



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

### COMPÉTENCES ET RÉSULTATS DU PROGRAMME :

Les élèves développent et démontrent des habiletés motrices dans une variété d'activités.

## Botter 3.1 : le coup de pied au soccer

8 à 12 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILETÉ** : Manipulation d'objets

**ÉQUIPEMENT** : Un ballon de soccer par enfant

### Introduction (1 - 2 minutes)

Invitez les enfants à former un demi-cercle devant vous ou à se mettre en ligne devant vous.

Expliquez aux enfants les règles de sécurité et qu'à votre signal, ils doivent s'arrêter, vous regarder et écouter.

En 20 à 30 secondes, expliquez aux enfants les activités de la journée.

*Quels sont les sports qui demandent de frapper un ballon avec le pied?*

## Démonstration 1 : Le Coup de pied simple (2 minutes)

- Tous les enfants se mettent debout dans leur propre espace avec leur ballon pendant que vous montrez comment exécuter le coup de pied de base.
- Les enfants répètent les mouvements, d'abord sans le ballon.
  - » *Pour bien tirer dans un ballon (puissance et précision), le tireur doit être à un pas en arrière du ballon.*
  - » *Avancez avec la jambe d'appui et ancrez là à 10-15 cm à côté du ballon.*
  - » *Élancez la jambe qui frappe le ballon, le gros orteil pointé vers le bas et faites contact avec les lacets (c'est à dire le cou-de-pied) et non l'orteil.*
  - » *Laissez la jambe qui tire suivre le mouvement de manière à ce qu'elle s'élançe devant le corps.*
  - » *La puissance provient du contact de qualité avec le milieu du ballon et en restant en équilibre sur la jambe d'appui.*
  - » *Les bras devraient être levés comme des « ailes d'avion » pour donner de l'équilibre*

## Démonstration 2 : Réception de base (2 minutes)

- Expliquez qu'un ballon peut-être réceptionné par les différentes parties du corps (pied, tibia, torse).
- Dans cette leçon, les enfants s'exerceront à réceptionner avec l'intérieur du pied.
- *Positionnez-vous sur le parcours du ballon pour le recevoir.*
- *Orientez votre pied de côté comme un « bâton de hockey » et amortissez doucement le ballon lorsqu'il arrive.*
- *Le pied qui reçoit ne devrait pas être au sol, et la jambe doit être détendue « comme une nouille mouillée ».*
- *Avec de l'entraînement, en l'amortissant, le ballon devrait atterrir un pas devant eux, prêt pour un nouveau tir.*

## Pratique : Tirer et recevoir le ballon avec un partenaire (10 minutes)

- Les partenaires bottent et reçoivent un ballon à 20-30 mètres l'un de l'autre.
- Assurez-vous que toutes les paires tirent dans la même direction dans le gymnase.
- Les animateurs circulent et font des commentaires.

### INDICES (COUP DE PIED)

- *Avancez pour ancrer*
- *Utilisez vos lacets*
- *Laissez la jambe qui « kick » suivre le mouvement*
- *Les ailes de l'avion en l'air*

### INDICES (RECEVOIR)

- *Devant le ballon*
- *Pied intérieur*
- *Amortir l'impact*

## Jeu : Le Nettoyage (10 minutes)

- Séparez le groupe en deux équipes; une de chaque côté de la zone d'activités.
- Créez une « zone interdite » dans le centre au moyen de deux lignes existantes au sol ou en installant deux rangées de cônes.
- La distance entre les lignes devrait être 10-15 mètres.
- Aucune équipe n'a le droit de pénétrer dans la zone « interdite ».
- Cela garantit une distance de sécurité aux équipes sauf lorsqu'elles tirent.
- Le jeu requiert un ballon pour deux enfants.
- Une équipe commence avec tous les ballons.
- Au signal du départ, les joueurs commencent à botter les ballons aussi rapidement que possible dans la zone du camp adverse.
- Si un ballon se retrouve dans la zone interdite, il y reste jusqu'à ce que l'animateur choisisse d'arrêter la partie et qu'il redistribue les ballons.
- Jouez chaque partie pendant une durée déterminée (par exemple 2-3 minutes) puis arrêtez et comptabilisez quelle équipe a mis le plus de ballons dans le camp adverse.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Un bon tir requiert de nombreux éléments de technique.
- À ce niveau, assurez-vous uniquement que les enfants ancrent leur jambe d'appui près du ballon et que leurs lacets sont en contact avec le ballon (cou-de-pied).

### INDICES

- *Avancez*
- *Ancrez pied à côté*
- *Utilisez vos lacets*
- *Suivez le mouvement*
- *Ailes d'avion en l'air*

## Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un demi-cercle devant vous.

Faites un retour sur ce qui a été appris aujourd'hui.

*Quelle partie de l'activité d'aujourd'hui a été le plus facile? Pourquoi?*

*Quelle partie de l'activité d'aujourd'hui a été le moins facile? Pourquoi?*

Actif pour la vie est un organisme sans but lucratif engagé dans la promotion de la littératie physique auprès des enfants. Pour plus de plans de leçon, veuillez consulter le site: [actifpourlavie.ca](http://actifpourlavie.ca)

AVERTISSEMENT : Les plans de cours et les activités sont présentés sur ce site Web à des fins éducatives uniquement. L'activité physique n'est pas sans risques et les mouvements proposés sur ce site pourraient occasionner des blessures. Nous déclinons toute responsabilité à l'égard de son contenu.