



JEUX D'ENTRAINEMENT AUX PASSES ET CONTROLES.

- ▣ *Ecole de football* : Débutants – Poussins - Benjamins
- ▣ *EPS Primaire* : cycle 3

Jeu " Balle au capitaine"

Objectif :

Contrôler-passer dans le jeu.

Consignes :

Le jeu consiste, en se faisant des passes, à transmettre le ballon à son capitaine.

Variantes :

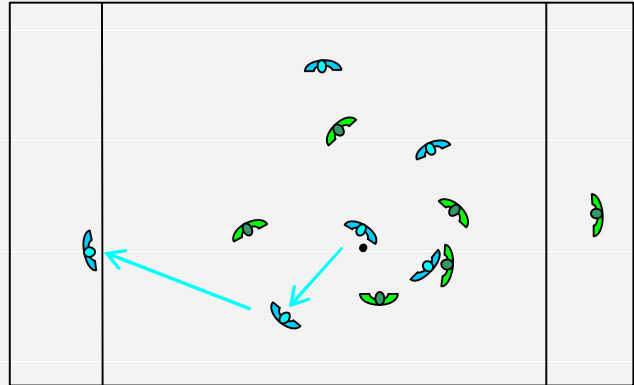
Complexification :

- Imposer une surface de frappe ou un pied de frappe
- Réduire la surface de jeu.

Simplification :

- joker offensif – appuis sur les côtés.

Débutants – Poussins - Benjamins



Dispositif :

4c4 et 2 capitaines. Si plus de joueurs, mettre en place un 2° terrain. Possibilité de jouer à 3c3.

Jeu " de quilles".

Objectif :

Frappes diverses.

Consignes :

Le jeu consiste pour un joueur à renverser les quilles (plots) placés au centre.
On marque un point par plot renversé.
Possibilité de regrouper les joueurs en équipe.

Variantes :

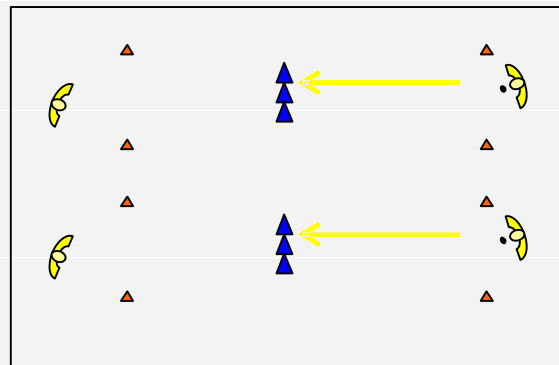
Complexification :

- Imposer une surface de frappe ou un pied de frappe.

Simplification :

- Toucher le plot rapporte un point..

Débutants



Dispositif :

Placer plus ou moins de quilles, selon la taille des plots.

Jeu " Remplir sa maison"

Avec passes.

Objectif :

S'organiser et coopérer à 2 pour se passer le plus de ballons.

Consignes :

Le jeu consiste pour chaque équipe de 2 à aller chercher les ballons dans la « cabane » centrale pour les ramener dans sa maison.
Obligation de déplacer les ballons en passes grâce à une zone relais entre la cabane et sa maison.
Lorsque la cabane est vide, on compte les points.

Variantes :

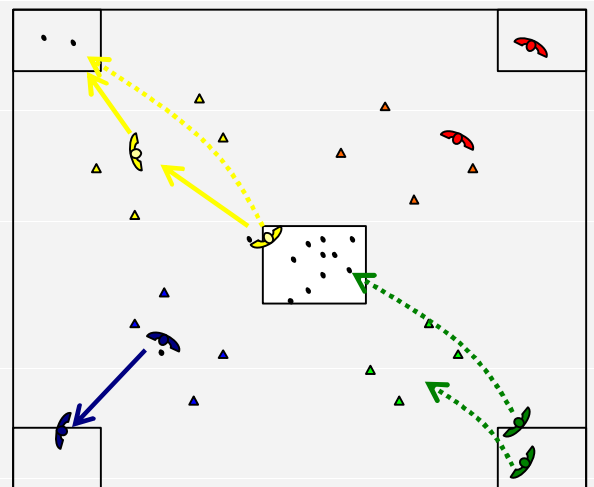
Complexification :

Mettre une équipe de « voleurs » qui pique les ballons dans les maisons et les rapporte dans la cabane.

Débutants

Poussins

Benjamins



Dispositif :

Matérialiser : 4 maisons – 4 zones relais – une cabane centrale.
Utiliser une quinzaine de ballons.

Jeu " La Foot - Thèque". (baseball)

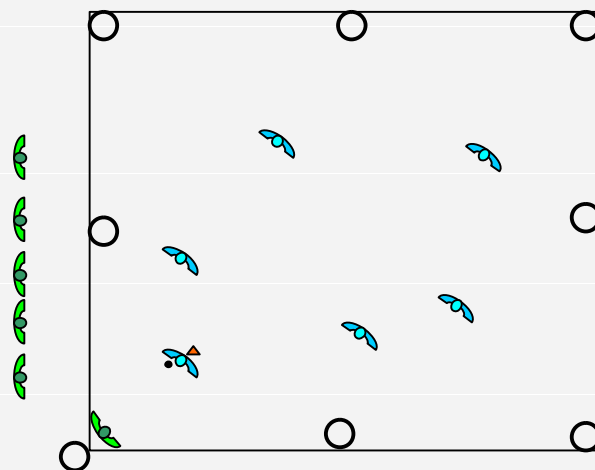
Objectif :

Contrôler puis passer. Coopérer avec des partenaires pour se passer le ballon.

Consignes :

2 équipes : une équipe est receveuse et occupe le rectangle (ici les bleus). L'autre est frappeuse.
Le lanceur lance à la main un ballon au frappeur vert qui frappe le ballon en volée ou 1/2 volée. Une fois le ballon frappé, le frappeur court pour faire le tour du rectangle. Les bleus doivent amener le ballon dans un cerceau pour arrêter la course du frappeur.
Si le ballon est amené dans un cerceau, alors que le frappeur est entrain de courir entre 2 cerceaux, il est éliminé. Le frappeur peut donc s'arrêter dans chacun des cerceaux. Il repartira quand son partenaire frappera à son tour le ballon.
Le frappeur suivant rentre alors en jeu. L'équipe marque autant de points que le nombre de frappeurs ayant réussi à faire le tour complet du rectangle lorsque toute l'équipe est passée. Les équipes changent de rôle.

Débutants – Poussins – Benjamins.



Dispositif :

Variantes :

Simplification :

Suppression du lanceur ; le lanceur pose le ballon ; idem en 1/2 volée.

Jeu " La Chaîne des pompiers".

Objectif :

Passes et contrôles.

Consignes :

Les pompiers sont disposés chacun autour d'un plot sur une ligne droite qui constitue une chaîne. Ils doivent amener tous les ballons situés dans le cerceau en feu vers le cerceau à l'abri des flammes le plus vite possible.

Relais entre plusieurs chaînes de pompiers.

Variantes :

Complexification :

- Ecarter les plots.
- Disposer une chaîne en courbe.

Débutants



Dispositif :

Possibilité de mettre chaque pompier dans un cerceau.

Jeu " Passe et suit".

Objectif :

Passes au sol et précise. Attaquer son ballon, contrôle en mouvement et passe enchaînée.

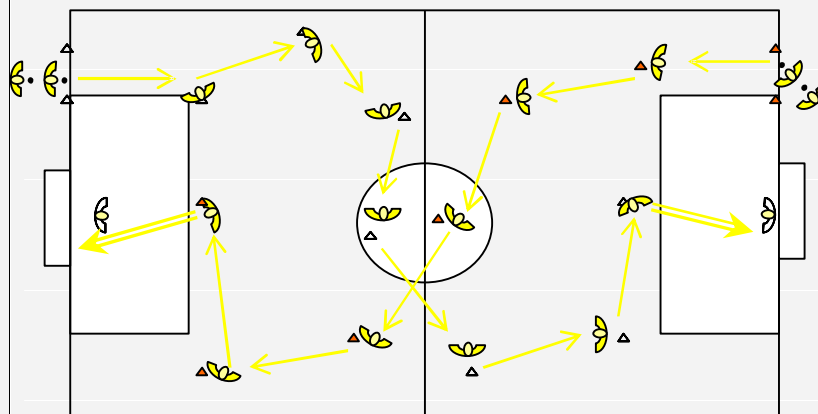
Consignes :

le joueur reçoit le ballon, le contrôle, puis le passe au joueur suivant et prend sa place.
varier la surface de frappe, le type de contrôle...

Variantes :

- dédoublé de passe.
- passes longues

Débutants - Poussins - Benjamins



Dispositif :

Jeu " Ballon Château".

Objectif :

Passes et contrôles précis.

Consignes :

Les joueurs sont disposés en cercle. Au centre quelques plots constituent un château protégé par un gardien. Les joueurs autour doivent détruire le château en se faisant des passes et en faisant tomber les 4 plots.

Quelle équipe détruit la première un château ou combien de plots renversés en 3 mn ?

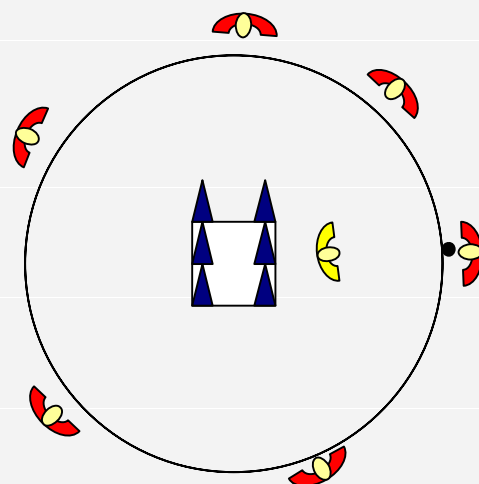
Variantes :

Complexification :

Seulement un ballon.

possibilité de mettre un gardien de but comme gardien.

Poussins - Benjamins



Dispositif :

Jeu " Le tennis".

Objectif :

Passer au sol et précise.

Consignes :

2 équipes de 2. Les 2 équipes se renvoient le ballon au sol par une passe appuyée à travers une porte. Dans chaque équipe, les joueurs frappent à tour de rôle après avoir contrôlé le ballon.

⇒ L'équipe qui ne renvoie pas à travers la porte donne un point à l'adversaire.

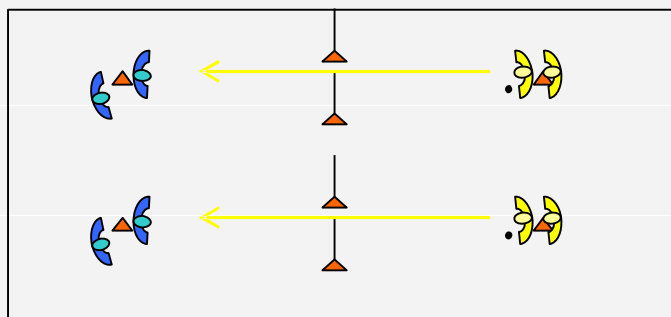
Variantes :

Limiter à une touche de balle..

Imposer un enchaînement technique (contrôle-passe) en 3ou 4 secondes).

varier la taille de la porte et la distance des joueurs.

Poussins - Benjamins



Dispositif :

Matérialiser autant de terrains que nécessaire.

Jeu " Le ballon au mur".

Objectif :

Passes et contrôles.

Consignes :

4 joueurs face à un mur dans une zone rectangulaire. Le premier joueur frappe contre le mur, le deuxième doit contrôler avant que le ballon ne sorte de la zone de jeu puis frapper à son tour,...

Le premier joueur qui rate perd un point et le jeu recommence.

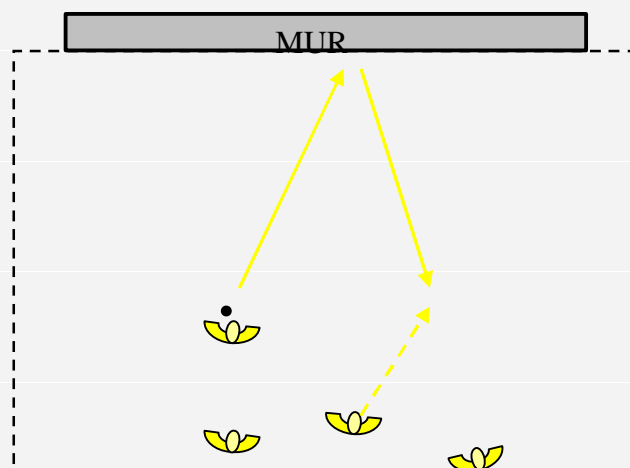
Variantes :

Complexification :

Les joueurs n'ont qu'une touche de balle.

idem mais le joueur appelle le joueur suivant par son prénom. Ordre aléatoire. .

Débutants - Poussins



Dispositif :

Le rectangle de jeu peut être plus ou moins grand.

Jeu " Ballon Chronomètre" .

Objectif :

Passes et contrôles précis.

Consignes :

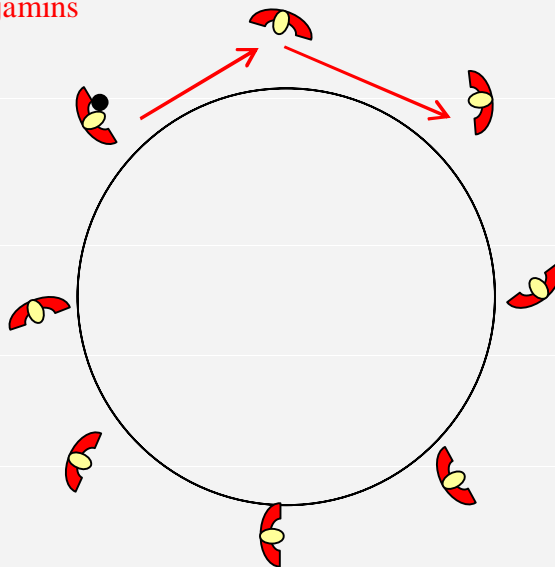
Les joueurs sont disposés en cercle.
Le but est de faire faire le tour du cercle au ballon le plus vite possible.
Combien de tours en 2mn ?
Quelle équipe réalise la première 3 tours ?

Variantes :

Complexification :

- Imposer un contrôle et une passe.
- Varié les surfaces de contact
- Agrandir le cercle ou réduire le nombre de relayeurs

Poussins - Benjamins



Dispositif :

Les joueurs peuvent être également disposés en triangle ou en carré.

Jeu " Les Passeurs" .

Objectif :

Coopérer avec des partenaires en se passant le ballon.

Consignes :

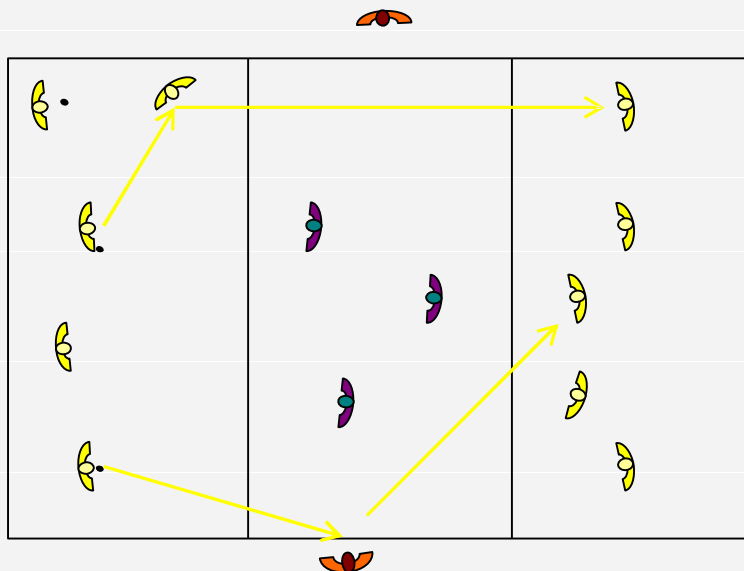
Le groupe est divisé en 3 équipes. 2 équipes en attaque qui cherchent à voler les ballons en les passant d'une zone à l'autre. La 3^e équipe est celle des gardiens, placée au centre, qui cherche à intercepter les ballons volés.
Possibilité de rajouter des remiseurs qui aident les passeurs.

⇒ Un point par ballon passé entre les deux zones.
Combien de points en 3mn ?

Variantes :

- Varié le nombre de ballons, modifier la taille de la zone et le nombre de gardiens.
- Imposer le jeu au sol.
- Supprimer les 2 remiseurs.

Poussins - Benjamins



Dispositif :

3 zones

Jeu " Le taureau" .

Objectif :

Passes et contrôles ; coopérer pour conserver le ballon..

Consignes :

3c1 dans un carré

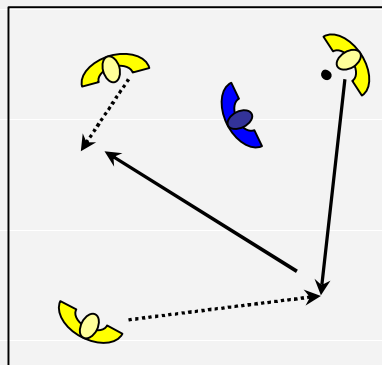
Variantes :

Complexification :

Les joueurs n'ont qu'une ou deux touches de balle.
idem mais le joueur appelle le joueur suivant par son prénom. Ordre aléatoire. .

Rajouter un 4^e joueur parmi les jaunes.

Débutants – Poussins - Benjamins



Dispositif :

Jeu " passe à 5" .

Objectif :

Passes et contrôles précis. Coopérer pour se passer le ballon et le conserver.

Consignes :

4 joueurs (contre deux défenseurs) cherchent à conserver le ballon en enchaînant 5 passes sans se faire intercepter le ballon. Lorsqu'ils y parviennent, il marque un point.

Combien de points en 2mn ?

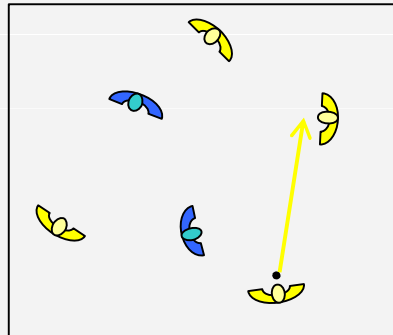
Variantes :

Complexification :

aller vers l'égalité numérique (4c3 puis 4c4)

l'équipe qui récupère cherche à conserver (passage de défenseur à attaquant et inversement).

Poussins - Benjamins



Jeu " Le Scorpion" .

Objectif :

Coopérer avec des partenaires pour se passer le ballon afin de viser un adversaire.

Frapper le ballon avec précision en anticipant la trajectoire de l'adversaire, anticiper les réactions de ses partenaires et de ses adversaires.

Consignes :

Le groupe est divisée en 2 équipes. Dans chaque équipe, 3 joueurs sont désignés pour constituer le scorpion : ils se tiennent par la taille et vont dans le cercle de l'équipe adverse.

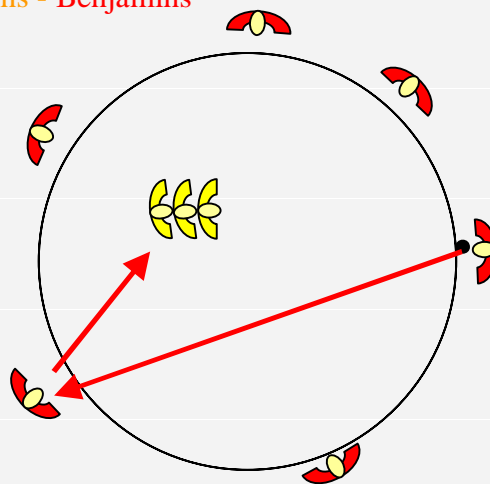
les autres se positionnent autour du cercle : ce sont les insecticides.

⇒ Les insecticides cherchent à toucher la queue du scorpion (le dernier joueur et avant-dernier joueur) avec le ballon pour marquer un point.

Si un joueur se décroche, il donne deux points aux insecticides.

Les scorpions doivent esquiver le ballon et la tête peut toucher le ballon pour le dévier.

Débutants – Poussins - Benjamins



Dispositif :

Matérialiser plusieurs cercles avec des coupelles.

Variantes :

Varier le nombre de ballons et modifier la taille du cercle.