



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

## **Dribbler avec les pieds 3.2 : Le jeu des chiffres avec un but**

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 nous exercer à dribbler la balle de soccer avec nos pieds et à tirer ou faire une passe avec un ballon.*

## Échauffement : Dribbler dans un espace restreint, 1<sup>re</sup> 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. 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.

## Démonstration : Tirer avec l'intérieur du pied (2 minutes)

- Démontrez aux enfants comment tirer une balle immobile avec l'intérieur du pied (les lacets).
  - » *Placez-vous à 2 ou 3 pas derrière la balle, un peu de côté.*
  - » *Si vous tirez avec le pied droit, placez-vous à gauche de la balle.*
  - » *Si vous tirez avec le pied gauche, placez-vous à droite de la balle.*
  - » *Faites un pas vers la balle, plantez votre autre pied à 10 à 15 cm à côté de la balle.*
  - » *Pour frapper la balle, les orteils pointent vers le sol, le contact avec la balle se fait avec les lacets dans le milieu du ballon. N'utilisez pas les orteils pour frapper le ballon.*
  - » *Vous n'avez aucun contrôle sur le ballon lorsque vous le frappez avec les orteils.*
  - » *Gardez les yeux sur le ballon et poursuivez le mouvement de votre jambe une fois que vous avez frappé le ballon.*
  - » *La puissance du tir résulte d'un bon contact avec le centre du ballon.*
  - » *Levez légèrement les bras, comme les ailes d'un avion, pour un meilleur équilibre.*

## Mise en pratique :Dribbler et tirer (8 - 10 minutes)

- Formez des lignes de 3 ou 4 enfants.
- Placez 5 à 6 cônes ou des poches distancées d'un mètre devant les enfants.
- Placez des cônes ou des poches pour former un but 10 à 15 mètres plus loin, devant un mur.
- Les enfants doivent dribbler leur balle entre les cônes puis ils doivent tirer au but à la fin de la ligne de cônes.
- Les enfants vont chercher leur ballon et dribblent autour des cônes pour revenir à la ligne de départ.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Ne corrigez pas trop la technique
- Laissez les enfants explorer et faire des erreurs.
- Dribbler et tirer vont s'améliorer en s'exerçant.
- Par mesure de sécurité, laissez 6 à 8 mètres entre les lignes de drible.

### INDICES

- *Petites touches*
- *Faire un pas, planter le pied*
- *Pas d'orteils*
- *Utilisez les lacets*
- *Garder les yeux sur la balle*
- *Les bras come des ailes d'avion*

## Jeu : Le jeu des chiffres avec un but (10 - 15 minutes)

- Formez deux équipes et donnez à chaque enfant un numéro.
- Les deux équipes se placent de part et d'autre de l'aire de jeu.
- Entre les deux équipes, d'un côté de l'aire de jeu, formez un but de 3 mètres de large à l'aide de cônes ou de poches.
- Placez-vous à côté du but avec une réserve de ballons.
- Nommez un chiffre et lancez une balle au centre de l'aire de jeu.
- Les deux enfants qui portent ce numéro doivent récupérer la balle, dribbler et tirer au but. Le tour se termine lorsqu'un des enfants a tiré au but ou que le ballon sort de l'aire de jeu.
- Commencez le jeu en nommant un seul chiffre à la fois. Puis, pour rendre le jeu plus compétitif, nommez deux ou trois chiffres, mais toujours avec un seul ballon à la fois.

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)

## Jeu :Mini-soccer (toute durée)

- S'il vous reste du temps à la leçon, formez 3 ou 4 mini-terrains de soccer avec des buts de 2 mètres. Utilisez des cônes ou des poches pour former les buts.
- Formez des équipes de deux ou trois enfants. Les équipes jouent 2 contre 2 ou 3 contre 3, sans gardien.
- Les points ne comptent que si le ballon est au sol lorsqu'il traverse la ligne de but.

## Récapitulatif (2 minutes)

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

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

*Lorsque vous tirez, pourquoi devez-vous mettre vos bras comme des ailes d'avion?*

*Pourquoi devez-vous regarder le ballon?*