



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.

Dribbler avec les pieds 3.1 : Dribbler au soccer

8 à 12 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉ : 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?

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: actifpurlavie.ca