

Botter 3.1 : le coup de pied au soccer

8 - 12 ans

Introduction (1 minute)

Amenez les enfants à former un cercle ou une ligne et saluez-les.

Expliquez les consignes de sécurité spécifiques et rappelez qu'ils doivent s'arrêter, regarder et écouter à votre signal.

Expliquez en 20-30 secondes 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'élanche 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*

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : Manipulation d'objet

ÉQUIPEMENT : Un ballon de soccer par enfant

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

DATE :

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.

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.

Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Réviser ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

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

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

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*