



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Botter 2.2 : Ballon-chasseur avec les pieds

5 à 8 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉ : Manipulation d'objets

ÉQUIPEMENT : Ballon de soccer (ou tout autre ballon de taille et de poids comparables), des 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.

Savez-vous quelle partie du pied est utilisée pour faire une passe au soccer?

Échauffement : Faire des passes dans un portail (5 minutes)

- Formez un carré dont les dimensions sont deux fois le nombre d'enfants (s'il y a 15 enfants, le carré devrait être de 30 m X 30 m).
- Utilisez des mini-cônes ou des poches pour former des portails partout dans le carré. Formez de 10 à 20 portails.
- Chaque portail devrait avoir un mètre de large.
- Chaque enfant a son ballon et se déplace en dribblant avec ses pieds.
- Les enfants doivent prendre soin de ne pas rentrer en collision avec les autres enfants ni de perdre leur ballon.
- Lorsque vous dites « Au but! », les enfants doivent dribbler leur ballon à travers un portail.
- Lorsque vous dites « Changement! », les enfants doivent délaissier leur ballon et dribbler avec le ballon d'un autre enfant.
- Lorsque vous dites « Passez le ballon! », les enfants doivent dribbler leur ballon à travers chacun des portails.
- Vous pouvez défier les enfants en leur demandant de traverser le plus de portails en une minute.

Démonstration : Faire une passe au soccer (1 - 2 minutes)

- Au ralenti, démontrez aux enfants comment faire une passe avec un ballon de soccer.
- *Placez-vous derrière le ballon et faites un pas vers l'arrière. C'est la position de départ.*
- *Faites un pas vers l'avant avec le pied qui ne bottera pas et plantez votre pied à 10 à 15 cm à côté du ballon.*
- *Le pied qui va botter devrait tourner, la jambe avoir l'air d'un bâton de hockey.*
- *Frappez le ballon avec le côté intérieur du pied.*
- *Frappez le centre du ballon.*
- *Levez les bras, comme des ailes d'avion.*

Mise en pratique : Passer le ballon avec un partenaire (8 - 10 minutes)

- Formez des équipes de deux enfants. Chaque équipe a un ballon.
- Identifiez deux lignes au sol, distantes l'une de l'autre d'environ 5 mètres.
- Les partenaires sont face à face chacun sur sa ligne.
- À l'aide de mini-cônes ou de poches, formez des portails d'un mètre de large au centre entre chaque partenaire.
- Les enfants doivent se passer le ballon à travers le portail.
- Les enfants devraient faire au moins deux touches sur le ballon, une fois pour recevoir le ballon, la deuxième pour passer le ballon.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Ne corrigez pas trop la technique des enfants de cet âge.
- Laissez les enfants explorer et faire des erreurs.
- La technique s'améliorera en s'exerçant.
- Assurez-vous que les enfants plantent bien leur pied avant de botter.
- Assurez-vous qu'ils utilisent l'intérieur du pied pour botter et qu'ils frappent le centre du ballon.

INDICES

- *La jambe comme un bâton de hockey*
- *Utilisez l'intérieur du pied*
- *Les bras comme des ailes d'avion*

Jeu : Ballon-chasseur avec les pieds (8 - 10 minutes)

- Formez un carré de la même dimension que le nombre d'enfants (s'il y a 15 enfants, formez un carré de 15 m X 15 m).
- Formez deux équipes.
- Une des deux équipes a des ballons, l'autre pas.
- Les enfants qui n'ont pas de ballon doivent courir autour du carré.
- Les enfants avec les ballons doivent botter le ballon et tenter de toucher les enfants de l'équipe adverse avec le ballon. Les ballons doivent être dirigés vers les pieds ou les jambes, sous la hauteur des genoux.
- Les enfants qui sont touchés doivent sortir du carré et attendre la fin de la partie.
- Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un seul enfant.
- Les équipes changent de rôle pour la prochaine ronde.

Jeu : Mini-soccer (toute durée)

- S'il reste du temps, 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 mètres 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.

Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Révisez ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Quelle partie du pied devez-vous utiliser pour faire une passe?

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

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.