



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Dribbler avec les pieds 2.1: Dribbler au soccer

5 à 8 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : Manipulation d'objets

ÉQUIPEMENT : Ballons de soccer en mousse (ou toute balle de même dimension et de poids), mini-cônes ou des poches

Introduction (1 - 2 minutes)

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

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

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

Aujourd'hui, nous allons apprendre à dribbler la balle de soccer avec nos pieds.

Échauffement : Dribbler dans un espace restreint, 1^{ère} partie (5 minutes)

- Selon nombre d'enfants, formez un carré. Par exemple, s'il y a 15 enfants, formez un carré de 15 m X 15 m, s'il y a 10 enfants, formez un carré de 10 m X 10 m.
- Placez des cônes ou des poches dans le carré. Il devrait y avoir autant d'objets (mini-cônes ou poches) que d'enfants, plus 5 objets supplémentaires. Par exemple, s'il y a 20 enfants, il devrait y avoir 25 objets.
- Les enfants doivent dribbler dans le carré, utilisant les deux pieds.
- Les enfants doivent faire attention de ne pas entrer en collision avec les autres, et ne doivent pas perdre leur ballon.
- Lorsque vous dites « dribblez un cône », les enfants doivent dribbler autour d'un cône ou d'une poche dans un petit cercle.
- Lorsque vous dites « changement », les enfants laissent leur ballon et en prennent un autre.

Démonstration : Dribbler au soccer (2 minutes)

- Démontrez aux enfants comment dribbler en utilisant trois parties du pied : l'intérieur du pied, l'extérieur du pied et le dessous du pied.
 - » *N'utilisez pas vos orteils.*
 - » *Faites des touches légères sur le ballon.*

Mise en pratique : Dribbler dans un espace restreint, 2^e partie (5 minutes)

- On reprend l'activité faite lors de l'échauffement. Assurez-vous que les enfants utilisent leurs deux pieds.
- Les enfants doivent faire attention de ne pas entrer en collision avec les autres, et ne doivent pas perdre leur ballon.
- Lorsque vous dites « dribblez un cône », les enfants doivent dribbler autour d'un cône ou d'une poche dans un petit cercle. Ajouter les conditions suivantes :
 - » *Avec l'intérieur du pied*
 - » *Avec l'extérieur du pied*
 - » *Avec le dessous du pied*
 - » *Avec le dessous du pied en reculant*
- Lorsque vous dites « changement », les enfants laissent leur ballon et en prennent un autre.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Ne corrigez pas trop les enfants
- Laissez les enfants explorer la technique et faire des erreurs
- Le dribble va s'améliorer en s'entraînant
- Encouragez les enfants qui utilisent leurs deux pieds

INDICES

- *Pas d'orteils*
- *Petites touches*

Jeu : Mini-soccer (15 minutes)

- Préparez 3 ou 4 mini-terrains de soccer. Utilisez des cônes, de poches ou de buts de hockey comme buts de soccer. Placez les cônes ou les poches à 2 m l'un de l'autre.
- Formez des équipes de deux ou trois joueurs, afin qu'ils jouent deux contre deux ou trois contre trois, sans gardiens.
- Les points ne comptent que si la balle a traversé la ligne de but au sol.
- Selon le nombre d'équipes, faites un mini tournoi, ou faites une rotation des équipes.

Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Révissez ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Lorsque vous dribblez, quel genre de touche est-ce que vous utilisez pour garder la balle près de vous?

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: actifpourtavie.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.