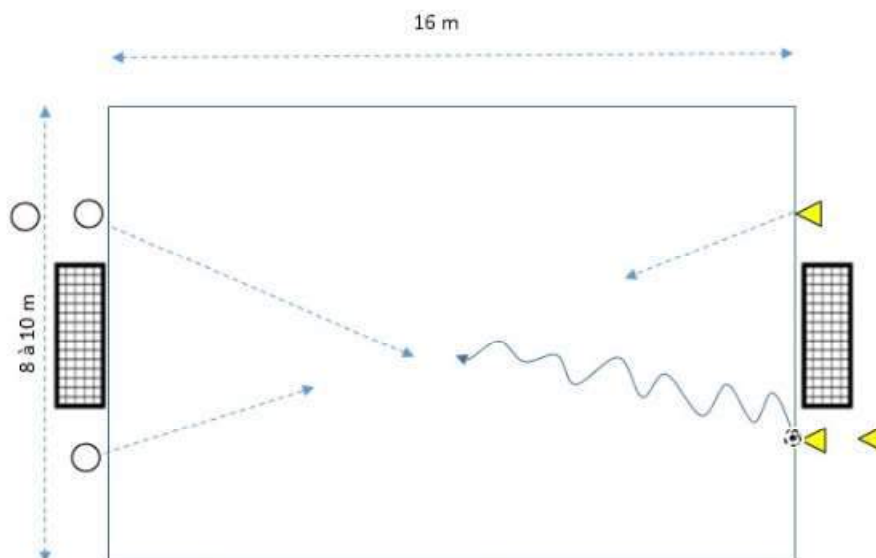
Objectif :

Intégrer la notion de 'partenaire' : « qui va m'aider à reconquérir un ballon perdu ? »

Variantes : faire partir des différents endroits de la ligne de but (central, gauche ou droit), voire à différents endroits sur la ligne de touche .

Remarque : Le coaching de l'animateur sera déterminant pour la réussite de cet exercice : l'animateur donnera le signal au second joueur pour entrer dans le jeu et aider son partenaire. Bien faire comprendre aussi le rôle du partenaire.

1.9 Forme jouée : 1+1 c 1 + 1 en 3 étapes



Description:

On joue en deux équipes.

Même principe que ci-dessus mais cette fois on joue en 3 étapes :

Mise en jeu par un joueur en conduite de balle.

En cas de perte de balle, un joueur intègre le jeu pour aider son partenaire à récupérer le ballon.

Si l'équipe en supériorité numérique récupère le ballon, l'équipe en infériorité numérique peut aussi profiter d'une aide supplémentaire \Rightarrow 2c2.

On laisse les ballons dans les buts lorsqu'ils ont été marqués.

Fun :

Quand tout le monde est passé, on compte les ballons de chaque équipe.

Pour chaque ballon dans le but, l'équipe reçoit un plot (ou tout autre objet, créativité de l'animateur).

Après plusieurs manches, qui a le plus de plots ?

Objectif :

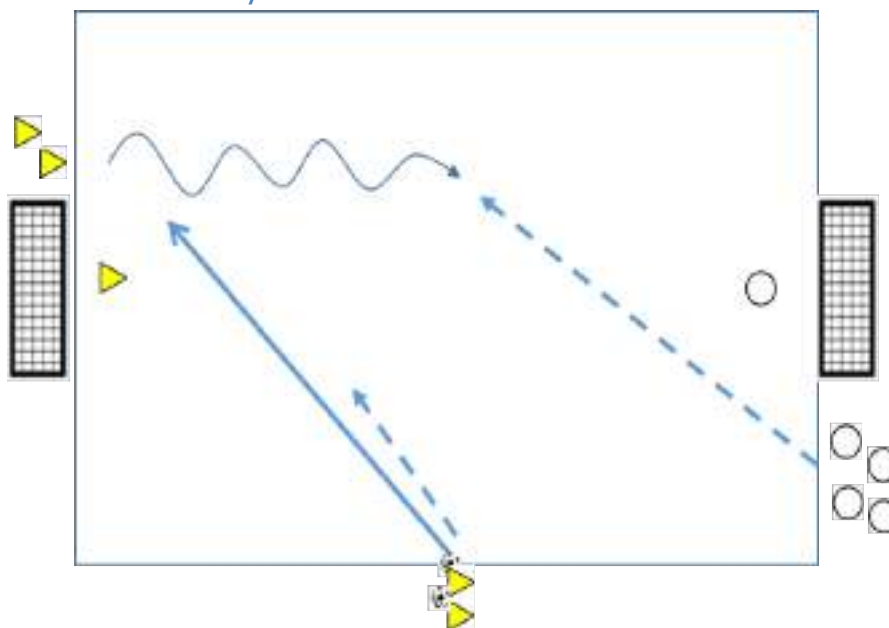
Intégrer la notion de 'partenaire' : «Qui va m'aider à reconquérir un ballon perdu ? ».

Variantes :

Faire partir des différents endroits de la ligne de but (central, gauche ou droit) ou de la ligne de touche.

Remarque : Le coaching de l'animateur sera déterminant pour la réussite de cet exercice : l'animateur donnera le signal au second joueur pour entrer dans le jeu et aider son partenaire. Bien faire comprendre aussi le rôle du partenaire.

1.10 Forme de match : K+2/K+1



Description:

+2/K+1 sous forme de vagues (durée 10-15 sec)

Mise en jeu par un partenaire qui adresse une passe à un partenaire puis participe à la FM

Contrôle + conduite de balle du joueur en B+ vers le but

Le défenseur démarre à son tour et duel 2c1

Après 4', on inverse les rôles

Fun :

1 point par but marqué, 2 points si l'équipe a fait le bon choix. Idem pour l'équipe qui défend

Objectifs :

Basics + :

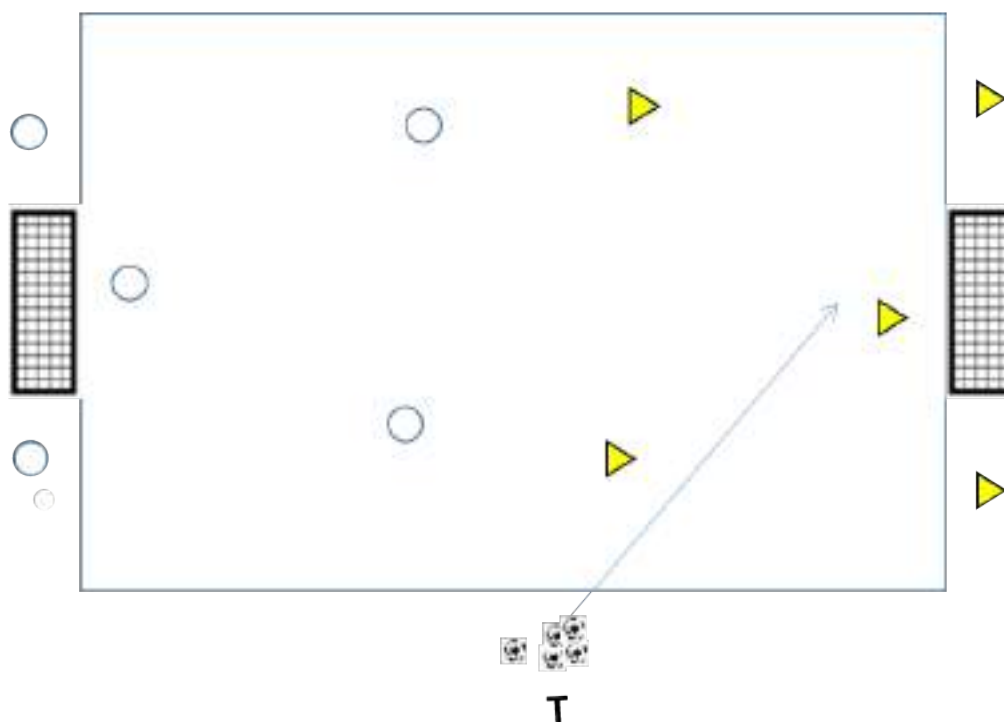
le bon choix : passe courte, dribble ou tir au but

Teamtactics+ :

Infiltration avec ballon: défier et oser éliminer = challenge

Se créer une opportunité via l'action individuelle

1.11 Forme de match : K+2/K+2



Description:

Sous forme de vagues de 15 à 30 sec.

Mise en jeu par l'animateur qui adresse une passe au joueur qui le contrôle, enchaîne par une conduite de balle et tente de marquer un but

Fun :

3 manches de 5 ballons/équipe : 1 point par but

marqué par l'équipe en B+ et 2 points par but marqué pour l'équipe en B-

Objectif : Conduire (adversaire dans le dos)

garder le ballon près du pied

prendre l'information, regarder

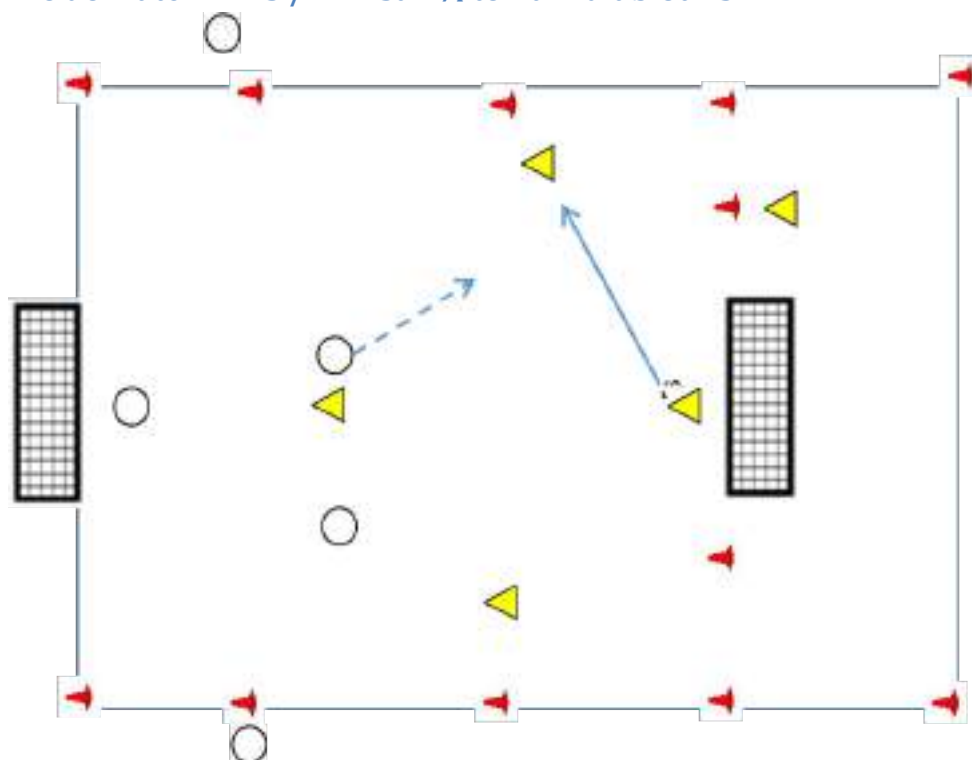
toucher souvent le ballon

Variantes :

On dédouble les terrains = K+2/2 avec 2 petits buts, avec une source de 5 ballons

« côté » des petits buts

1.12 Forme de match : K+3 / K+2 sur $\frac{3}{4}$ terrain diabolots



Description:

Mise en jeu par le gardien de l'équipe en supériorité numérique

2 manches de 5'

Tournante toutes les 30 secondes

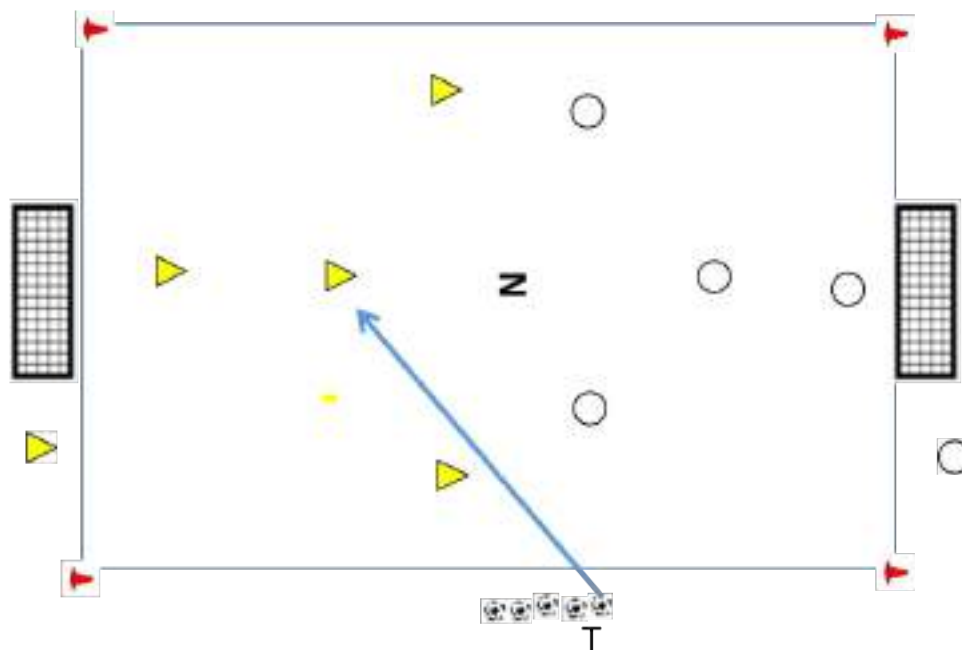
Fun :

Pour l'équipe en supériorité numérique : 1 point pour un but marqué et 2 points par but marqué sur frappe placée

Pour l'équipe en infériorité numérique : 2 points pour un but marqué-

Objectif : tir au but à 10m (proche)

1.13 Forme de match : K+3 / K+3 avec 1 joueur neutre



Description:

Timing 2x 4' avec 2' récup + consignes

Le coach met les b. en jeu.

K+3 / K+3 avec 1 Joueur neutre jouant avec l'équipe en B+

Fun :

2 points si l'équipe marque sans que la défense ait récupéré le ballon (suite à la mise en jeu et/ou une remise en jeu)

1 point pour les autres buts marqués (par les déf. Et/ou Atqs)

Objectif :

Basics +

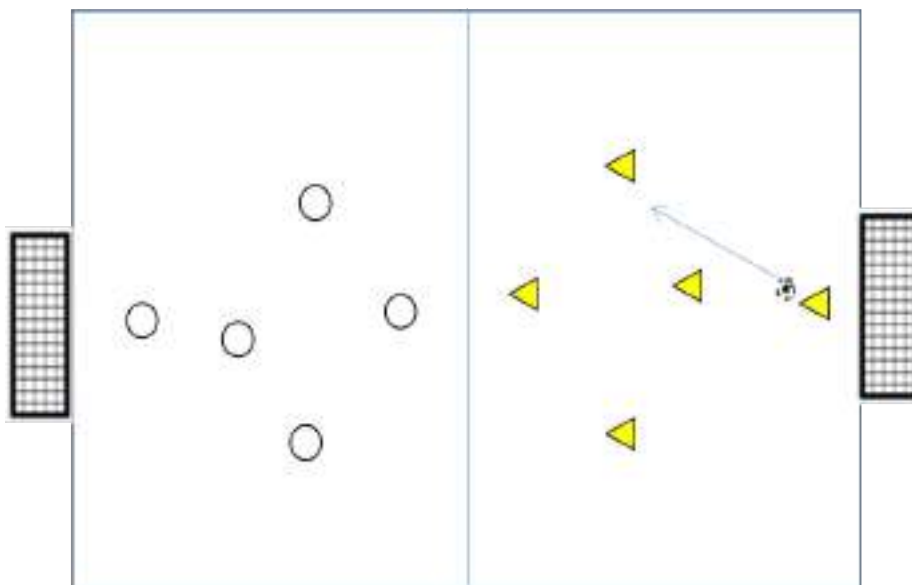
Se démarquer, être disponible en cherchant l'espace libre

Teamtactics+

ouvrir en largeur

ouvrir en profondeur

1.14 Forme de match : K+4 / K+4



Description:

K+4 / K+4

Fun :

Le défi sera déterminé selon le thème abordé

Exemple sur le thème « la conduite de balle »: 1 point par but marqué ; bonus de 1 point si un joueur effectue une conduite de balle correcte

Objectif :

Jeu libre

Atelier 2 : Chasseur

L'atelier par excellence que tous les enfants adorent et qui englobe tant d'éléments propres au football : mobilité, notion d'espace (apprendre à gérer les limites d'un terrain), réaction, anticipation, feintes de corps, accélérations, changements de direction, réflexion, esprit d'équipe.

Il existe des formes de jeu à l'infini. Laisser les enfants choisir la forme qu'ils souhaitent jouer.

Zone de jeu : on peut parfaitement utiliser la zone des formes de match -> l'espace de 'match' devient l'espace de tous les jeux.

2.1 Jeu du chasseur « classique »

Un chasseur est désigné.

Celui qui est pris/touché devient chasseur.

Variante : mettre 2, 3 chasseurs ...

2.2 Libérer les statues

Idem 2.1 sauf que celui qui est pris reste immobile les jambes écartées.

Il peut être libéré si quelqu'un lui passe entre les jambes.

2.3 Passer la balle entre les jambes = libération

Idem 2.2 mais tous les enfants ont un ballon en mains.

On peut être libéré si quelqu'un passe un ballon entre les jambes de l'enfant à l'arrêt ET qu'il le récupère.

2.4 Les petits chiens

Forme classique à 4 pattes.

2.5 Attrape la queue du chat

Chaque enfant met une vareuse à l'arrière de son short = la queue du chat.

Un chasseur est désigné et essaie d'arracher les queues.

Quand il en a arraché un certain nombre défini par l'animateur (5, toutes, ...), le dernier enfant pris devient chasseur.

Variante : idem 2.4, mais à quatre pattes, avec une queue : le chat doit attraper les souris par la queue

2.6 La chaîne humaine

Le(s) joueur(s) pris forme(nt) une chaîne avec le chasseur (chaînes de max 3 joueurs).

Quand la chaîne de 3 joueurs prend un 4^{ème} joueur, ils sont libérés.

Le 4^{ème} joueur devient à son tour 'chasseur' et doit former, à son tour, une chaîne de 4 joueurs pour être libéré.

2.7 Le chasseur dans la forêt

4 ou 5 enfants sont immobiles (= les arbres de la forêt), bras écartés (= branches).

Les branches peuvent bouger (= il y a une tempête dans la forêt).

Les autres enfants sont les lapins. Un chasseur est désigné pour attraper les lapins.

Si un lapin est attrapé par un chasseur ou qu'il touche une branche de l'arbre, il se transforme en arbre. Le dernier lapin qui reste devient chasseur.

2.8 Chasseur avec un ballon

Idem forme 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 mais avec un ballon (de préférence de petite taille).
D'abord en touchant le lapin avec le ballon en mains puis en lançant la balle avec ballon (ou balles de tennis, balles en mousse ou ...).

2.9 La mer rouge

Tous les enfants se trouvent au bout de la mer (ligne de but) et doivent aller se réfugier dans la cabane des pirates (le but adverse) sans se faire prendre.

Si un enfant est touché, il devient aussi chasseur (pirate).

Variante : avec ballon (ou balles de tennis, balles en mousse ou ...).

2.10 Je lâche, tu me touches

On se donne la main par deux derrière une ligne (de touche par exemple).

Quand un des deux joueurs lâche la main, il essaie de courir le plus vite possible vers la ligne de touche opposée sans se faire prendre (-> savoir démarrer, réagir le plus vite possible).

2.11 Les jumeaux

Les enfants sont par deux dans un pneu de vélo.

Un couple est désigné comme 'chasseur'.

Quand ils touchent un autre couple celui-ci devient à son tour 'chasseur'.

Après soit :

On continue jusqu'au moment où tout le monde est pris.

On détermine un nombre maximum de chasseurs (2-3). S'il y'a 2 couples et qu'un troisième est pris, le couple qui a pris le 3^{ème} couple est libéré.

2.12 Chapeaux chinois

Chaque joueur a un chapeau sur la tête de la même couleur sauf...le(s) chasseur(s) (chapeau de couleur différente).

S'il prend quelqu'un, le chasseur transmet le chapeau (plot) au nouveau chasseur.

Atelier 3 : frappe au but = marquer

Autre atelier par excellence que tous les enfants adorent.

L'objectif est de faire 'trembler' un maximum les filets. On intégrera donc au maximum la notion de 'réussite' et on n'hésitera pas à employer des grands buts. On n'insistera pas trop sur la notion de technique de frappe car on privilégiera la découverte par soi-même. Zone de jeu : on peut parfaitement utiliser la zone des formes de match -> l'espace de 'match' devient l'espace de tous les jeux. On peut également créer une zone de frappe dans l'autre coin du terrain si celui - ci est praticable.

3.1 Ballon à l'arrêt

Tous les enfants placent un ballon à 1 m du but. Ils prennent de l'élan et frappent dans le but. S'ils réussissent, on recule le ballon d'un demi-mètre, et ainsi de suite.

Qui réussira à tirer du plus loin ?

Variantes :

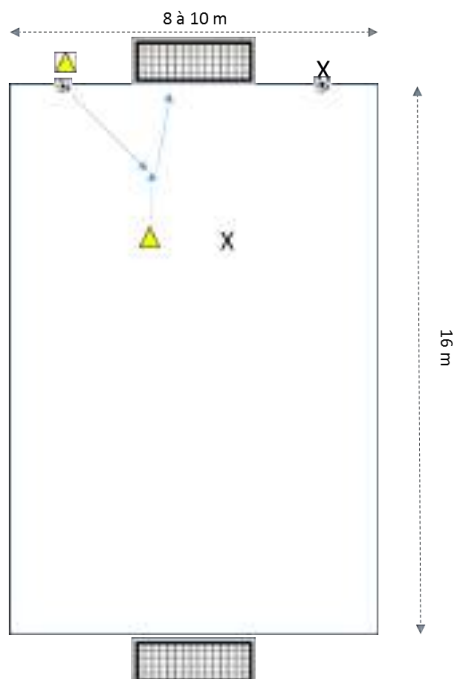
Varié les angles de tir.

Prendre un (mini) élan.

Éviter un cône.

Utiliser des ballons de tailles et de formes différentes.

3.2 Rouler - frapper



Un joueur A se trouve à côté du but, un joueur B devant le but. Le joueur A 'roule' le ballon vers le joueur B qui le frappe dans le but (sans gardien).

Variante 1 :

on forme 2 équipes.

Chaque équipe place un joueur de chaque côté du but avec un ballon, et un joueur devant le but.

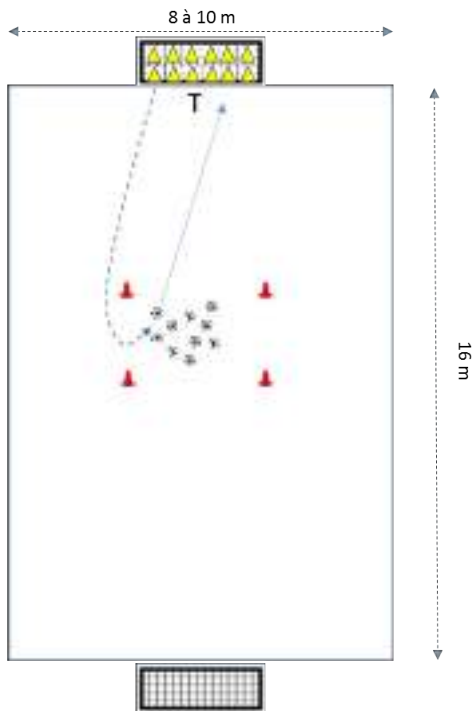
Quel ballon sera le premier dans le but ?

Le premier qui marque gagne 1 point pour son équipe.

Quelle équipe en a le plus à la fin du jeu ?

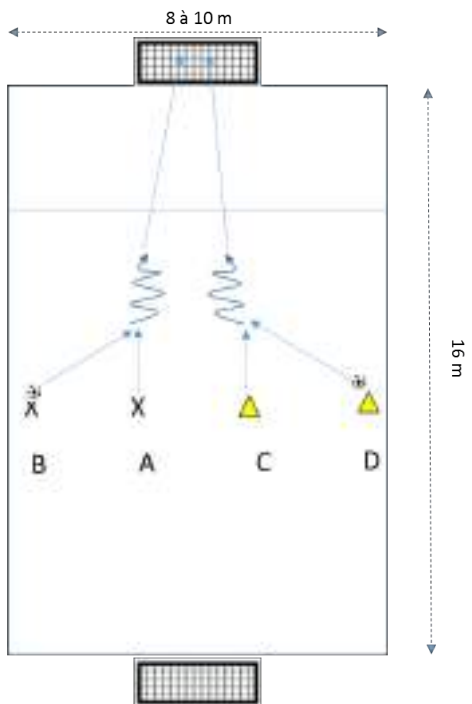
Inverser les positions devant le but pour faire la seconde manche.

3.3 La maison brûle



On place un certain nombre de ballons dans une maison (au centre du terrain).
 La maison est en feu et il faut sauver les ballons. Tous les enfants sont dans le but, l'animateur aussi. Au signal, tous les enfants vont chercher les ballons et les frappent dans le but à partir d'une zone dans laquelle ils ne peuvent plus entrer (1m du but).
 L'animateur essaie de repousser les ballons (rôle du gardien).
 Le jeu se termine quand tous les ballons sont dans le but.
 L'animateur peut ainsi facilement gérer le temps de jeu.

3.4 Ballon dans la course et frapper

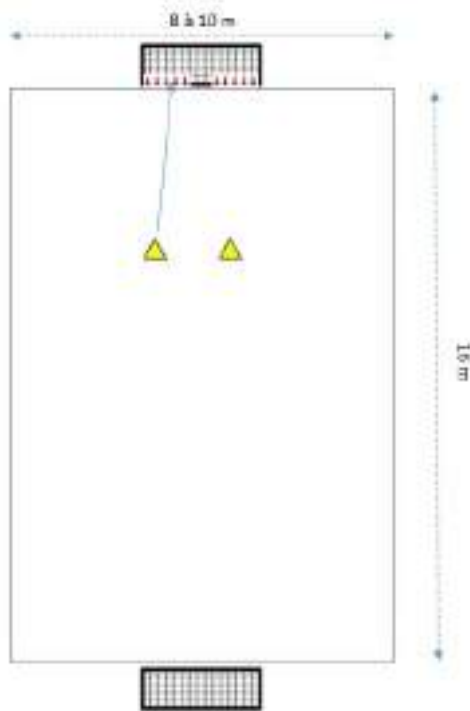


Former 2 équipes.
 Par deux, un joueur A/C dans l'axe, un joueur B/D à sa gauche/droite.
 Le joueur B (et D) roule le ballon vers le joueur A/C. Ce dernier court le plus vite possible vers le but et frappe au but avant une ligne fictive (peut se faire aussi sans la ligne).
 Quelle équipe obtient le plus de 'points'.
 Si tu marques = 1 point,
 Si tu es le premier à marquer = 2 points pour ton équipe.

Variante 1 : B/D lance la balle par-dessus la tête (il est alors dos au but), A/C est assis, couché, dos au but)

Variante 2 : B possède 3 ballons. Quand A a frappé le premier ballon, il revient le plus vite possible chercher le second ballon (intégration de la notion de reconversion : le match ne se termine pas quand on a frappé au but).

3.5 Tir aux cônes



5 cônes sont placés à côté de chaque poteau (max 1m du poteau).

Les enfants essaient de les toucher ou les renverser.

remarque : dans le foot la grande majorité des ballons sont frappés (passés) en mouvement et pas à l'arrêt -> il faut réaliser avec une petite course d'élan.

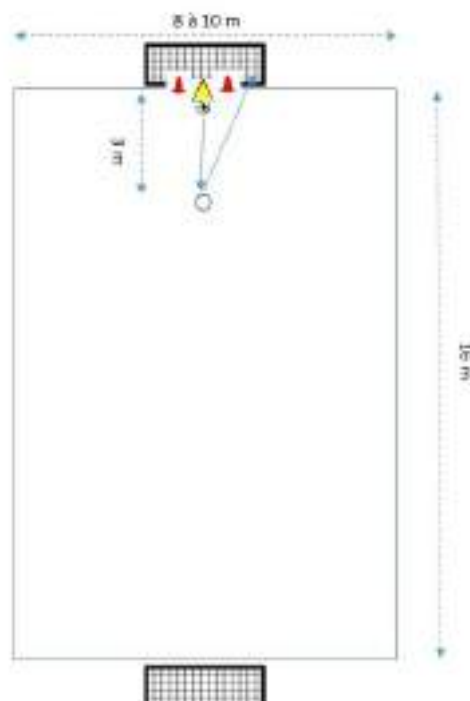
Combien de cônes seront touchés ou renversés après 10, 15, 20 ballons ?

notion de défi : faire mieux que la première fois, battre son record (en équipe).

Qui en a renversé le plus de cônes?

Variante : former deux équipes qui tentent de renverser tous les cônes d'un coin. Quelle équipe les renversera tous en premier ? Changer de côté

3.6 Frappe (placée) de face



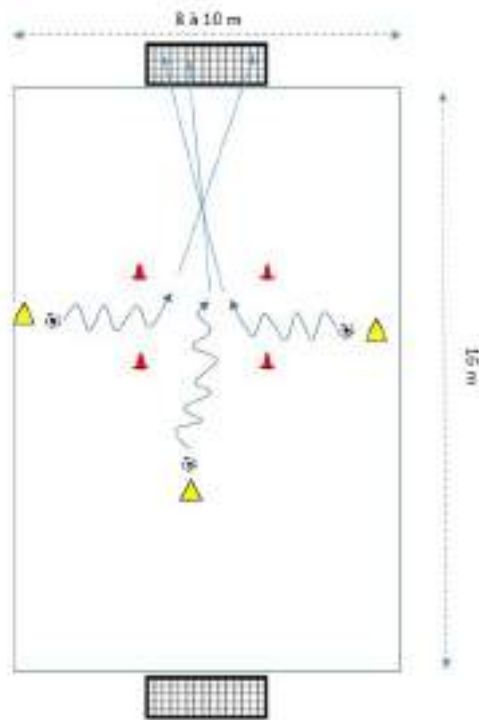
Un partenaire se trouve dans le centre du but, un frappeur à 3 m du but.

B passe (roule) le ballon vers son partenaire qui frappe le ballon dans un des 2 coins (au choix).

Le frappeur devient passeur et passeur devient frappeur.

Variante : on forme 2 équipes, un 'passeur' de chaque équipe dans le but, il faut mettre le plus vite possible tous les ballons dans le coin. Si le but est raté, on ramène le ballon à la source.

3.7 Passage obligé



Le tireur est obligé de passer par la maison avant de frapper au but

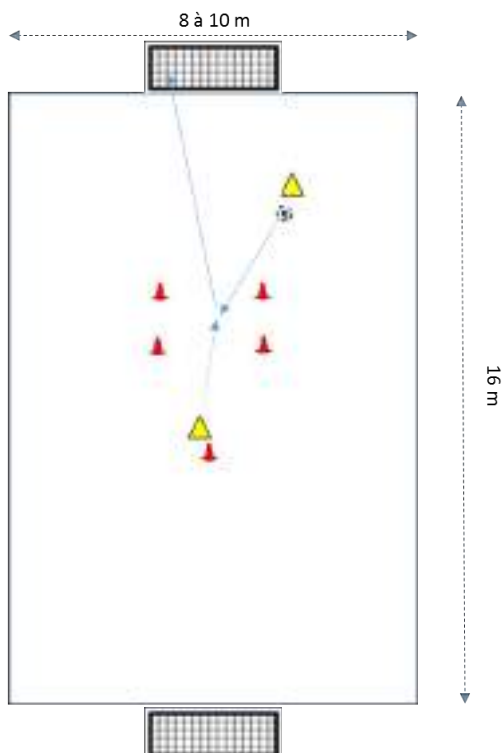
Différents trajets sont possibles.

On peut faire partir individuellement ou alors simultanément. Qui sera alors le premier à mettre le ballon dans le but.

Variante 1 : avec K (coach ?) ou avec un joueur volontaire dans le but, ou encore, chacun à son tour dans le but.

Variante 2 : déplacer la maison sur les côtés du but afin de stimuler le tir croisé et obliger l'enfant à regarder le but avant de frapper.

3.8 Rouler - frapper



Un joueur roule/donne le ballon dans la maison. L'autre joueur doit frapper vers le but (avec/ou sans contrôle).

Objectif : apprendre le timing (adapter sa course à la vitesse du ballon).

Variante :

Faire partir simultanément à droite et à gauche. Il vaut alors mieux mettre 2 'maisons', l'une à côté de l'autre, afin d'éviter qu'ils se tamponnent.

Donner 10 ballons à chaque équipe et compter le nombre de 'réussites' ou quelle équipe mettra en premier les 10 ballons dans le but.

3.9 Frapper le second ballon

Les enfants frappent une première fois au but (après une petite course d'élan ou une conduite de balle) le K (ici l'animateur) arrête le ballon mais le remet au joueur qui vient de frapper afin qu'il retente une frappe.

Objectif : stimuler la réaction sur le 2^{ième} ballon et l'improvisation (le joueur prend le ballon comme il vient).

3.10 Ballon tombe du ciel (cloches de Pâques)

L'animateur se place derrière le but avec deux ballons en mains.

2 joueurs se trouvent à \pm 10m devant le but.

L'animateur lance les deux ballons en même temps et les joueurs essaient de s'en emparer le plus vite possible et tirer au but dès que cela est possible.

Le premier qui 'marqué' remporte un point pour son équipe.

Objectif : perception de l'espace, anticipation, prise de décision par rapport à ses propres capacités.

Atelier 4 : Courses relais

Atelier qui va stimuler encore un peu plus l'esprit d'équipe. Il sera donc primordial de former des équipes ± équilibrées afin qu'il y ait une véritable compétition entre les enfants.

Zone de jeu : n'importe où et en fonction de ce que l'on veut exercer.

Une zone de 10 x 5m peut déjà s'avérer amplement suffisante. Si un bac à sable est disponible, n'hésitez pas à l'employer : idéal pour les appuis et l'équilibre.

De plus les enfants adorent !

Objectif : Tout peut se travailler dans cet atelier (avec et/sans ballon voire les deux) : motricité, vitesse de réaction, psychomotricité, technique et physique....

Même la prise de décision peut être intégrée. N'hésitez pas à insérer des éléments de 'réflexion' (exemple : jouer avec les couleurs).

4.1 Ballon au cerceau



Former 2 équipes.

Face à chaque équipe, on dispose 2 cerceaux

Au signal, chaque joueur va chercher un ballon dans un cerceau et le ramener dans l'autre cerceau.

Quelle équipe arrivera 1ère ?

Variante 1 :

utiliser des ballons de tailles et de formes différentes au pied.

Variante 2 : l'animateur se place derrière des cerceaux de couleur différente, face aux enfants.

Il montre une des couleurs qui correspond à la couleur du cerceau dans lequel les enfants doivent aller placer le ballon.

Le joueur 1 va placer le ballon dans la bonne couleur.

Le joueur 2 va le chercher et le ramène à la 'base'.

Le joueur 3 amène le ballon dans une autre couleur (cf joueur 1). Distance max 10m. Il ne s'agit pas d'un jeu de 'courses'.

Montrer 2 couleurs . Toucher le sol avec le ballon dans le cerceau de la première couleur et le déposer dans le cerceau de la seconde couleur.

4.2 Steeple chase

Créer un parcours avec quelques obstacles.

Exemple : enjamber deux petites haies et tourner autour d'une poubelle (tourner dans les 2 sens afin d'exercer la latéralité).

4.3 Courses de lévriers, crabes, serpents,....

Course à 4 pattes.

Courses à 4 pattes sur le côté (crabe) ou pas 'chasseur'.

Ramper (serpent) -> attention à adapter les distances.

On peut également varier dans les consignes : aller à 4 pattes, retour sur le côté et intégrer un obstacle.

4.4 Course arrière

Exercice difficile à réaliser avec des enfants U6 (à effectuer régulièrement) mais très utile dans la découverte de la perception du corps et de l'espace.

4.5 Course à l'aveugle

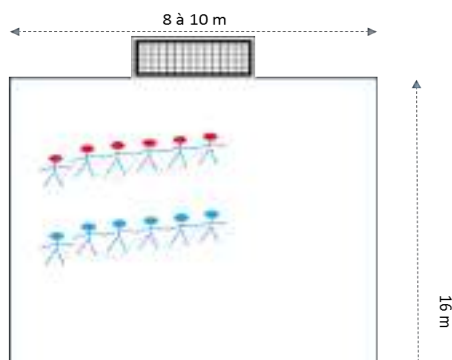
Le joueur qui effectue le parcours a les yeux bandés.

Il est guidé par ses partenaires et doit slalomer entre 3 ou 4 cônes.

Attention : ils doivent connaître la gauche et la droite ou avoir un 'truc' pour se diriger.

Objectif : stimule la confiance entre partenaires, l'esprit d'équipe, le leadership (un enfant va très vite se profiler comme meilleur coach).

4.6 Slalom entre joueurs



On dispose les joueurs latéralement et ils se donnent la main.

Le dernier joueur part en slalom sous les bras de ses partenaires.

Quand il arrive au bout, il donne la main au premier de la file et le (nouveau) dernier se met en route.

Rejoindre un point déterminé.

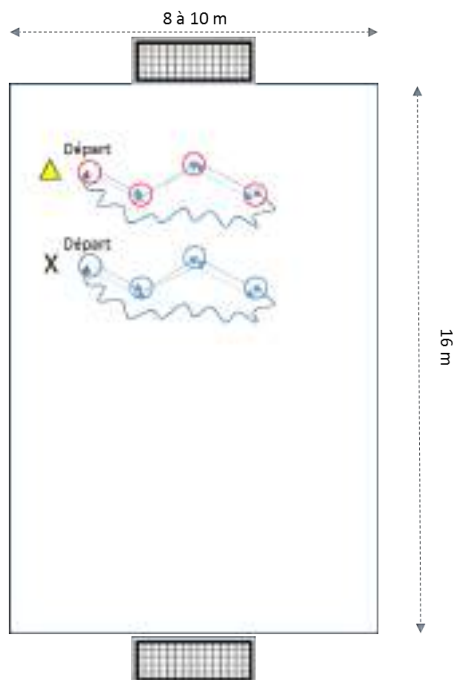
Variante : tenir les bras plus bas.

4.7 Passer sous les ponts

Idem 4.6 mais on passe entre les jambes des partenaires.

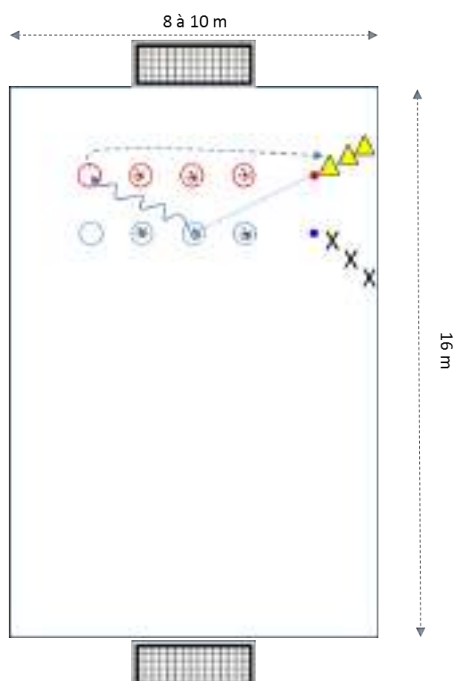
Variante : avec un (mini) ballon que l'on fait passer : le dernier joueur lance le ballon entre les jambes des autres joueurs jusqu'au 1^{er} joueur de la file.

4.8 Faire passer le trésor d'île en île



Pour chaque équipe, on place 2 parcours en place composés de 4 cerceaux distants de 1m (facile pour l'enfant = réussite !!). Dans chaque cerceau un joueur prend place. Au signal de l'animateur : Le 1^{er} joueur lance le ballon vers le joueur placé dans le 1^{er} cerceau. Celui-ci attrape le ballon et le lance vers le second cerceau, et ainsi de suite. Après avoir lancé le ballon le joueur va au cerceau suivant (passe et suit). Celui qui est dans le dernier cerceau revient au premier cerceau avec le ballon et on recommence. Si le ballon tombe ou est attrapé hors du cerceau il faut recommencer. Quelle équipe gagne ?

4.9 Puissance 4



Pour chaque équipe, on place 2 parcours composés de 4 cerceaux distants de 1m (facile pour l'enfant = réussite !!). Pour chaque parcours, on place 1 ballon dans 3 des 4 cerceaux. Au signal de l'animateur : 1 joueur de chaque équipe va chercher un ballon (d'abord à la main, ensuite au pied quand le jeu est bien assimilé) dans un des cerceaux de l'équipe adverse. Il le dépose dans le cerceau vide de son équipe. Les 2 joueurs reviennent et passent le relais au 2^{ème} joueur de l'équipe qui fait de même. Matérialisez le relais par un passage de témoin (plot, vareuse ou tout autre objet..). La partie se termine quand une équipe arrive à aligner 4 ballons=il s'agira de l'équipe qui a fait le jeu (et les bons choix) le plus vite.

Atelier 5 : Conduite de balle

Le troisième des 3 ateliers 'pur foot'.

IL existe aussi des dizaines de formes possibles.

Toujours intégrer une idée de défi et ne pas faire de la conduite pour de la conduite.

Le ballon est l'élément central et représente un volant, un petit chien, le joueur un conducteur ou un maître.

Quelques mots de coaching à intégrer :

Près du pied, beaucoup de touches, caresser le ballon et ne pas shooter, conduire le ballon et ne pas courir derrière le ballon, c'est moi décide où je vais avec le ballon et pas le contraire.

Conduire c'est aussi s'arrêter quand je veux, accélérer mais surtout ralentir, tourner, regarder où je vais, éviter les obstacles.

Pensez aussi à intégrer la notion d'espace de jeu (délimité par les lignes).

5.1 Conduire et arrêter

Dans un espace, si possible, délimité par des lignes et proportionnel au nombre de joueurs disponibles.

Laisser conduire librement le ballon et éviter les accidents (autres joueurs) et ne pas sortir de la zone.

Objectifs : je garde le ballon près du pied et je regarde où je vais / beaucoup toucher la balle

Variantes :

Utiliser des ballons différents, mettre des obstacles supplémentaires ;

Arrêter le ballon au signal (auditif et puis visuel) de l'animateur :

En mettant un pied dessus.

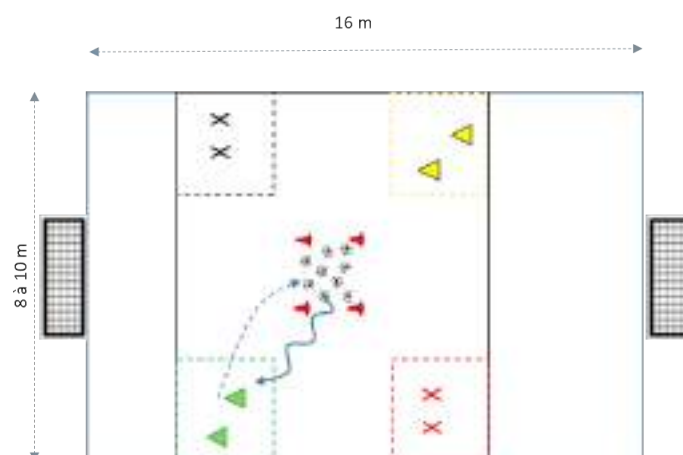
En s'asseyant dessus.

En se couchant dessus (sur le ventre et sur le dos).

avec le genou.

etc.

5.2 Le vol de ballons



Dans une zone de jeu, délimiter 4 camps (= maisons) de couleurs différentes. Mettre au centre une réserve de ballons au centre. Former 4 équipes de 2 ou 3 joueurs.

Au départ, les ballons sont dans une zone délimitée par des plots (au moins un ballon par joueur, idéalement quelques ballons supplémentaires).

Au signal, chaque joueur va chercher les ballons dans la réserve (un à la fois) et les ramène dans son camp. Quand il n'y a plus de ballons dans la réserve, on peut aller les 'voler' dans les camps adverses.

Après un temps défini, quelle équipe aura récupéré le plus de ballons dans sa maison ?

Variantes :

Effectuer ce jeu au départ à la main, ensuite au pied quand les principes sont maîtrisés. On peut ajouter des contraintes au fur et à mesure.

Par exemple :

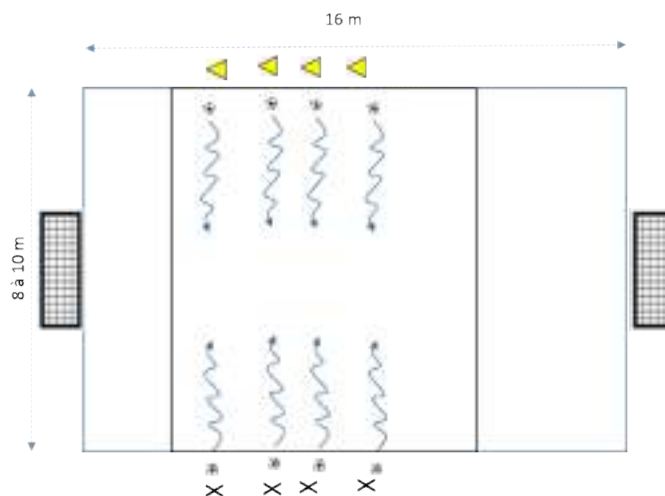
Aller chercher les ballons dans les cerceaux, 1^{ère} équipe assise sur les ballons dans son camp.

On peut aller en voler dans les camps adverses.

Il y a un voleur de ballons qui ramène les ballons dans la réserve.

On peut aller en voler chez les voisins mais il faut le ramener dans la réserve. De là un partenaire peut le ramener dans son camp (développer un esprit de stratégie).

5.3 Traverser la mer



Deux groupes de joueurs se répartissent aux extrémités opposées d'un carré.

Au signal, ils doivent traverser sans faire d'accident.

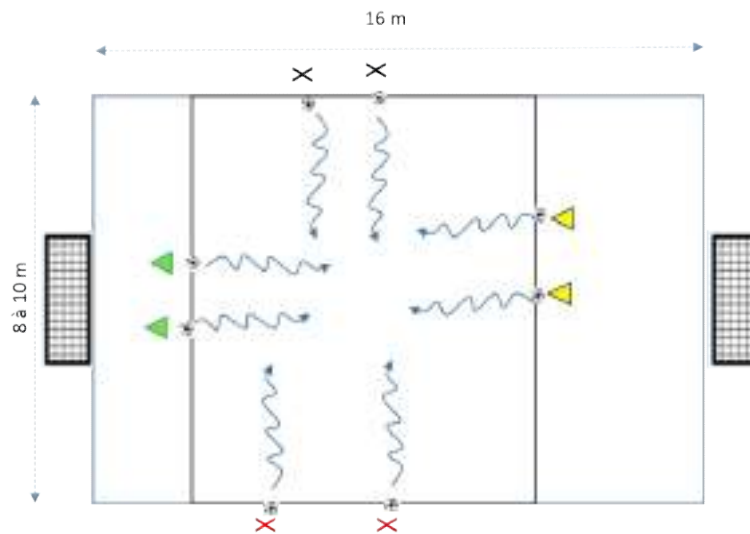
Au départ en marchant, ensuite en courant.

Quelle équipe (au complet) arrive en 1^{er} de l'autre côté (assis sur la balle) ?

Variante 1 : avec des contraintes (durant la traversée) : s'asseoir sur la balle, tourner autour de la balle, lancer la balle en l'air et la rattraper.

Variante 2 : placer un 'méchant' qui va essayer de dégager les ballons (ou lancer un petit ballon pour faire exploser les ballons des joueurs). Dans ce cas, il faut récupérer le ballon et revenir au départ.

5.4 traverser la mer par les 4 côtés



Idem 5.3 mais départ sur les 4 côtés.

Remarque : agrandir la zone pour laisser un peu plus d'espace et la réduire au fur et à mesure de la maîtrise de l'exercice.

Variante :

Imposer un geste durant la traversée (s'asseoir sur le ballon, arrêter le ballon, tourner autour du ballon. Le ramasser le lancer en l'air, le rattraper et repartir, ...).

5.5 Le serpent

Tous les enfants tiennent une corde par la main et ont un ballon au pied.

La tête du serpent (le 1^{er} joueur) décide de la direction à prendre, les autres joueurs doivent suivre en tenant la ficelle et SANS perdre le ballon. Tous les joueurs prendront, à tour de rôle, la tête du serpent (toutes les 30").

D'abord l'exercice se réalise en marchant puis en trotinant (si bonne maîtrise technique des enfants).

Variantes : prévoir un parcours imposé, course entre deux serpents,...

5.6 Suivre les lignes

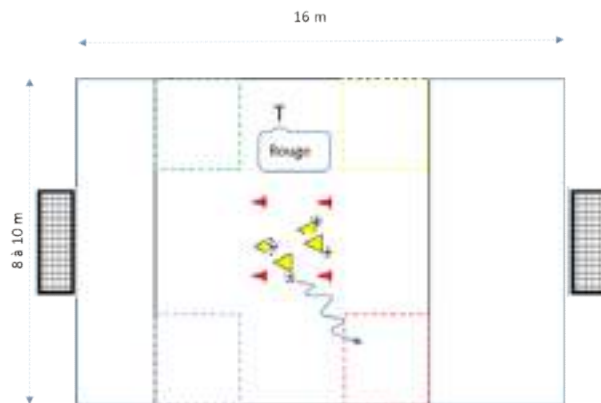
Même principe que ci-dessus mais on suit les lignes existantes (en remplacement de la corde). Ne pas oublier d'agrémenter avec une histoire : « Nous sommes des funambules et on ne peut pas tomber de la corde... ».

Variante :

Au signal, 2 joueurs partent ensemble sur un parcours symétrique.

Qui va rejoindre en 1^{er} l'arrivée (point déterminé) ?

5.7 Rejoindre la maison



Même organisation qu'en 5.2 mais tous les joueurs, balle au pied, se positionnent dans le carré central (assez grand). L'animateur prépare 4 plots de couleurs différentes.

Les joueurs conduisent librement le ballon dans la zone centrale.

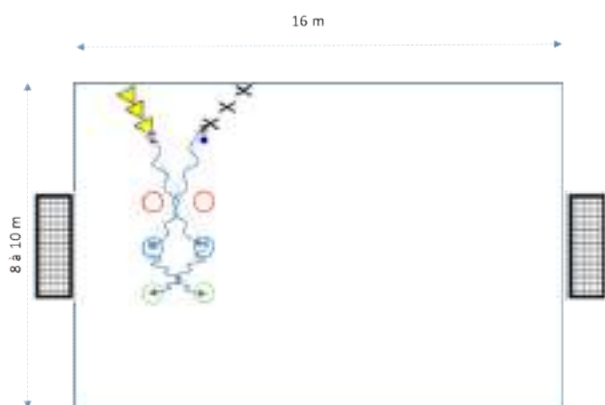
Au signal (correspondant à la couleur de la maison où les enfants doivent se rendre) de l'animateur, les enfants doivent rejoindre une des 4 maisons.

Le dernier arrivé (assis sur son ballon) doit effectuer un gage (ex : porter une casquette ou un plot sur la tête). On peut aussi choisir de récompenser le 1^{er} arrivé.

Variante :

Au signal, l'animateur montre 2 couleurs. Les joueurs doivent passer par la 1^{ère} maison, repasser par la zone centrale avant de rejoindre la 2^{ème} maison choisie.

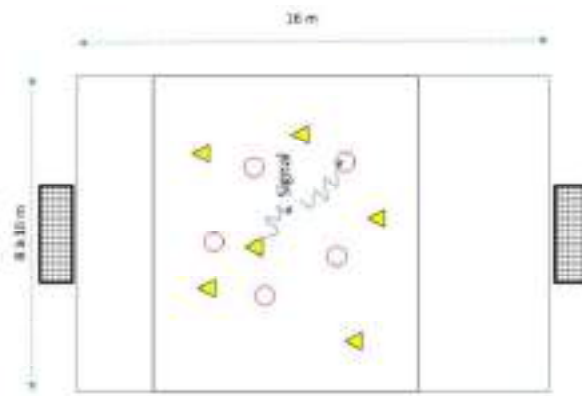
5.8 Conduire vers la bonne base



On place 2 x 3 cerceaux de couleurs différentes. Deux joueurs au départ, balle en mains. L'animateur montre une couleur. Les joueurs doivent déposer le plus vite possible le ballon dans le cerceau de la couleur annoncée. Le second joueur va chercher le ballon et l'amène de l'autre côté dans la couleur annoncée, et ainsi de suite.

Variante : idem balle au pied

5.9 Sauvé par une île déserte



On place un nombre de cerceaux équivalent aux joueurs moins 1 (sur le schéma 6 joueurs).

Les enfants se déplacent balle au pied dans une zone délimitée.

Au signal visuel de l'entraîneur, ils amènent le ballon le plus vite possible (à la main d'abord, ensuite au pied) sur l'une des îles (Attention, max 1 joueur/île et jamais 2 fois consécutivement la même île).

Celui qui n'arrive pas à se sauver sur une île a perdu. Il prend la place de l'animateur pour donner le signal.

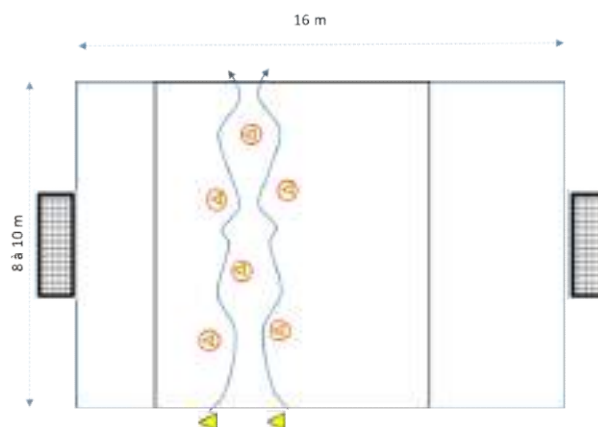
Variante :

L'animateur (requin) tourne dans la mer (zone délimitée).

Au signal, les joueurs se réfugient sur une île. Celui qui ne trouve pas d'île libre essaie de ne pas se faire 'manger' par le requin.

Quand il est pris il devient le requin....

5.10 Traverser la forêt vivante



1 enfant se place dans chaque cerceau (obligation de rester dans le cerceau) et il représente un arbre avec ses branches.

Les arbres sont vivants et peuvent donc bouger avec leurs branches (bras) ou leur tronc (les pieds) mais doivent rester dans leur cerceau.

2 enfants doivent traverser la forêt en évitant de (se faire) toucher les arbres et sans perdre leur ballon.

Si un 'arbre' touche le ballon d'un 'passant' (branche ou tronc de l'arbre), celui-ci doit retourner au départ.

Celui qui parvient à traverser la forêt sans se faire toucher par les arbres reçoit une pièce d'or (un plot jaune).

A chaque passage on change un ou deux arbres.

Qui a le plus de pièces d'or après un certain nombre de passages -> veiller à varier les groupes

Atelier 6 : Melting Pot aptitudes physiques et techniques

Au travers de différents ateliers, on va apporter une touche de développement physique et technique général.

On abordera donc ici des aspects tels la force, l'équilibre, la vitesse de réaction, lancer et attraper, tomber et se relever.

Le tout évidemment toujours sous forme de JEUX.

6.1 Pousser hauteur épaules (force, stabilité)

Par 2 face à face on se tient aux épaules et on pousse l'autre au-delà d'une ligne.

Il faut veiller à placer des enfants de force \pm équivalente.

En seconde phase on pourra intégrer un ballon.

On se pousse mais on doit garder le contrôle et la maîtrise du ballon au pied.

6.2 Tir à la corde (force, stabilité, coopération)

Faire des équipes de 3-4-5 joueurs.

Déterminer une ligne à dépasser.

Variante : avec un ballon au pied.

6.3 Le flamand rose (équilibre)

On place deux cerceaux face à face à une distance de 2m.

Dans chaque cerceau se trouve un joueur.

Ils se mettent sur un pied et se lancent la balle.

Qui sera le premier à devoir mettre pied à terre ?

Variante :

On forme deux équipes et on place deux lignes de 4-5 cerceaux.

Dans chaque cerceau, un joueur se met sur un pied.

On fait passer (lancer) un ballon de cerceau en cerceau.

Chaque équipe a 5 ballons à faire passer d'un côté à l'autre de la mer.

Quelle équipe parviendra à faire passer les 5 ballons en 1^{er} de l'autre côté de la mer ?

Si un ballon tombe ou qu'un joueur met pied à terre le ballon doit repartir du début

6.4 Manipulation ballon (rythme, dextérité, perception espace et corps, habileté)

Il existe ici des tas de variantes et de possibilités :

Tourner le ballon autour du corps dans les deux sens.

Jambes écartées, faire un 8 avec le ballon.

Lancer au-dessus de la tête et rattraper le ballon.

Lancer main gauche, attraper main droite.

Lancer, frapper dans les mains et rattraper.

Lancer, toucher par terre et rattraper.

Lancer, faire un tour sur soi-même et rattraper.

Face à face, par deux, un joueur lance la balle, l'autre la roule.

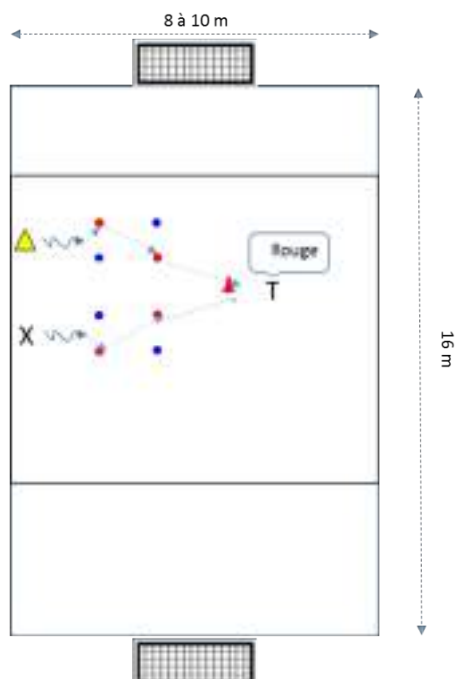
Lancer le plus haut possible et rattraper après un rebond (obligatoire).

Faire rebondir sur le genou et rattraper le ballon.

Etc.

Remarque : exécuter les exercices sur les 2 côtés quand cela est possible

6.5 Choisir vite (vitesse de réaction, bonne prise d'information)



Deux joueurs se placent devant 4 plots de 2 couleurs différentes.

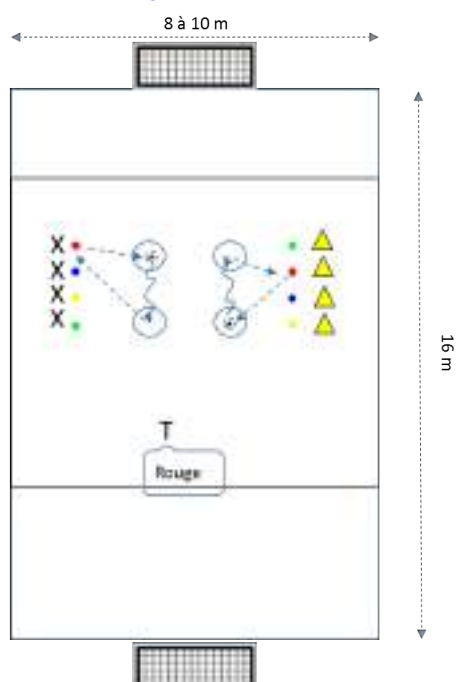
L'animateur se trouve face aux enfants et indique une couleur (signal visuel).

Ils doivent toucher les plots de la même couleur et ensuite franchir la ligne (ou contrôler un ballon).

Qui franchit la ligne en 1^{er} ?

Variante : nombreuses possibilités

6.6 Béret (vitesse de réaction et de démarrage)



Deux groupes de 4 joueurs face à face.

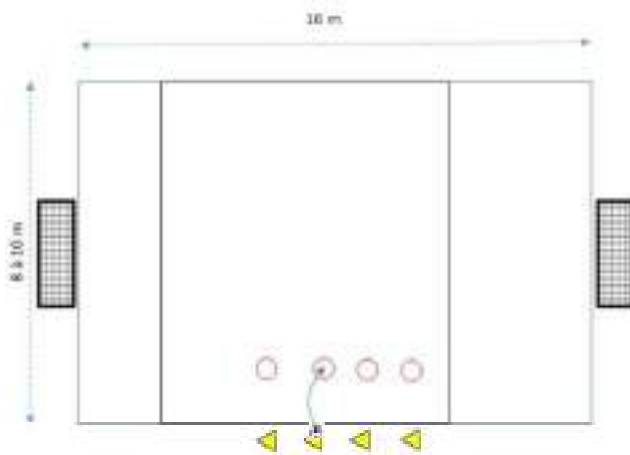
Au milieu de chaque ligne de joueurs se trouvent 2 cerceaux et un ballon (placé dans un des 2 cerceaux). Chaque enfant a un chapeau (plot) de couleur différente sur la tête.

L'animateur crie (ou montre) une couleur.

Les deux enfants qui ont cette couleur sur la tête essaient de s'emparer au plus vite du ballon, de changer de cerceau et reviennent à leur position (1^{er} assis).

Variante : dans une seconde phase on peut déplacer le ballon d'un cerceau à l'autre en conduite de balle.

6.7 Lance rockets (lancer avec précision, perception de l'espace)



Tous les enfants ont un ballon (bombe) en mains et se trouvent le long de la ligne de touche avec un cerceau devant eux.

S'ils arrivent à lancer la balle dans le cerceau ils font exploser la 'bombe'.

Ils peuvent alors déplacer le cerceau d'un mètre et recommencer.

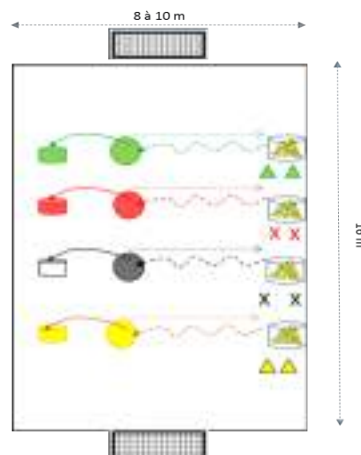
Qui sera le premier à pouvoir déplacer les cerceaux 3 fois ?

Variante 1



Par deux, de part et d'autre d'un cerceau. On se passe le ballon en le faisant rebondir dans le cerceau.

Variante 2



4 groupes d'enfants, 4 réservoirs de balles de tennis (ou autres), 4 cerceaux et 4 seaux vides.

Pendant un certain temps (2'), les joueurs vont chercher les balles dans le réservoir et les lancent dans le seau (obligation de se trouver dans le cerceau au moment du lancé).

Quand il n'y a plus de balles dans son réservoir, on peut aller chercher les balles tombées à côté des seaux.

Quelle équipe met le plus de balles dans son seau ?

6.8 Feux rouges, les bouchons (vitesse de réaction, attention)

Les enfants sont face au coach. Celui-ci a trois plots derrière le dos (vert, rouge, blanc). Quand l'animateur montre

Un plot de couleur verte : ils avancent.

Un plot de couleur rouge : ils s'arrêtent.

Un plot de couleur blanche : ils reculent.

Celui qui se trompe retourne au départ.

Variantes : varier les consignes et les couleurs, avec et sans ballon, inventer une histoire, atteindre un ballon ou le 1^{er} au ballon peut frapper dans le but..

6.9 Initiation jonglages

Ne pas faire du jonglage pour du jonglage !!! Il s'agit d'abord et avant tout d'un exercice de psychomotricité et de rythme !

Aller du simple au plus compliqué.

D'abord avec un rebond, ballon entre les mains. Mains – rebond – mains 2 fois puis 3 fois.

Essayer mains, rebond, pied – pied, mains.

Et ainsi de suite...

Ne pas essayer de faire les jongles à partir d'un ballon par terre.

6.10 Roulade (perception du corps et de l'espace)

Apprendre à faire les roulades avant.

Qui le fait le mieux ? Toujours essayer d'intégrer cela dans un autre exercice (jeu).

Par exemple petite course avec :

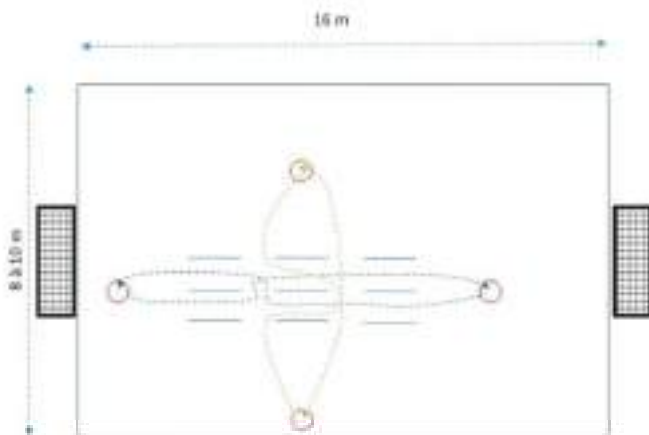
Réagir à un signal visuel.

Sauter au-dessus d'une petite haie.

Faire une roulade.

Se relever et repartir et passer une porte.

6.11 Mobilité



Créer un bois avec 9 (ou 12 - 16) piquets espacés de max 1m.

Faire partir deux enfants face à face d'un cerceau et rejoindre le cerceau d'en face.

Ils doivent traverser le bois sans toucher les arbres et/ou les autres joueurs venant de face.

Variantes : avec ballon ou faire partir par 4