

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

Jeu " Epervier"

Objectif :

Conduire sa balle vers une cible en tenant compte d'un adversaire.

Consignes :

Conduire son ballon jusqu'à la zone « maison » sans se le faire sortir par l'épervier sur le trajet. Après la première vague, on repart dans l'autre sens. Les joueurs ayant perdu leur ballon deviennent épervier. L'épervier doit sortir la balle de la zone centrale. Pour faciliter les dribbles, l'épervier aura les mains dans le dos.

Variantes :

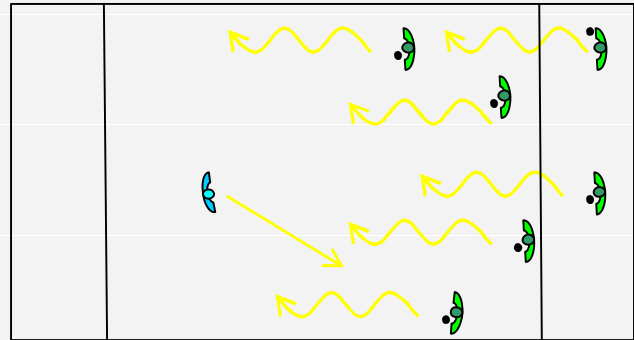
Complexification :

Réduire la largeur de la zone centrale.

Simplification :

Rapprocher la zone de départ et d'arrivée.

Débutants – Poussins - Benjamins



Dispositif :

Matérialiser : 3 zones. Chaque joueur a un ballon.

Jeu " Protège ballon"

Objectif :

Conduire sa balle vers une cible en tenant compte d'un adversaire.

Consignes :

Conduire son ballon jusqu'à la zone « maison » sans se le faire sortir par les joueurs adverses sur le trajet. On comptabilise le nombre de ballons arrivés et on inverse les rôles. Les joueurs de l'équipe en défense n'ont que le droit de prendre le ballon lorsque le joueur est dans sa zone. Une zone centrale permet de récupérer entre deux défenseurs.

Variantes :

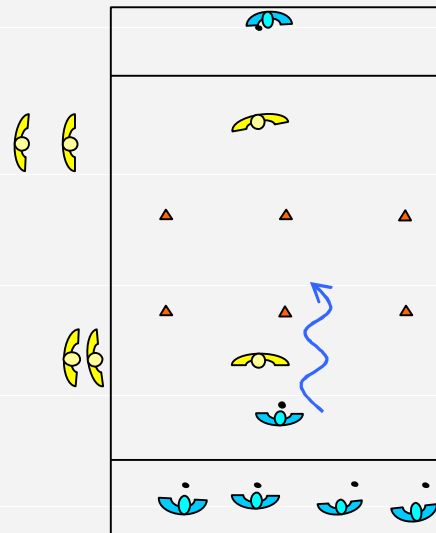
Complexification :

Réduire la largeur de la zone centrale.

Simplification :

Rapprocher la zone de départ et d'arrivée.

Poussins - Benjamins



Dispositif :

Matérialiser : 3 zones. Chaque joueur attaquant a un ballon. On change les défenseurs à chaque passage.

Jeu " Sans retour" .

Objectif :

Toujours aller de l'avant et donc dribbler.

Consignes :

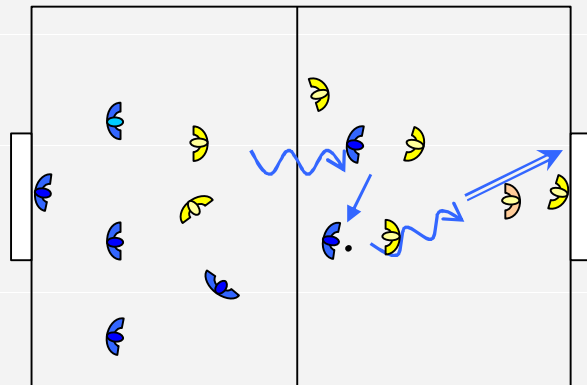
Jeu classique, sans passe vers l'avant. Si il y a passe vers l'avant, la balle revient à l'adversaire.

Variantes :

Complexification :

Réduire la taille du terrain.

Poussins – Benjamins



Dispositif :

Un terrain, deux but et un ballon.

Jeu " La queue du diable" .

Objectif :

Conduire sa balle, dribbler et lever la tête.

Consignes :

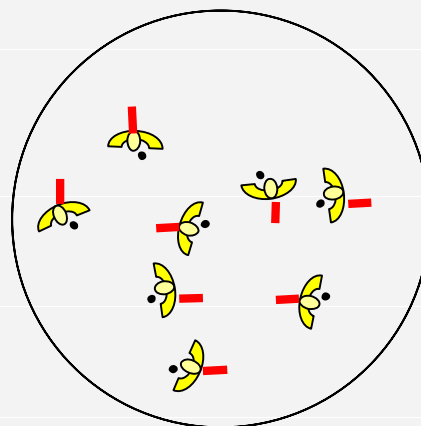
Les joueurs sont dans le rond central ou une zone à définir. Chaque joueur a une chasuble qui dépasse de son short et conduit une balle. Le but du jeu est d'enlever la chasuble des adversaires, en gardant le contrôle de son ballon, pour les éliminer. Les joueurs éliminés jonglent au bord du terrain en attendant la fin du jeu.

Variantes :

Complexification :

Réduire la zone.

Benjamins



Dispositif :

Rond central.

Une balle par joueur.

Une chasuble dans le short.

Jeu " Minuit dans la bergerie" .

Objectif :

Conduite de balle face à un adversaire.

Consignes :

Un joueur se promène dans la zone. Les autres joueurs conduisent leur balle. L'éducateur pose la question : « Loup quelle heure est-il ? Le joueur loup répond : il est cinq heures. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il réponde minuit. Les autres joueurs doivent alors regagner la seconde zone (bergerie) sans se faire prendre le ballon. Celui qui se fait prendre le ballon est le loup.

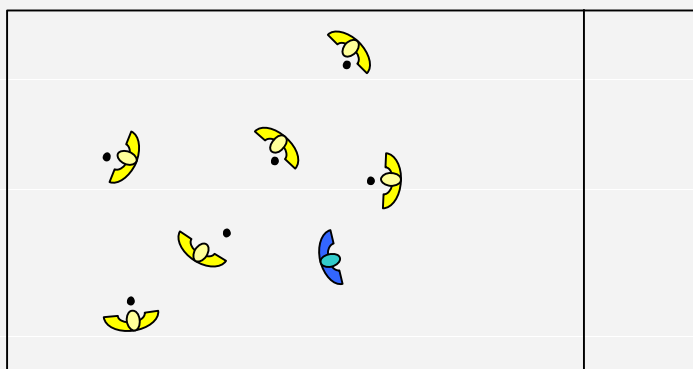
Variantes :

Complexification :

Réduire la zone.

Définir une seule surface de contact.

Débutants – Poussins – Benjamins



Dispositif :

Une zone et un ballon par joueur sauf le loup.

Jeu " Le bérêt" .

Objectif :

Temps de réaction dribble.

Consignes :

Deux équipes face à face avec un numéro pour chaque joueur. L'éducateur annonce un numéro. Les joueurs de chaque équipe concernés par le numéro courent chercher le ballon. Le premier sur le ballon devient attaquant, l'autre défenseur. Proposer un ballon lointain permet d'éviter les percussions.

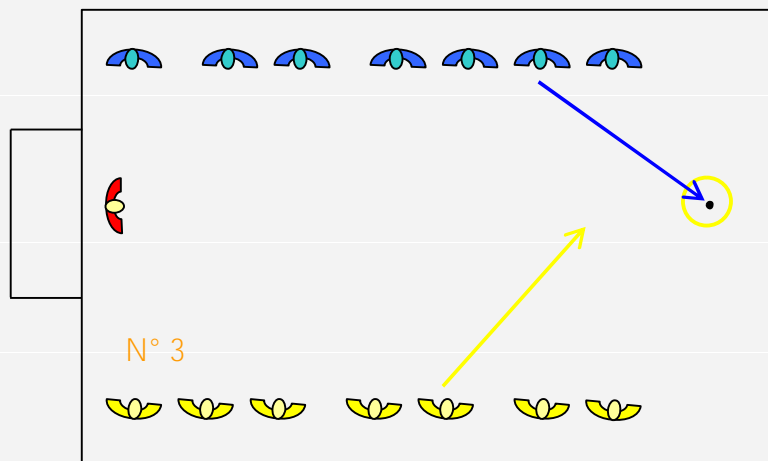
Variantes :

Complexification :

chaque joueur peut avoir deux numéros.

on peut proposer un parcours coordination avant d'aller sur le ballon.

Benjamins



Dispositif :

Une zone de jeu, une balle dans un cerceau, un but avec gardien.

Jeu " Miroir".

Objectif :

Reproduire un geste technique en gardant sa maîtrise du ballon.

Consignes :

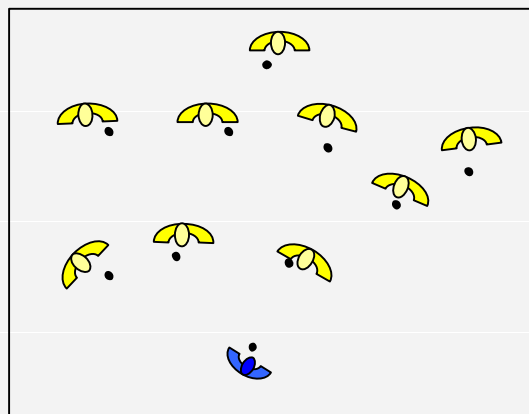
L'entraîneur propose des gestes techniques (semelle, intérieur, extérieur,...) les joueurs en face essayent de reproduire.

Variantes :

Complexification :

Les gestes peuvent être de plus en plus évolués.

Débutants – Poussins – Benjamins



Dispositif :

Une zone définie et un ballon par joueur.

Jeu " Chevalier et tourelles".

Objectif :

Eliminer un adversaire pour atteindre un but.

Consignes :

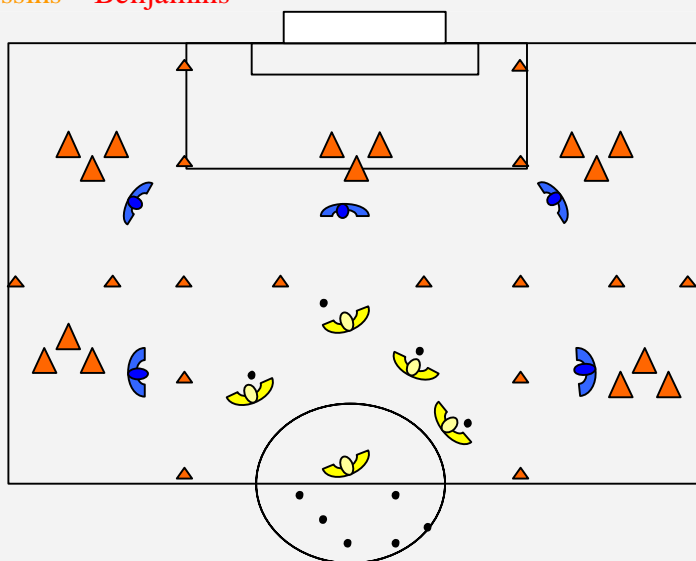
Les chevaliers ont une réserve de ballons pour attaquer les tourelles défendues par les soldats ennemis. Les chevaliers doivent renverser le plus de tourelles (cônes) jusqu'à épuisement des munitions (balles). Les soldats doivent sortir les ballons de la zone de jeu pour protéger les tourelles. Les chevaliers ont le droit d'attaquer une tourelle à plusieurs. Les soldats n'ont pas le droit de sortir de leur zone. On inverse ensuite les rôles.

Variantes :

Complexification :

Les zones seront plus petites à défendre.

Poussins – Benjamins



Jeu " Gendarmes et voleurs".

Objectif :

Ramener le maximum de ballons sans faire de passes.

Consignes :

Le terrain est divisé en trois zones. Les deux extrémités sont libres (la banque et la cachette). La zone centrale permet aux gendarmes d'essayer de récupérer les ballons qui représentent l'argent. Les voleurs doivent ramener le maximum de ballons depuis la banque (réserve de ballons) jusque dans la cachette (leur but) en conduisant la balle et sans faire de passe à leurs coéquipiers. Une fois le ballon dans la cachette, le joueur repart en chercher un autre. Les gendarmes protègent la zone centrale en essayant de récupérer les ballons par un dribble ou en sortant la balle du terrain. Ils rapportent alors les ballons à la banque. Après une série de 5 minutes, on inverse les rôles.

Variantes :

Complexification :

Réduire les espaces dans la zone des gendarmes.

Poussins – Benjamins

