

# CAPACITÉS DE COORDINATION ET FOOTBALL

orienter



réagir



être en  
équilibre



différencier



rythmer



## RESSOURCES

Fiches didactiques 4-6 ans N°52 / Fiches didactiques 6-8ans N°68 / Fiches didactiques 8-10 ans N°66 , N°67 et N°68

Man. 3 : broch. 5, pp. 7, 18 à 22

[www.football.ch/fr/ASF/Football-des-enfants/Football-à-l-école.aspx](http://www.football.ch/fr/ASF/Football-des-enfants/Football-à-l-école.aspx)

## 1-2P

6. J'ai joué avec un camarade dans plusieurs situations.



## 4P

14. J'ai réagi rapidement...



- E R**
- à différents signaux
  - pour rattraper un ballon roulé entre mes jambes
  - pour rattraper après un seul rebond le ballon lancé par un camarade

CM24/6.4

Effectuer un slalom autour de six piquets en conduisant le ballon avec les pieds...

- E**
- R:** sans toucher les piquets
- BR:** sans toucher les piquets et en utilisant les deux pieds
- TBR:** sans toucher les piquets, avec fluidité et en utilisant les deux pieds



## 3P

8. Dans les jeux, j'ai fait preuve de fair-play en...



- E R**
- donnant la balle à chacun de mes camarades
  - acceptant d'être touché-e par une balle
  - sauvant des camarades « touchés »

## 5P

CM24/5.20

Connaître les règles d'au minimum un jeu et les expliquer.



Réussi  
Entraîné

CM24/6.28

Effectuer une passe avec les pieds à une distance de 6 mètres entre 2 cônes espacés de 2 mètres.

- E**
- R:** 5-6 x sur 10
- BR:** 7-8 x sur 10
- TBR:** 9-10 x sur 10



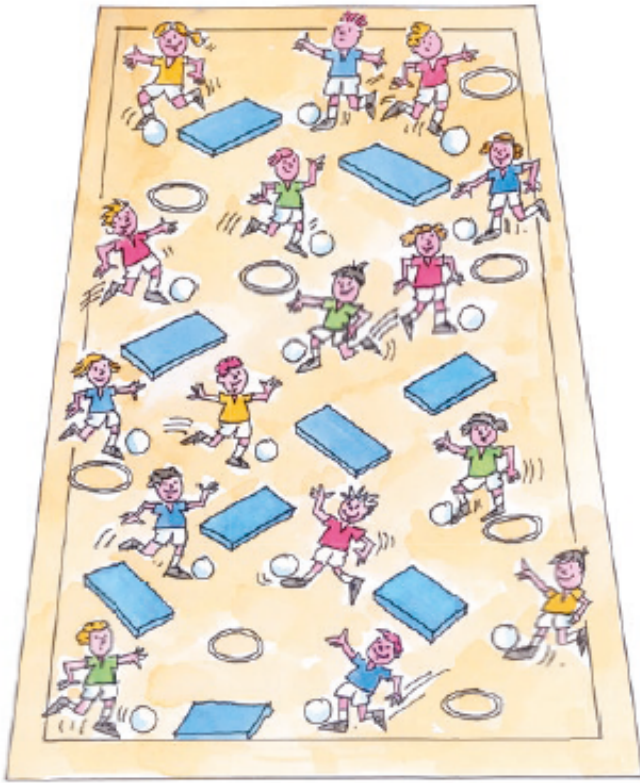
## 6P

### INDICATIONS PRATIQUES

1. Tout le monde joue (si possible pas de remplaçant).
2. Chaque enfant a un ballon
3. Garantir le plaisir par du mouvement : petits groupes et nombreux buts.
4. Utiliser des ballons mous.
5. Pas d'élimination.

# ORIENTATION

## Bien se repérer dans l'espace



### JEU : PÔLE NORD

#### Matériel

- Un tapis par phoque
- Un cerceau par ours polaire
- Un ballon par enfant
- Deux couleurs de sautoirs

#### Description

- Former deux équipes: les phoques et les ours polaires.
  - Répartir des tapis (îles) et des cerceaux (icebergs) dans la salle.
- Les enfants conduisent la balle autour des îles (tapis) et des icebergs (cerceaux).  
Varier la conduite du ballon: intérieur/extérieur du pied, gauche/droite, etc.
- Au signal du maître les ours polaires déposent le ballon sur un iceberg et les phoques sur une île : qui sont les plus rapides?**

### POSTE POUR EXERCER : LE PERMIS DE CONDUIRE

Fais rouler les balles avec l'intérieur, puis l'extérieur du pied !

L'élève se déplace-t-il avec sa balle en évitant les quilles et les autres joueurs ?



### JEU D'ENTRAIDE : LA PÊCHE



Cinq enfants forment un cercle en se tenant par la main.  
Au centre, il y a des ballons au sol (= jeunes poissons). Le groupe doit amener ses jeunes poissons en un endroit défini (par exemple un cône).  
**Le groupe arrive-t-il à transporter les balles sans en perdre une seule ?**

# RYTHME

**Cadence**, déplacement par rapport aux autres...



## JEU : FLIPPER

Matériel

- Deux caissons
- Un ballon pour deux

Description

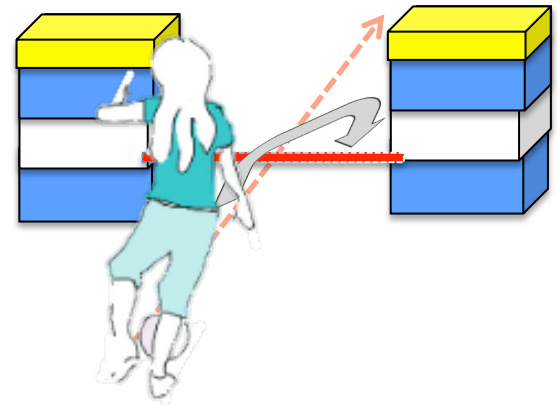
- Répartir dans la salle tous les éléments de caisson.
- Former des duos. Ils conduisent leur ballon et effectuent des passes avec le pied gauche ou le pied droit via le mur ou un élément de caisson.

**Quel duo arrive à faire le plus de passes ?**

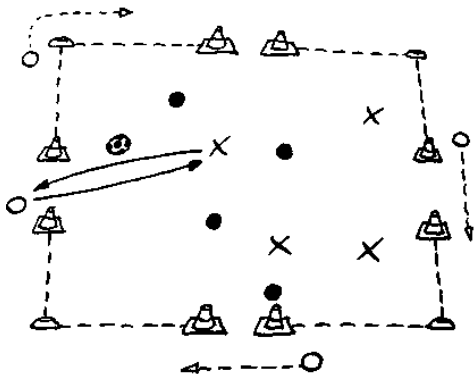
## POSTE POUR EXERCER : LA BARRIÈRE

Par-dessus la barrière : traversées dans la largeur de la salle. L'enfant glisse sa balle sous un élastique maintenu entre deux caissons et saute par-dessus, puis conduit sa balle jusqu'à la ligne.

**L'enfant arrive-t-il à coordonner conduite de balle et le saut ?**



## JEU D'ENTRAIDE : LA MAISON



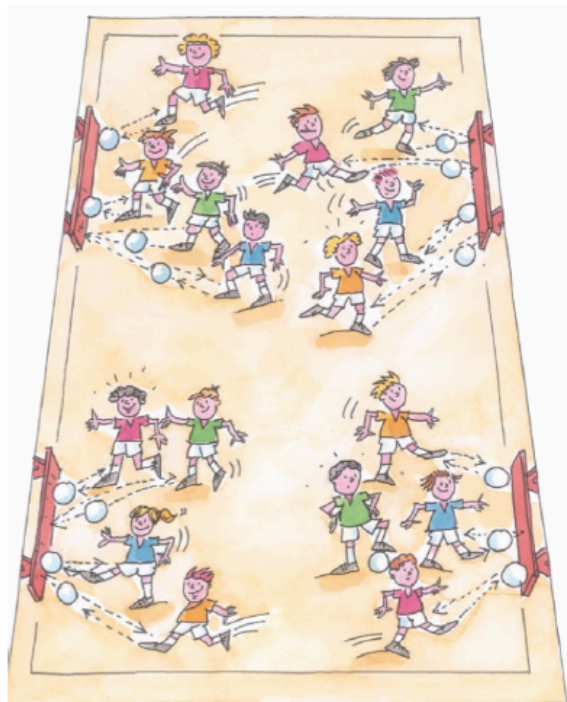
4 joueurs à l'intérieur d'un carré, 4 coureurs autour du carré. 4 portes matérialisées par des cônes ou piquets.

Interdiction au coureur de s'arrêter

**Le joueur à l'intérieur réussit-il la passe à travers la porte avec un des coureurs qui tourne ?**

# DIFFÉRENCIATION

**Tout est dans le dosage ! S'adapter à tous les types de balles (grande, petite, dure, molle...)**



## JEU : CURLING

### Matériel

- 4 bancs
- 1 ballon par enfant

### Description

1 équipe d'enfants par banc

**Qui réussit à shooter son ballon de manière à ce qu'il s'arrête le plus près du banc ?**

Après chaque essai, augmenter la distance.

1ère partie: pied droit

2ème partie: pied droit

## POSTE POUR EXERCER : LE COUP DU SOMBRERO

### Matériel

- cônes
- 1 ballon par enfant

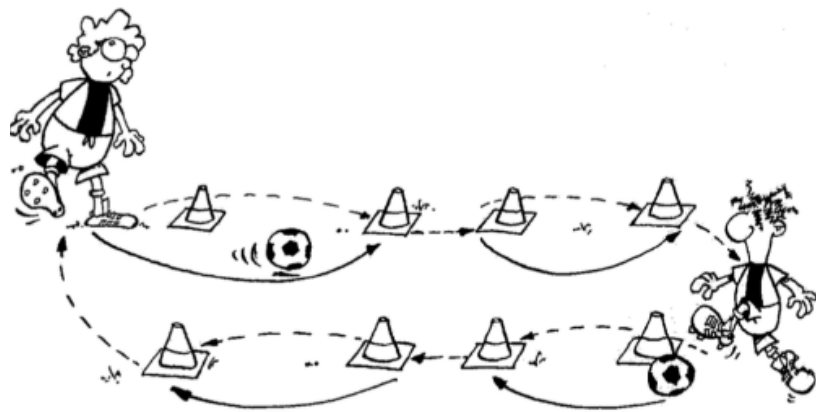
### Description

Disposer sur une ligne plusieurs paires de cônes en variant la distance entre eux.

Le joueur doit pousser le ballon à droite du premier cône et le réceptionner au 2ème cône.

Faire le retour de l'autre côté avec l'autre pied.

**L'enfant arrive-t-il à être précis dans ses passes ?**



## FOOT PÉTANQUE

### Matériel

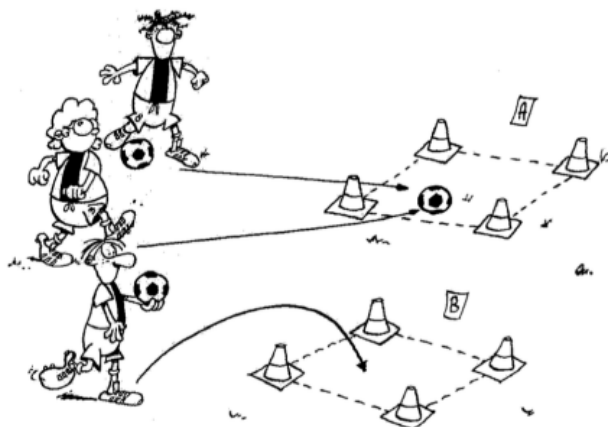
- cônes
- 1 ballon pour 2

### Description

L'enfant doit placer le ballon dans la surface:

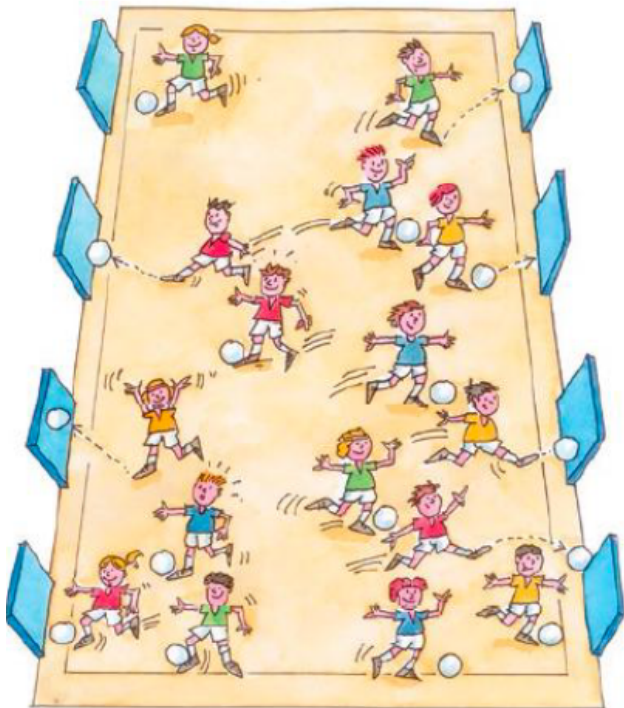
a) la balle doit s'arrêter dans la surface

a) la balle doit rebondir dans la surface délimitée



# RÉACTION

S'adapter le plus rapidement possible aux nouvelles situations



## JEU : ACTION - REACTION

### Matériel

- Huit tapis (bleus et oranges)
- Un ballon par enfant

### Description

Conduire le ballon et au signal effectuer la consigne du maître : arrêter le ballon avec le pied, faire une passe contre un tapis bleu, toucher avec la main un tapis orange, s'arrêter sur une ligne, etc.

Varié la conduite du ballon intérieur/extérieur du pied, gauche/droite, etc.

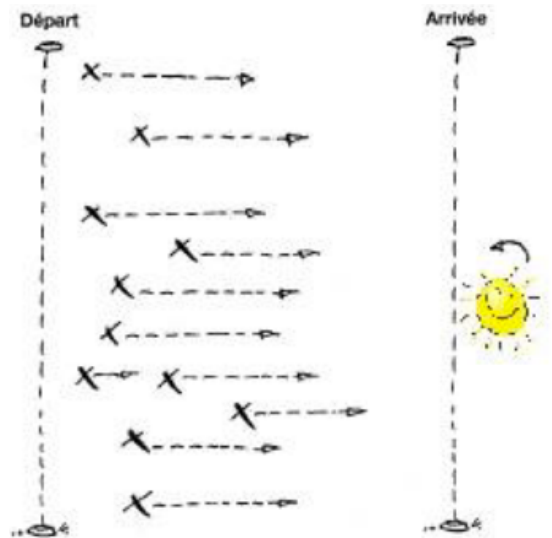
## POSTE POUR EXERCER : 1-2-3... SOLEIL !

### Matériel

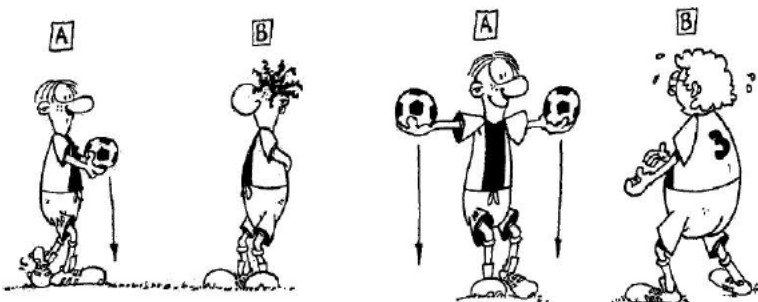
- Un ballon par enfant

### Description

Les élèves sont sur la ligne de départ. Pendant que l'enseignant (élève) crie « 1-2-3... soleil ! », les élèves avancent avec leur ballon au pied et doivent s'immobiliser après « soleil ». Celui qui est surpris en mouvement ou qui n'a pas stoppé son ballon doit reculer à la hauteur du dernier.



## JEU D'ENTRAIDE : NE PAS CASSER LES ŒUFS



**A** laisse tomber le ballon (œuf), **B** mains dans le dos doit le rattraper après un rebond.

### Variantes :

- Attraper le ballon avant qu'il touche le sol
- Amortir le ballon avec le pied
- Blocage avec la semelle
- Avec deux ballons : **A** tient un ballon dans chaque main et choisit lequel il fait tomber.

# EQUILIBRE

Être en harmonie dans toutes les situations

## JEU : COURSE AUX MÉDAILLES

### Matériel

- Quatre sortes de ballons
- Six éléments de caissons
- Deux-trois ballons par enfant
- Un sautoir par enfant
- Un cône par enfant

### Description

- Placer un élément de caisson dans chaque coin de la salle et y déposer le même nombre de ballons. Installer deux fois deux éléments de caisson au milieu de la salle.
- Former quatre équipes. Chaque équipe a sa propre couleur de ballon.

- Au signal, tous les joueurs prennent un ballon de leur réservoir, le transportent en équilibre sur le cône jusqu'au milieu et le déposent dans l'un des deux caissons. Ils reviennent ensuite pour prendre les ballons suivants. Dès que tous leurs ballons sont au centre, ils commencent à les ramener, un à un, dans leur réservoir.



**Quelle équipe a ramené la première tous les ballons (médailles) dans le caisson (coupe) ?**

Variantes : Conduire le ballon, conduire seulement avec le pied gauche ou droit, en arrière, de côté, etc.

## POSTE POUR EXERCER : L'EQUILIBRISTE!

Maintenir un objet en équilibre sur un autre objet, sur un pied, sur la main.

Variante : course d'estafette en transportant l'objet en équilibre, effectuer un parcours avec l'objet en équilibre.



## JEU D'ENTRAIDE : LE FLAMAND ROSE



Deux joueurs, en équilibre sur un pied se passent le ballon avec les mains.

Variantes :

- Les joueurs restent dans un cerceau.
- Varier les balles.