

Entraîner l'endurance



Golf-football

Effectuez un parcours en courant, en conduisant le ballon avec le pied.

Variantes:

- Essayez de toucher des cibles marquées (arbres, paroi, mur, etc.) en effectuant le moins de passes possible.
- Ne jouez qu'avec votre «mauvais» pied.



Module football

l'école bouge

Entraîner l'endurance

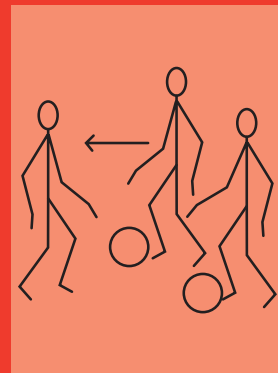


Champion d'Europe

Un élève (le champion d'Europe) se tient d'un côté du terrain et tous les autres de l'autre côté, chacun avec un ballon. Le champion d'Europe crie «Que faites-vous quand le champion d'Europe arrive? Les autres répondent tous en chœur «Nous fuyons à toute vitesse» et essaient de gagner l'autre côté du terrain en poussant leur ballon du pied (comme dans «L'homme noir»). Le champion d'Europe essaie de subtiliser le ballon des élèves en fuite. Les élèves qui se font chiper leur ballon doivent ensuite aider le champion d'Europe à attraper les autres.

Variante:

- Le champion d'Europe pousse lui aussi un ballon du pied et doit essayer de toucher les autres pour qu'ils rejoignent son équipe.



Module football

Entraîner l'endurance



Attrape-moi

Délimitez un terrain de jeu. Tous les élèves conduisent un ballon avec le pied sauf un, le chasseur, qui essaie d'attraper les autres en essayant de les toucher.

Variante:

- Le chasseur conduit lui aussi un ballon avec le pied.



Module football

Entraîner l'endurance



Courir en s'amusant

Formez des groupes de deux et courez en long et en large à l'intérieur du terrain délimité en poussant le ballon du pied. Pendant que vous courez, racontez-vous des histoires drôles, parlez de vos désirs et de vos rêves, de vos clubs et joueurs de football favoris...

Variantes:

- Courez par groupes de trois.
- Devinez de qui il s'agit (chaque élève reçoit un post-it qu'il se colle sur le front; en posant des questions à ses camarades, il doit deviner à qui il a affaire.)
- Les élèves courent en long et en large et se saluent en se serrant la main et en s'appelant par leur nom.



Module football

l'école bouge

Entretenir la souplesse

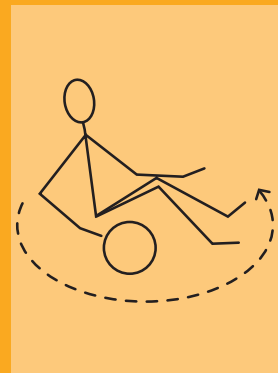


Décrire des cercles avec le ballon

Asseyez-vous sur le sol et essayez de faire passer le ballon autour de votre corps et de vos jambes en le conduisant avec les mains. Efforcez-vous de faire l'exercice en pliant le moins possible les jambes, voire avec les jambes tendues.

Variantes:

- Essayez de faire le même exercice assis en position jambes écartées.
- Faites tourner le ballon d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens contraire. Réussirez-vous aussi l'exercice en faisant rebondir le ballon?



Module football

l'école bouge

Entretenir la souplesse

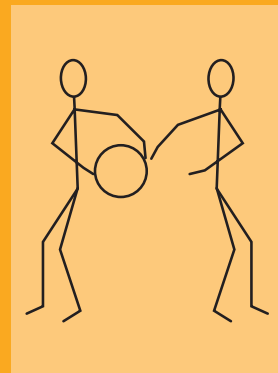


Le huit

Placez-vous dos à dos avec un partenaire, en ménageant un petit espace entre vous. Chaque élève a un ballon en mains. Les deux partenaires se tournent en même temps vers la gauche et se transmettent le ballon au milieu. Puis ils font la même chose vers la droite. Le ballon décrit ainsi un huit.

Variantes:

- L'un des partenaires se tourne vers la droite et l'autre vers la gauche; le ballon décrit ainsi un cercle.
- Modifiez la distance entre les partenaires.



Module football

l'école bouge

Entretenir la souplesse



Le pont

Allongez-vous par deux, côte à côte. Levez votre bassin et formez ainsi un pont, de façon à ce que A puisse faire rouler le ballon sous les deux ponts. B stoppe le ballon. Replacez-vous en position assise, jambes tendues. B fait passer le ballon devant ses pieds et le transmet à A. A et B font ensuite de nouveau le pont en levant leur bassin, etc.



Module football

l'école bouge

Entretenir la souplesse

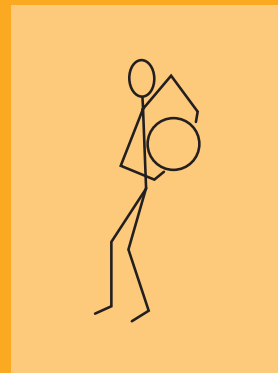


Test de souplesse

Prenez le ballon dans la main droite et faites-le rouler lentement sur votre dos en direction de votre tête. Essayez de toucher le ballon par le haut avec la main gauche.

Variantes:

- Essayez de l'autre côté.
- Essayez de faire l'exercice sans ballon. Parvenez-vous à toucher vos mains?



Module football

l'école bouge

Améliorer l'habileté



Les chasseurs d'étoiles

L'équipe A lance des ballons dans l'aire de jeu (dans le sens de la longueur). Les joueurs de l'équipe B sont positionnés sur une ligne de touche et essaient de toucher le plus de ballons en l'air. Quelle sera l'équipe qui touchera le plus de ballons?

Variantes:

- Vous pouvez aussi faire rouler les ballons au lieu de les lancer.
- Les ballons des chasseurs d'étoiles sont plus grands (ballons de volley voire swissballs) de façon à augmenter leurs chances.
- Tendez une corde dans la largeur du terrain afin que les ballons des chasseurs d'étoiles montent assez haut. De cette façon, leurs chances augmentent.



Module football

l'école bouge

Améliorer l'habileté

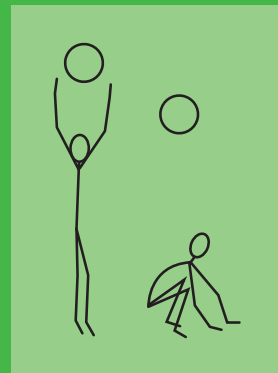


La balle fusée

Lancez le ballon en l'air le plus haut possible. Avant de le réceptionner, vous devez toucher rapidement le sol avec la main. Réussirez-vous à le faire avant que le ballon ne touche le sol?

Variantes:

- Entre le lancer et la récupération du ballon...
 - ... tapez une, deux ou trois fois dans vos mains
 - ... asseyez-vous très brièvement
 - ... courez sous le ballon. Combien d'allers-retours réussirez-vous à faire?
- Vous pouvez faire rebondir le ballon au sol avec force au lieu de le lancer en l'air.



Module football

Améliorer l'habileté



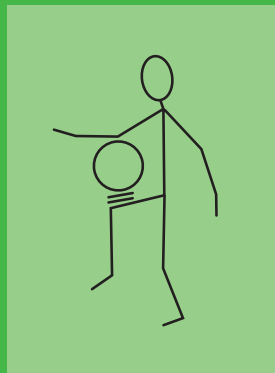
Le jongleur

Tenez le ballon dans vos mains et laissez-le rebondir sur vos cuisses. Frappez ensuite légèrement sur le ballon pour le faire remonter, puis réceptionnez-le à nouveau. Vous pouvez jongler avec les cuisses, mais aussi avec les pieds.

Combien de fois réussirez-vous à le faire?

Variantes:

- Laissez rebondir le ballon une fois, frappez-le de la cuisse ou du pied pour le faire remonter, laissez-le à nouveau rebondir le ballon une fois.
- Essayez de jongler le plus longtemps possible sans que le ballon ne touche le sol.



Module football

l'école bouge

Améliorer l'habileté

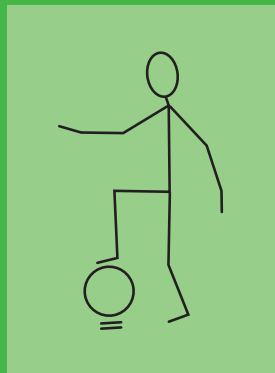


Le roi du rebond

Prenez le ballon dans les mains, laissez-le tomber au sol et essayez de le faire rebondir avec le pied de façon à le maintenir en mouvement.

Variantes:

- Essayez de varier le hauteur des rebonds, une fois le plus haut possible, une fois le plus bas possible.
- Touchez le ballon du pied seulement un rebond sur deux.
- Qui réussira à faire le plus de rebonds en une minute?



Module football

l'école bouge

Consolider les os

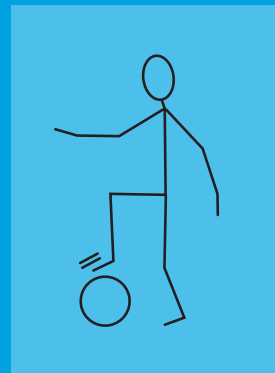


Toucher de balle

Placez le ballon sur le sol devant vos pieds. Sautillez alternativement sur un pied, puis l'autre et touchez ainsi légèrement le ballon de la pointe du pied.

Variante:

- Sautez latéralement au-dessus du ballon et touchez-le légèrement de la pointe du pied.



Module football

l'école bouge

Consolider les os

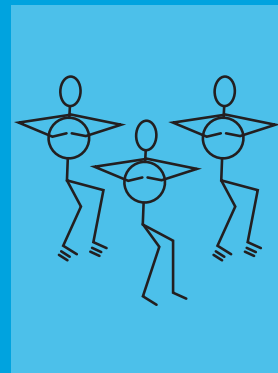


La chasse aux kangourous

Tenez fermement le ballon des deux mains et sautez comme un kangourou en long et en large à l'intérieur d'une aire de jeu préalablement délimitée. Le chasseur doit toucher un autre kangourou avec son ballon; s'il y parvient, c'est ce dernier qui devient chasseur.

Variantes:

- Tenez le ballon fermement sur votre dos.
- Coincez le ballon entre vos genoux.
- Coincez le ballon entre vos pieds.



Module football

l'école bouge

Consolider les os

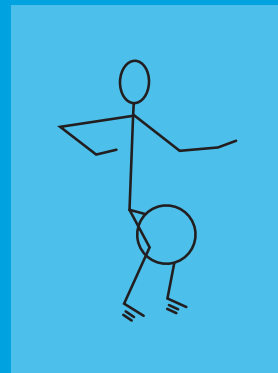


Pince-ballon

Coincez le ballon entre vos pieds et sautillez de-ci, de-là sans le perdre.

Variantes:

- Qui réussira à faire un demi-tour sur lui-même sans laisser échapper le ballon?
- Qui réussira à faire un tour complet sur lui-même sans laisser échapper le ballon?
- Qui réussira à faire un demi-tour sur lui-même avec le ballon entre les genoux?



Module football

Consolider les os



Les sauterelles

Lancez le ballon en l'air et essayez de l'attraper au sommet de sa trajectoire. Si vous réussissez, essayez de le lancer encore un peu plus haut la fois suivante!

Variante:

- A deux: votre partenaire lance le ballon en l'air et vous essayez de l'attraper au sommet de sa trajectoire.



Module football

l'école bouge

Renforcer les muscles

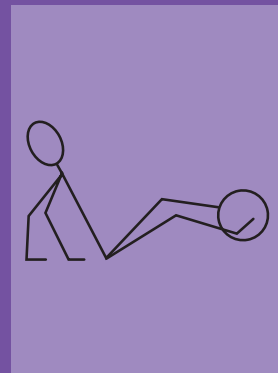


Musclez votre ventre

Mettez-vous en position assise, le ballon coincé entre vos pieds et levez les jambes. Essayez de tenir la position le plus longtemps possible.

Variantes:

- Tout en restant assis, essayez de faire rouler le ballon de vos pieds à vos genoux, puis de vos genoux à vos pieds.
- Formez une chaîne humaine: mettez-vous tous dans la même position de départ (comme sur l'illustration ci-contre) et passez-vous le ballon à tour de rôle.
- Essayez d'effectuer l'exercice sans vous appuyer sur les mains.



Module football

l'école bouge

Renforcer les muscles



Porte-balle

Mettez-vous à quatre pattes, posez-le ballon sur votre ventre et transportez-le sur une certaine distance.

Variante:

- Reculez au lieu d'avancer.
- Organisez une course d'estafette: quelle sera l'équipe la plus rapide?



Module football

l'école bouge

Renforcer les muscles

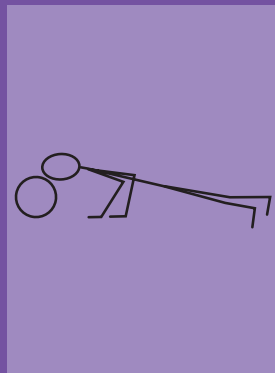


Pompes

Mettez-vous en position pour faire des pompes. Le ballon est au sol, entre vos mains. A chaque pompe, essayez de toucher légèrement le ballon du front.

Variante:

- Le ballon est cette fois positionné entre vos pieds et vous devez essayer de le toucher légèrement avec ces derniers.



Module football

l'école bouge

Renforcer les muscles

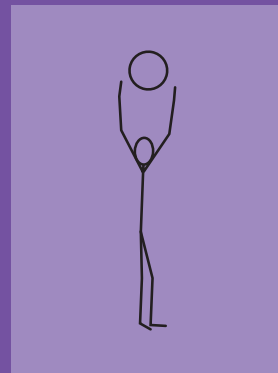


Lancer du ballon en hauteur

Lancez le ballon le plus haut possible avec les deux mains et essayez de le rattraper.

Variante:

- Par groupes de deux: l'un lance le ballon et l'autre essaie de le rattraper.



Module football