



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Dribbler avec les pieds 3.1 : Dribbler au soccer

8 à 12 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.

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.

Aujourd'hui, nous allons apprendre la base du dribble d'une balle de soccer avec nos pieds.

Échauffement : Dribbler dans un espace restreint, 1^e partie (3 minutes)

- Selon le 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 afin de garder le ballon près de vos pieds.*
 - » *Pliez les genoux et restez bas.*
 - » *Utilisez vos bras pour garder l'équilibre.*

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 faites que des corrections mineures pour la technique
- 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

- *Tête levée*
- *Pas d'orteils*
- *Petites touches*
- *Pliez les genoux*
- *Bras levés*

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 2 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 demi-cercle devant vous.

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

Quel genre de touche devez-vous faire pour garder le ballon près de vous?