



# CAHIER DES DÉFIS

## CAHIER DES DUELS



**U6**  
**2c2**

**U7**  
**3c3**

**U8-U9**  
**5c5**

**U10-U13**  
**8c8**

**U14-U21**  
**11c11**

# SOMMAIRE

<b>NOMENCLATURE</b> .....	3	L'ÉPERVIER.....	33
<b>PRINCIPES</b> .....	4	LE CHASSEUR CHASSÉ.....	34
<b>DÉFIS :</b>		TÊTE - ÉPAULE - ET - GENOUX - PIEDS.....	35
LE CHAT ET LES SOURIS .....	5	LES ASSOCIÉ(E)S .....	36
1 - 2 - 3... SOLEIL.....	6	LES CERCEAUX .....	37
L'OURS .....	7	PUISSANCE 4 .....	38
LE BOWLING .....	8	TOUCHÉ COULÉ .....	39
LE ZIG-ZAG .....	9	LE TOBOGGAN .....	40
L'ESQUIVE .....	10	LES 3 PORTES.....	41
LES JUMENTS .....	11	LA FORÊT DE POINTS.....	42
LES DÉMÉNAGEURS.....	12	LA GRENADE.....	43
LE PLUS BEAU BUT .....	13	DOUBLE CONTACT.....	44
LA BOMBE .....	14	ZIG-ZAG .....	45
«JACQUES A DIT» .....	15	FLAMANT ROSE .....	46
LE BERET .....	16	POMPIER DE SERVICE .....	47
4 À LA SUITE .....	17	LE RAMPEUR.....	48
LE TIREUR D'ÉLITE .....	18	CHOIX DES COULEURS .....	49
JEU DE CARTE .....	19	LE JEU DES COULEURS .....	50
L'EXPLORATEUR .....	20	LES VOLEURS.....	51
LA CHASSE AU TRÉSOR .....	21	LE CODE COULEUR.....	52
LES ASSIETTES.....	22	<b>EXEMPLE VIERGE</b> .....	53
LE LOTTO .....	23	<b>INDEX PAR THÈME</b> .....	54 - 55
LE MORPION .....	24	<b>CAHIER DES DUELS :</b> .....	<b>56</b>
LA CHAISE MUSICALE .....	25	FESTIFOOT U6 – U7 : DUEL 1 C 1.....	1 - 8
L'HORLOGE.....	26	FESTIFOOT U6 – U7 : DUEL 1 C 1 ⇨ 2C2.....	9
LA PÉTANQUE.....	27	FESTIFOOT U7 : DUEL 2 C 1.....	10 - 12
LE CROQUET.....	28	FESTIFOOT U7 : DUEL 2 C 2.....	13 - 20
LE PREMIER BUT .....	29	FESTIFOOT U7 : DUEL 3 C 1.....	22 - 24
LE COULOIR DE LA PEUR.....	30		
TWISTER .....	31		
LE BON CHEMIN.....	32		

# NOMENCLATURE



Ballon / Réserve de ballons



Joueur



File de joueurs / File de joueurs avec ballon



Plot / Cône



Trajectoire du ballon



Déplacement du joueur sans ballon



Déplacement du joueur avec ballon (conduite de balle)



Tir



Piquet / Cerceau

# PRINCIPES

→ Lors du Festifoot U6, les « défis ludiques » sont vus comme la **RÉCRÉATION** (intermède psychomoteur et psychologique) entre les temps forts que sont les matchs « 2 contre 2 ».

Ces défis sont également proposés sans modération par les formateurs lors des séances d'entraînement des U6 et des U7.

→ Les défis:

- Sont des situations ludiques, psychomotrices ou cognitives adaptées à l'âge des enfants U6 et U7 développant leurs habiletés motrices en leur permettant de courir, sauter, grimper, pousser, tirer, tourner, freiner, accélérer, lancer...
- Doivent être réalisables peu importe le nombre d'enfants présents
- Sont des « jeux » pour les enfants à faire également à l'entraînement
- Doivent avoir des règles simples pour répondre aux besoins et au plaisir des enfants
- Familiarisent les enfants avec la conduite et la frappe de balle
- Font appel à la réflexion, à la coopération ou à la stratégie
- Evitent « l'élimination » de l'enfant au profit d'un système de « vies » pour favoriser la confiance en soi de l'enfant
- Doivent mettre **UN MAXIMUM D'ENFANTS EN MOUVEMENT** en même temps.

*Excluent l'esprit de « compétition » entre les différents groupes tout en mettant les enfants au défi.*

## LE FUN EST LE MOTEUR DU DÉFI

→ Le **DEGRÉ DE DIFFICULTÉ** des défis évoluera au fil des « Festifoot ».

### REMARQUE

**Les organisateurs sont libres d'adapter le modèle proposé en concertation (à l'avance) avec les autres clubs participants et en fonction de l'évolution des enfants.**

# LE CHAT ET LES SOURIS

## CATÉGORIE

- Jeu avec ou sans ballon

## OBJECTIF DU DÉFI

- Vitesse (déplacement)
- Conduite de balle

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Arriver à attraper les 3 queues de souris, dans le temps imparti.

## NOMBRE DE JOUEURS

- 1 ou 2 groupe(s)

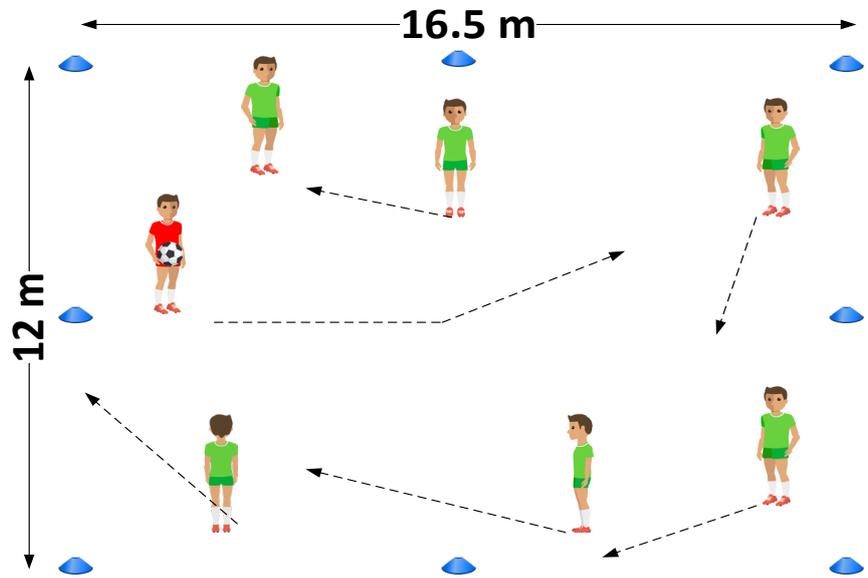
## MATÉRIEL

- 8 plots
- 1 chasuble par enfant
- 1 ballon/enfant (variante)
- 1 pince à linge/enfant (variante)

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 12 m

Peut varier avec le nombre d'enfants qui participent au défi.



## DESCRIPTION :

- Chaque joueur place une chasuble dans le short = « queue de la souris ».
- Au signal, le chat tente d'attraper la queue des souris. Essayer d'attraper 3 queues de souris.
- La 1ère souris qui a perdu sa queue devient chat (= 2 chasseurs).
- Stopper le jeu après le temps imparti (courte séquence) et changer le chat.

## VARIANTES :

1. Lorsqu'une souris a perdu sa queue, elle s'immobilise les jambes écartées. Elle peut être libérée si une autre souris passe entre ses jambes. 
2. Lorsqu'une souris a perdu sa queue, elle se couche sur le dos, bras le long du corps. Elle peut être libérée si une souris saute au-dessus d'elle. 
3. Idem, mais les souris ont un ballon en mains. Elles peuvent être libérées si quelqu'un passe un ballon entre leurs jambes et qu'il le récupère derrière. 
4. Remplacer les chasubles par une pince à linge accrochée à l'arrière du t-shirt.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Veiller à ce que chaque enfant ait l'occasion d'être chasseur (=chat).
- Veiller à ce que l'exercice soit correctement réalisé : chasuble doit sortir du short, rester dans les limites du terrain.
- Tenir compte des conditions climatiques (souris couchées au sol).

# 1 - 2 - 3... SOLEIL

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Vitesse (réaction)
- Conduite de balle

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Arriver le premier à atteindre la ligne

## NOMBRE DE JOUEURS

- 1 groupe

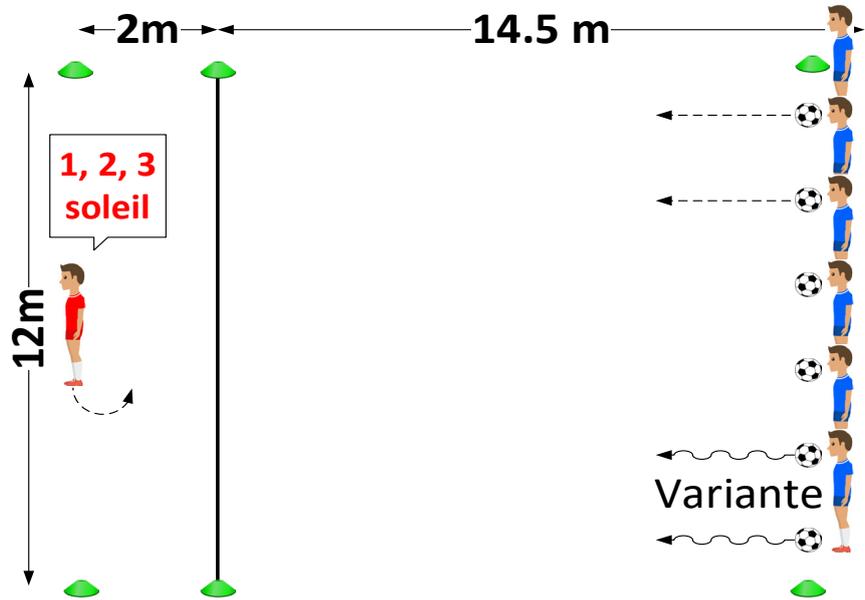
## MATÉRIEL

- 1 ballon/joueur
- 6 plots

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 12 m

Peut varier avec le nombre d'enfants qui participent au défi.



## DESCRIPTION :

- On choisit un joueur compteur qui tourne le dos aux autres. Le joueur compteur fait rebondir le ballon au sol en comptant « 1 - 2 - 3 ... soleil ». Il se retourne quand il a dit « **SOLEIL** ».
- Pendant que le compteur tourne le dos, les autres enfants essaient d'avancer balle en main le plus près possible la ligne. Ils doivent s'immobiliser (=statue) quand le compteur dit « **SOLEIL** ».
- L'animateur fait reculer les joueurs qui ne sont pas immobilisés quand le compteur se retourne.
- Si un joueur arrive à passer la ligne il devient compteur.

## VARIANTES :

- Les enfants doivent avancer en conduite de balle.
- Blocage du ballon avec la semelle, en s'asseyant dessus, en le tenant au-dessus de la tête, ...
- Mise en place d'obstacles.
- Le « compteur » conduit le ballon dans sa zone, le signal est donné quand le « compteur » immobilise son ballon (signal visuel).

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser les joueurs.
- Conseiller les enfants à garder le ballon près du pied et à regarder devant eux.
- Jouer le rôle d'arbitre (surtout au début).

# L'OURS

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Conduite de balle

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Se réfugier dans la maison avant d'être attrapé par le méchant ours.

## NOMBRE DE JOUEURS

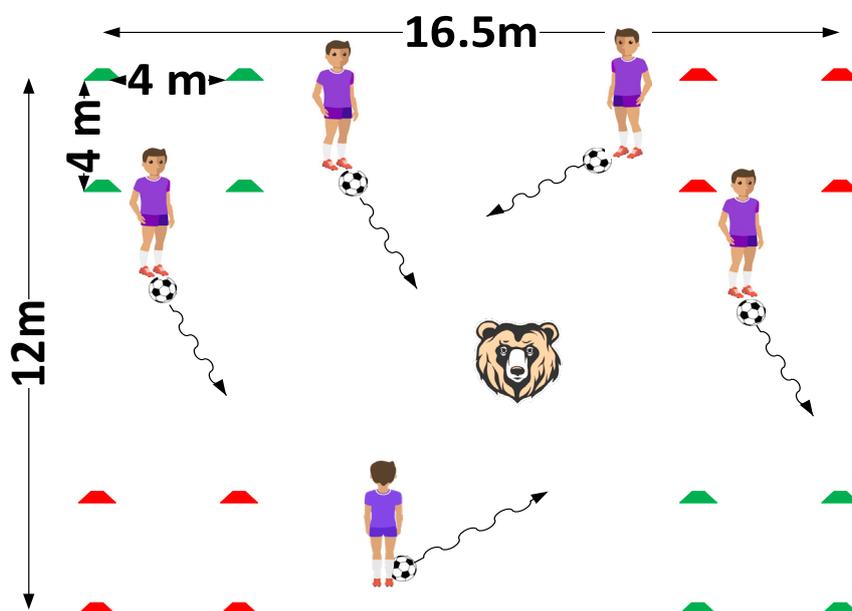
- 2 groupes

## MATÉRIEL

- 1 ballon/joueur
- 16 plots (2 - 4 couleurs)
- 2 - 3 plots / enfant (vies)

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 12 m



## DESCRIPTION :

- Tous les joueurs conduisent le ballon dans la forêt.
- Un ours dort (l'animateur est couché ou accroupi). Soudainement, l'ours se réveille et court après les enfants.
- Tous les joueurs doivent vite rentrer dans leur maison (même couleur) avant que l'ours ne les attrape.

## VARIANTES :

- Au départ on peut le faire sans ballon (voir la compréhension du défi).
- Obligation d'aller dans la maison de couleur (**vert - rouge**).
- L'ours touche les joueurs avec une soft balle.
- Se jouer par équipe (vies/équipes)

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- L'animateur n'élimine pas les enfants mais il leur retirera une vie (= un plot).

# LE BOWLING

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Tir de précision

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Tirer pour renverser un maximum de quilles dans un temps imparti (2')

## NOMBRE DE JOUEURS

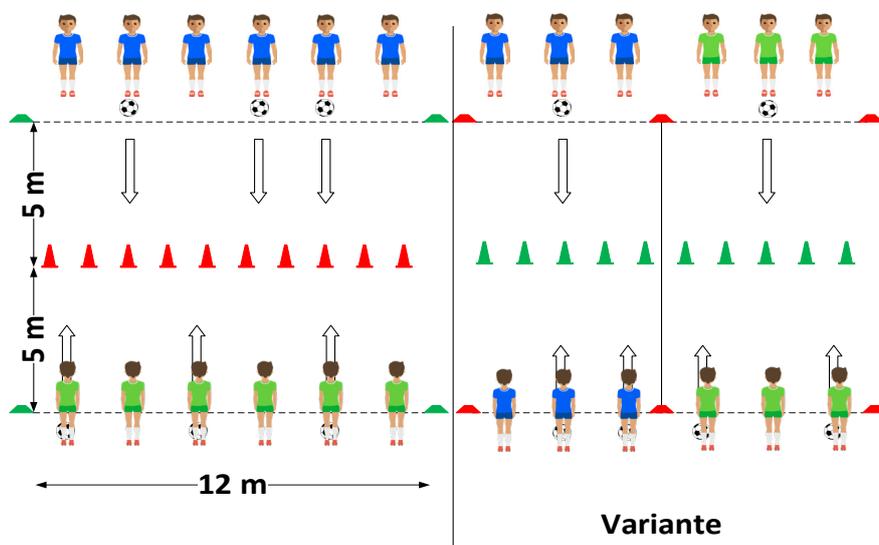
- 2 groupes

## MATÉRIEL

- 6 ballons
- 10 cônes
- 4 - 6 plots (variantes)

## DIMENSIONS

- Longueur : 10 m
- Largeur : 12 m



## DESCRIPTION :

- Former 2 équipes.
- Les 2 équipes sont face à face. Les 10 cônes (= quilles) sont placés au milieu. En shootant dans les ballons, les enfants essaient de toucher / renverser les quilles. Si la quille est renversée, on la relève et l'équipe reçoit un plot (= 1 point)

## VARIANTES :

- Au départ on peut commencer en lançant le ballon à la main.
- On retire les quilles abattues, l'équipe abattant la dernière quille gagne.
- Diviser le terrain en 2 (utiliser une ligne existante) et placer les joueurs de la même équipe face à face. La première équipe à avoir abattu tous ses cônes, gagne.
- Changer la grandeurs des cônes / changer la taille des ballons.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Ne pas (trop) insister sur la technique de frappe, mais privilégier la découverte.
- L'animateur intégrera un maximum de notion de «réussite».
- Faire plusieurs manches.

# LE ZIG-ZAG

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon
- Coordination
- Tir au but (variante)

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Vitesse (déplacement - réaction)
- Tir au but
- Perception de l'espace

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Arriver le premier au ballon.

## NOMBRE DE JOUEURS

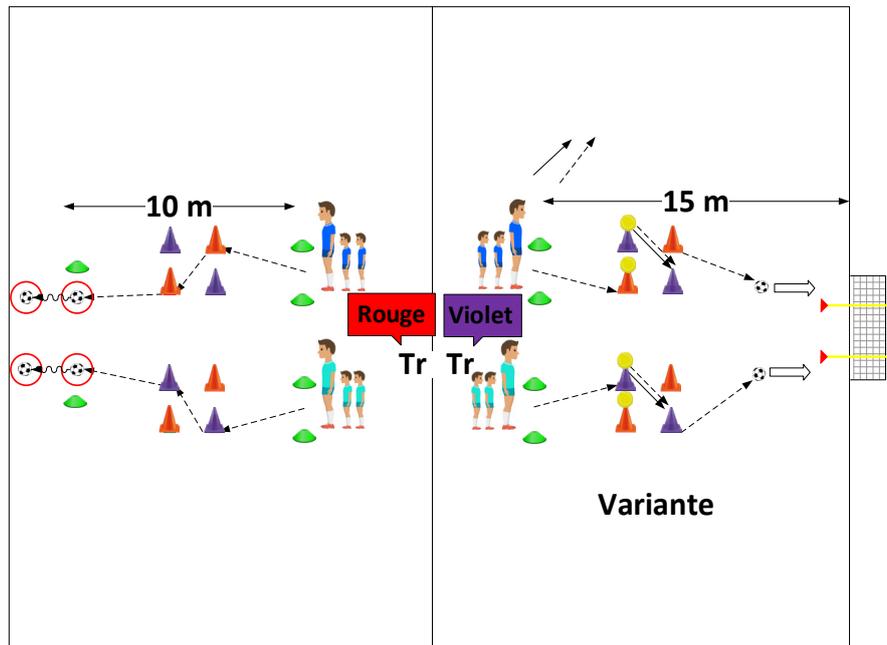
- 1 ou 2 groupe(s)

## MATÉRIEL

- 8 cerceaux (2 couleurs)
- 2 ballons
- 6 plots
- 8 cônes (2 couleurs)
- 1 but (variante)

## DIMENSIONS

- Longueur : 15 m
- Largeur : 8 m



## DESCRIPTION :

- Former 2 équipes.
- Quand l'animateur crie une couleur («violet», «rouge»); les deux premiers joueurs partent simultanément.
- Les enfants doivent toucher l'un après l'autre, les cônes de la couleur désignée avant de déplacer le ballon d'un cerceau à l'autre (d'abord avec les mains ensuite avec les pieds). L'animateur lance les joueurs suivants dès que le ballon est déposé dans les cerceaux.
- Veiller à avoir un organisation miroir afin de ne pas désavantager une équipe.

## VARIANTES :

- Placer 2 ou 4 cônes supplémentaires éventuellement de couleurs différentes pour augmenter un peu la difficulté.
- Varier la position de départ : de face, de côté, de dos, assis,...
- Remplacer les cerceaux par un tir au but
- Une balle de tennis sur 2 cônes de couleurs différentes. L'animateur crie une couleur «rouge», le joueur doit déplacer la balle de tennis du cône rouge à un autre cône rouge avant d'aller déplacer le ballon avec les pieds/mains ou tir au but.
- Idem mais avec 2 balles de tennis, respecter l'ordre des couleurs énoncées, par exemple «rouge-violet», le joueur doit d'abord déplacer la balle du cône rouge puis celle du cône vert (respect de l'ordre de l'énoncé).

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Veiller au respect des règles.
- Changer régulièrement les duos.

# L'ESQUIVE

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Conduite de balle
- Perception de l'espace

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Traverser la mer sans percuter un joueur.

## NOMBRE DE JOUEURS

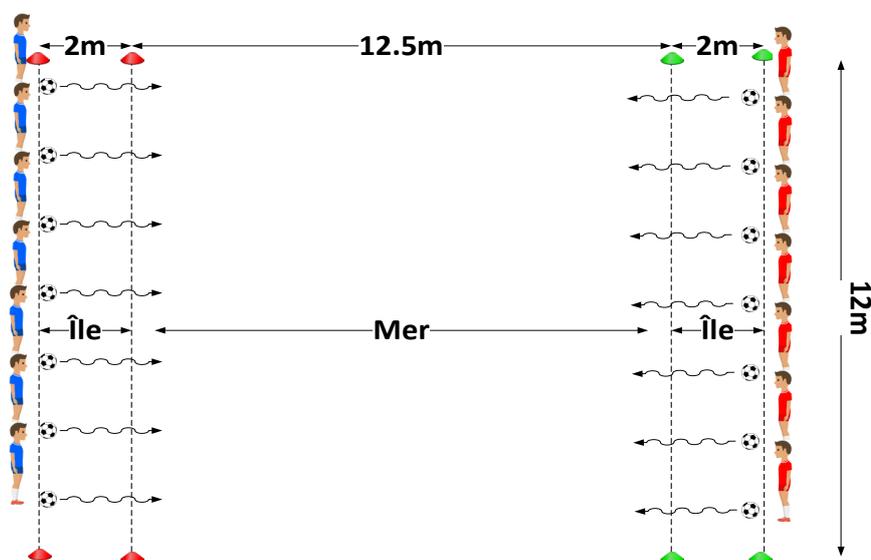
- 2 groupes

## MATÉRIEL

- 1 ballon/joueur
- 8 plots
- Cônes (obstacles variante)
- Haies (obstacles variante)

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 12 m



## DESCRIPTION :

- Former 2 équipes.
- Les 2 groupes de joueurs se répartissent aux extrémités opposées du terrain.
- Au signal de l'animateur, les joueurs de chaque équipe doivent traverser la mer et rejoindre l'île opposée.

## VARIANTES :

- Au départ en marchant, ensuite en courant.
- Rajouter des obstacles (cônes, haies, ...)
- Placer un requin qui va essayer de dégager les ballons, ou lancer un petit ballon sur le ballon.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Conseiller l'enfant de garder le ballon près du pied et à regarder devant lui.
- Pas d'élimination de joueur (donner 5 vies à chaque joueur).

# LES JUMEAUX

## CATÉGORIE

- Jeu sans ballon

## OBJECTIF DU DÉFI

- Vitesse de déplacement
- Perception de l'espace

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Le couple (de chasseur) doit toucher un autre couple

## NOMBRE DE JOUEURS

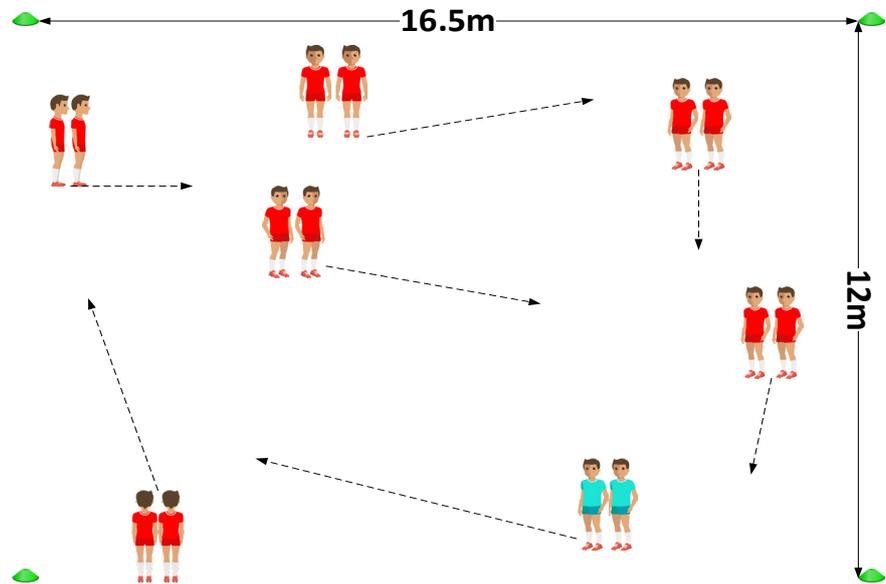
- 2 groupes

## MATÉRIEL

- 2 vareuses ou 2 plots (pour les chasseurs)
- Cerceaux (variante)

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 12 m



## DESCRIPTION :

- Les enfants sont par 2 et se tiennent la main.
- Un couple est désigné comme chasseur (une vareuse ou un plot en main chacun).
- Quand le couple des chasseurs touche un autre couple, celui-ci devient à son tour chasseur.
- Il reçoit les vareuses ou les plots. Il ne peut pas retoucher directement le couple qui était chasseur avant eux.

## VARIANTES :

- Créer des «îles» (cerceaux) sur lesquelles les jumeaux ne peuvent être touchés par les chasseurs.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Pas d'élimination de joueur (donner 5 vies à chaque joueur).

# LES DÉMÉNAGEURS

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Vitesse (déplacement)
- Conduite de balle
- Perception de l'espace

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Avoir le maximum de ballon dans sa maison

## NOMBRE DE JOUEURS

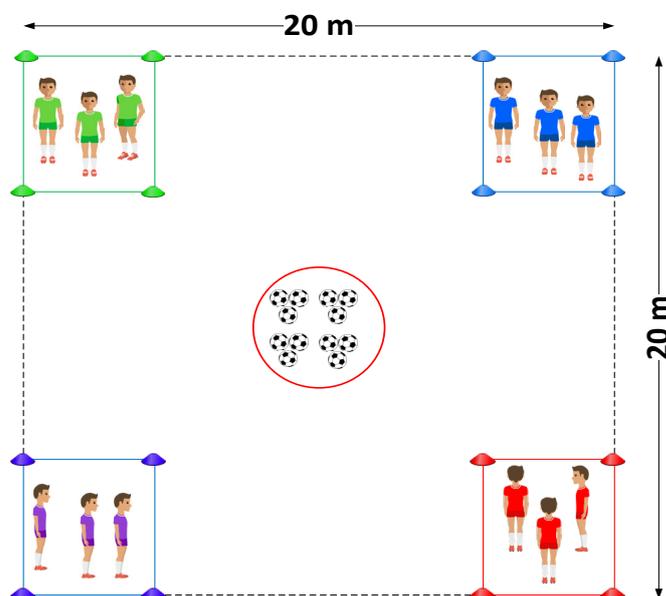
- 2 groupes

## MATÉRIEL

- 16 plots (2 ou 4 couleurs)
- Min. 1 ballon/joueur
- Autres balles (variante)
- Obstacle (variante)

## DIMENSIONS

- Longueur : 20 m
- Largeur : 20 m



## DESCRIPTION :

- Dans une zone de jeu délimitée, 4 «camps» (= maisons).
- Mettre au centre une réserve de ballons (minimum 1 ballon/joueur, voir 2 ou 3 ballons en plus).
- Former des équipes de 2 à 4 joueurs.
- Au départ on va chercher 1 ballon au milieu («réserve») et on le ramène dans son camp. Quand il n'y a plus de ballon au milieu, on va prendre «les ballons» dans la maison des autres. On ne peut prendre qu'1 ballon à la fois.

## VARIANTES :

- Au départ le faire à la main, ensuite en conduite de balle.
- On peut aller chercher un ballon dans une autre maison, mais je dois le ramener dans la réserve (au milieu). De là un partenaire peut le ramener dans sa maison (développer un esprit de stratégie). La stratégie étant d'aller voler dans les maisons où il y en a beaucoup.
- Ajouter des obstacles (cônes, cerceaux, échelle de rythme,...) à contourner / franchir à l'aller et/ou au retour.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Veiller à ce que chaque joueur ne ramène qu'1 seul ballon à la fois.
- Qu'il n'y ait pas de joueurs qui empêchent les autres de venir prendre les ballons.
- Lors de la conduite de balle, conseiller de garder le ballon près du pied.
- Faire plusieurs manches.

# LE PLUS BEAU BUT

## CATÉGORIE

- Course relais avec ballon

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Vitesse (déplacement)
- Coordination
- Tir au but

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Marquer un but après avoir réalisé le bon parcours.

## NOMBRE DE JOUEURS

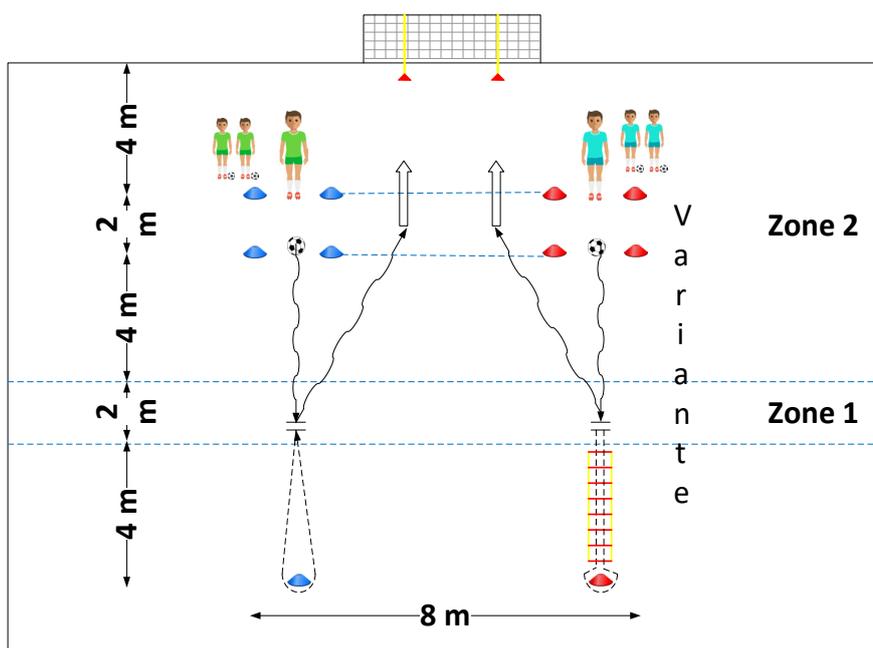
- 2 groupes

## MATÉRIEL

- 1 ballon/joueur
- 8 plots (2 couleurs)
- Obstacle (variante)
- 1 grand but

## DIMENSIONS

- Longueur : 16 m
- Largeur : 8 m



## DESCRIPTION :

- Former 2 équipes.
- Au signal, les deux joueurs partent en conduite de balle, arrêtent le ballon dans la zone 1.
- Ils vont contourner le plot en course et reviennent chercher leur ballon.
- Ils partent en conduite de balle jusqu'à la zone 2 et frappent au but.

## VARIANTES :

- Ajouter des obstacles sur la partie course (haies, échelle de rythme, cônes, ...).

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Ne pas trop insister sur la technique de frappe, mais privilégier la découverte.
- L'animateur intégrera au maximum la notion de «réussite».
- Ne pas hésiter à employer des grands buts (5m / 2m).

# LA BOMBE

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Vitesse (déplacement)
- Conduite de balle
- Perception de l'espace

## TÂCHE À RÉALISER

- Ne pas avoir la bombe au signal du «formateur».
- Essayer de garder le plus de «vies»

## NOMBRE DE JOUEURS

- 1 ou 2 groupe(s)

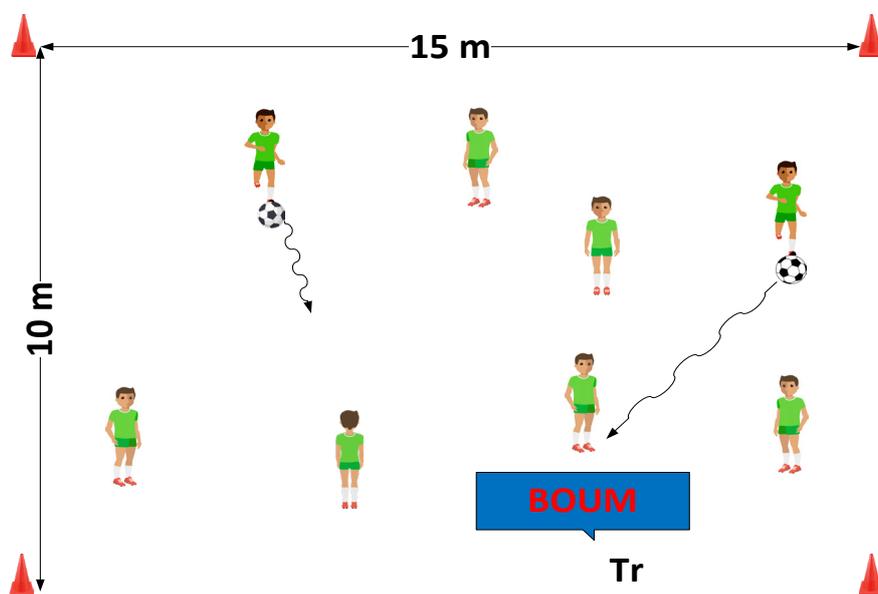
## MATÉRIEL

- 2 - 4 ballons
- 4 plots

## DIMENSIONS

- Longueur : 15 m
- Largeur : 10 m

Les dimensions peuvent varier par rapport au nombre de joueurs.



## DESCRIPTION :

- Tous les joueurs sont en dispersion sur le terrain et immobiles.
- 3 joueurs ont un ballon («une bombe»).
- Le joueur doit se débarrasser de la «bombe» le plus vite possible avant qu'elle n'explose en donnant la «bombe» à un joueur à l'arrêt. Dès qu'il a donné la «bombe», il reste immobile.
- Lorsque le formateur crie «**BOUM**» les bombes explosent, les joueurs qui ont la bombe perdent une vie (au départ tous les joueurs ont 5 «vies»).

## VARIANTES :

- Au départ on commence à la main, puis en conduite de balle.
- La «grenade» : même principe, mais on ne donne plus la balle mais on la lance (une passe). Celui qui à la grenade explose et reçoit un plot. Celui qui a le moins de plot a gagné.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Veiller à ce que l'exercice soit correctement réalisé : chaque enfant
  - qui n'a pas le ballon doit rester immobile.
  - est obligé d'accepter le ballon.
- Pas d'élimination de joueur (donner 5 vies à chaque joueur).

# «JACQUES A DIT»

## CATÉGORIE

- Coordination avec ballon

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Coordination

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Effectuer différents exercices de coordination œil-main correctement

## NOMBRE DE JOUEURS

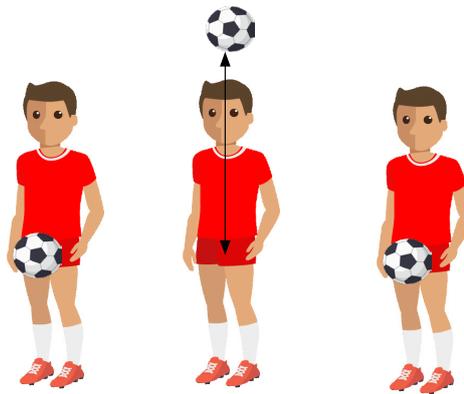
- 1 groupe

## MATÉRIEL

- 1 ballon/joueur
- Ballons de différentes tailles (variante).

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 12 m



**Frapper dans les mains 1x**

**Tr**

## DESCRIPTION :

- Chaque enfant dispose d'1 ballon.
- «Jacques» (= l'animateur) a dit : l'enfant lance la balle au-dessus de la tête et réalise différents exercices de coordination œil-main avant de rattraper la balle :
  - frapper 1x dans les mains.
  - frapper 2x dans les mains.
  - frapper 1x devant, 1x derrière le dos.
  - Lancer la balle en l'air et la rattraper après 1 rebond ou le plus vite possible.
  - Faire un tour sur soi-même.
  - Etc.

## VARIANTES :

- Varier les balles : ballons de baudruches, ballons de plages, ballons légers, balle de tennis, ...
- Rattraper la balle de tennis dans un cône (= cornet de frites).

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- L'animateur peut démontrer.

# LE BERET

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Vitesse (déplacement - réaction)
- Conduite de balle

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Gagner son duel à distance avec son adversaire.
- Marquer un but le plus vite possible (variante)

## NOMBRE DE JOUEURS

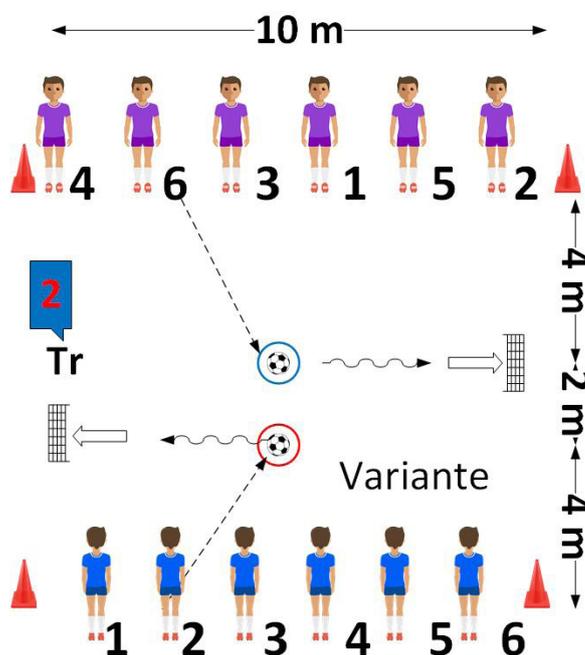
- 2 groupes

## MATÉRIEL

- 2 ballons
- 4 cerceaux
- 4 cônes
- 2 buts (variante)

## DIMENSIONS

- Longueur : 10 m
- Largeur : 10 m



## DESCRIPTION :

- Former 2 équipes.
- Les 2 équipes de 6 enfants se numérotent de 1 à 6.
- Pour chaque groupe, 1 ballon et 2 cerceaux (une couleur différente par groupe).
- L'animateur désigne 2 joueurs en criant un numéro.
- Les joueurs vont chercher le ballon dans un cerceau et doivent le ramener dans l'autre cerceau de la même couleur.

## VARIANTES :

- Au départ on commence à la main, puis en conduite de balle.
- Déposer et immobiliser le ballon dans le cerceau d'une autre couleur.
- Ajouter deux petits buts, le 1<sup>er</sup> qui marque a gagné.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Veiller à ce que le ballon soit correctement immobilisé dans le cerceau.
- Comptabiliser les points : 1 point pour le 1<sup>er</sup> ballon immobilisé.

# 4 À LA SUITE

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Vitesse (déplacement)
- Conduite de balle

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Aligner 4 ballons.

## NOMBRE DE JOUEURS

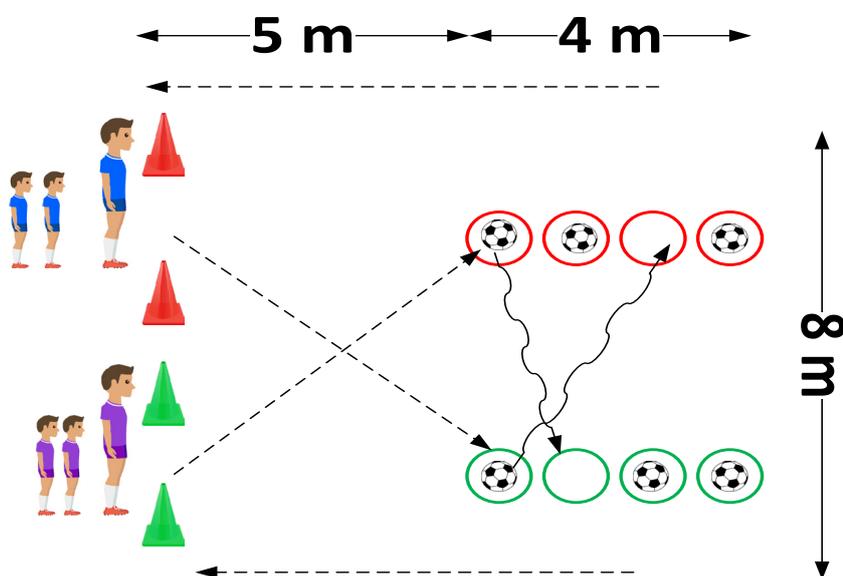
- 1 ou 2 groupe(s)

## MATÉRIEL

- 6 ballons
- 2 x 4 cerceaux (2 couleurs)
- 4 cônes
- Obstacles (variante)

## DIMENSIONS

- Longueur : 9 m
- Largeur : 8 m



## DESCRIPTION :

- Former 2 équipes.
- Chaque équipe a 4 cerceaux, 3 ballons sont placés dans 3 des 4 cerceaux.
- Au signal 1 joueur de chaque équipe va chercher un ballon de l'équipe adverse et le dépose dans le cerceau vide de son équipe.
- Ils reviennent donner le relais au 2ème joueur et ainsi de suite.

## VARIANTES :

- Au départ on commence à la main, puis en conduite de balle.
- Placer une porte centrale par laquelle le joueur doit passer en revenant avec la balle.
- Ajouter des obstacles (cônes, cerceaux, échelle de rythme,...) à contourner / franchir à l'aller et/ou au retour.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Veiller à ce que le ballon soit correctement immobilisé dans le cerceau.
- Changer régulièrement les duos.

# LE TIREUR D'ÉLITE

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Tir de précision

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Renverser des objets de plus en plus petits
- Renverser tous les objets en un certain temps

## NOMBRE DE JOUEURS

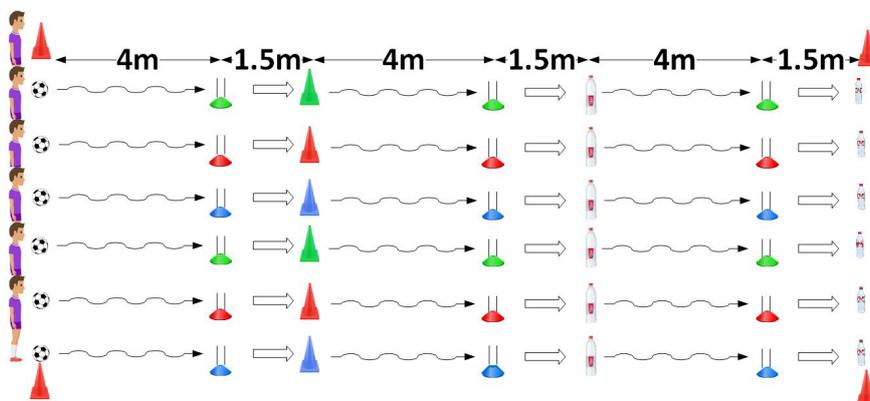
- 1 groupe

## MATÉRIEL

- 1 ballon/joueur
- 18 plots (6 x 3)
- 8 cônes
- 6 bouteilles d'eau 0,5 l
- 6 bouteilles d'eau 0,25 l

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 12 m



## DESCRIPTION :

- Chaque joueur avec un ballon devant une ligne d'objets à renverser (3).
- Le joueur démarre de la ligne en conduite de balle jusqu'au 1<sup>er</sup> plot (4m), il tire en essayant de toucher ou de renverser le cône, une fois réussi, il repart en conduite de balle jusqu'au 2<sup>ème</sup> cône, il tire et essaye de toucher ou renverser la grande bouteille d'eau, une fois réussi, il repart en conduite de balle jusqu'au 3<sup>ème</sup> plot, il tire et essaye de toucher ou de renverser la petite bouteille d'eau.
- Les bouteilles sont remplies à moitié d'eau.
- Tant que l'objet N° 1 (cône) n'est pas touché, il doit rester au N° 1.

## VARIANTES :

- Ajouter d'autres objets à renverser
- Former des équipes de 2 ou 3 joueurs

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Ne pas (trop) insister sur la technique de frappe mais privilégier la découverte.
- L'animateur intégrera donc au maximum la notion de «réussite».

# JEU DE CARTE

## CATÉGORIE

- Jeu avec ou sans ballon

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Vitesse (déplacement)

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Compléter le jeu de carte (noir - **rouge** / cœur - carreau - trèfle - pique/...)

## NOMBRE DE JOUEURS

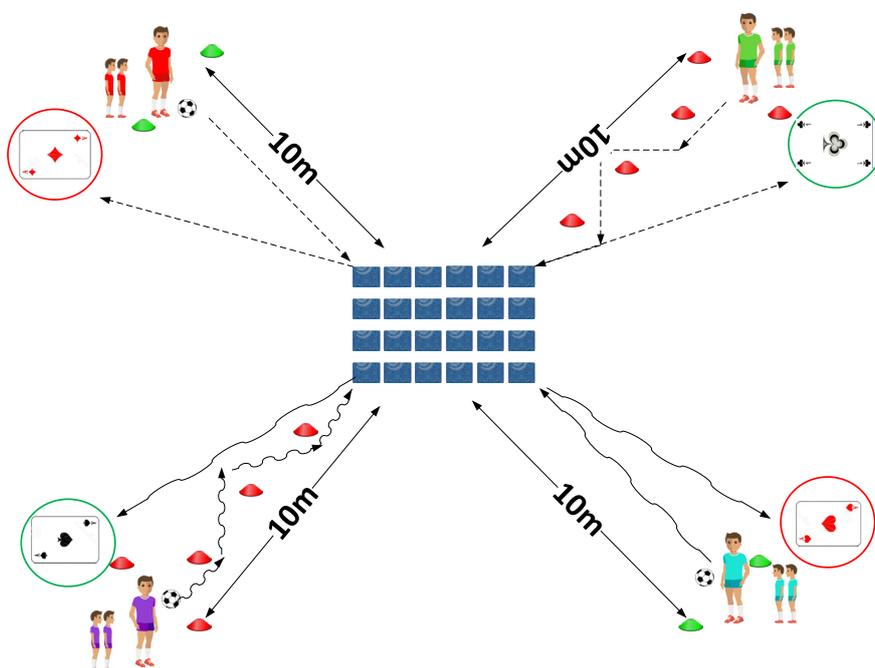
- 1 ou 2 groupe(s)

## MATÉRIEL

- 1 ballon/joueur
- 10 plots (2 couleurs)
- 1 jeu de carte

## DIMENSIONS

- Longueur : 20 m
- Largeur : 20 m



## DESCRIPTION :

- Former 4 équipes
- Aux 4 équipes, leur attribuer une couleur de carte (noir / **rouge**).
- Au signal, les 4 premiers partent en course (ballon en mains) pour aller tirer une carte, si c'est la bonne couleur il ramène la carte en ligne droite dans le cerceau et donne le relais (ballon), si ce n'est pas la bonne couleur il redépose la carte et vient donner le relais (ballon) au suivant.

## VARIANTES :

- Au départ on peut le faire à la main, ensuite en conduite de balle.
- Au départ en ligne droite puis en slalom.
- Au départ la couleur (noir / **rouge**), après les symboles (cœur / carreau / trèfle / pique), les chiffres (1, 2, ...), les images (valet / dame - ...), mélanger les différentes catégories (chiffres + carreau, ...)

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Vérifier la connaissance du jeu de carte.
- Faire respecter les règles.
- Changer les quatuors.



# LA CHASSE AU TRÉSOR

## CATÉGORIE

- Jeu sans ou avec ballon

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Vitesse (déplacement)
- Conduite de balle

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Reformer les 4 paires d'objets dans le cerceau.

## NOMBRE DE JOUEURS

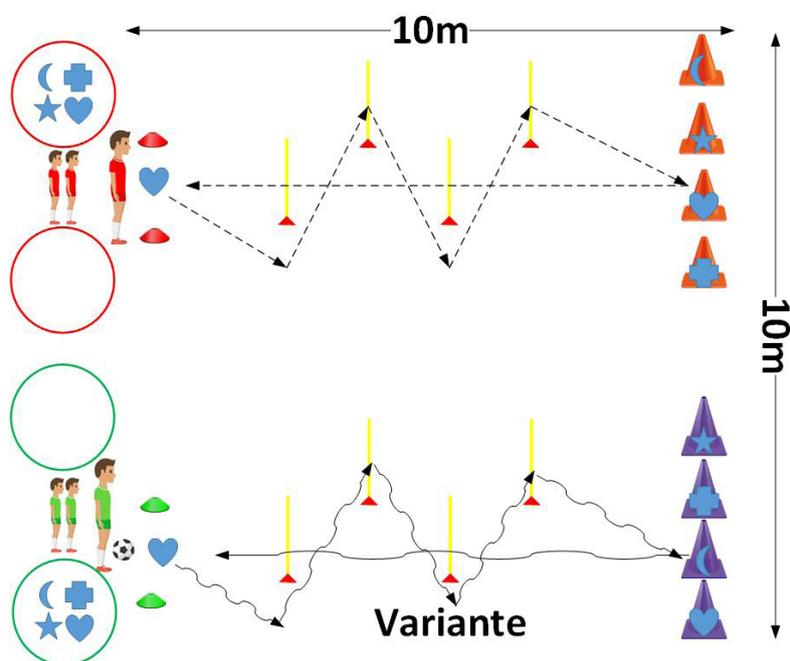
- 1 ou 2 groupe(s)

## MATÉRIEL

- 2 ballons
- 8 cônes (2 couleurs)
- 2 x 4 paires d'objets
- 8 piquets (slalom)
- 4 cerceaux

## DIMENSIONS

- Longueur : 10 m
- Largeur : 10 m



## DESCRIPTION :

- Former 2 équipes.
- Au signal, le premier de chaque file prend un objet dans le cerceau et slalome, soulève un cône, si c'est le même objet il ramène la paire formée dépose la paire dans le cerceau et donne le relais. Si ce n'est pas le même objet, il le laisse sur le cône. Le retour se fait en ligne droite.

## VARIANTES :

- Au départ on peut le faire à la main, ensuite en conduite de balle.
- Si pas la bonne paire, allonger le retour.
- Garder le même objet, tant que la paire n'est pas formée, il faut la chercher (le cœur).
- Ajouter des cônes vides.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Conseiller les enfants à réfléchir individuellement et collectivement
- Faire respecter les règles : on ne peut soulever qu'un seul cône.

# LES ASSIETTES

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Vitesse (déplacement)
- Conduite de balle

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Faire reconnaître la couleur des assiettes
- Intégrer la notion de course relais

## NOMBRE DE JOUEURS

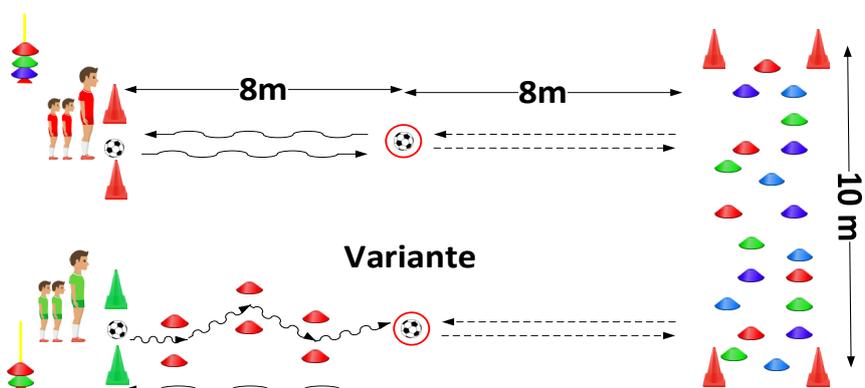
- 1 ou 2 groupe(s)

## MATÉRIEL

- 2 ballons
- 20 plots (4 couleurs)
- 8 cônes
- 2 cerceaux
- 2 piquets
- Fiches (variante)

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 10 m



## DESCRIPTION :

- Former 2 équipes.
- Faire reconnaître la couleur des assiettes par les joueurs.
- Au signal, les joueurs partent en conduite de balle et arrêtent le ballon dans le cerceau, ils vont chercher l'assiette, reviennent, récupèrent le ballon et vont donner le relais en conduite de balle.
- Aller mettre l'assiette sur le piquet
- Le jeu se termine quand on a collectionné 2 assiettes de chaque couleur.

## VARIANTES :

- Au départ on peut le faire à la main, ensuite en conduite de balle.
- Placer un ballon dans le cerceau, le joueur arrive au cerceau et change de ballon (tout le jeu se réalise en conduite de balle).
- Slalom en conduite de balle.
- Donner un autre nombre d'assiettes à collectionner. Ex. : 3 rouges, 1 verte, 2 mauves.
- Remettre une fiche à chaque équipe avec la combinaison d'assiettes à collectionner.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.

# LE LOTTO

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Vitesse (déplacement)
- Conduite de balle

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Mettre un ballon dans les 6 numéros.

## NOMBRE DE JOUEURS

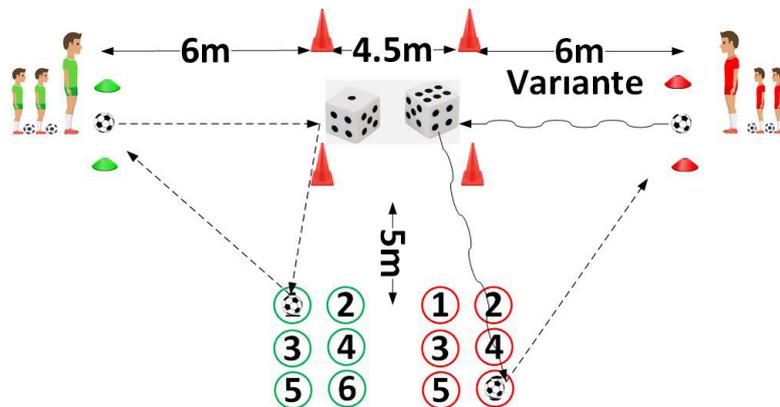
- 1 ou 2 groupe(s)

## MATÉRIEL

- 1 ballon/joueur
- 2 dés ou numéro sur papier
- 4 cônes
- 12 cerceaux (2 couleurs)
- 4 plots (4 couleurs)

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 12 m



## DESCRIPTION :

- Former 2 équipes.
- Faire reconnaître les numéros de chaque cerceau.
- Le premier court (ballon en main), va lancer le dé, et dépose le ballon sur le bon numéro, puis revient donner le relais (ballon).
- Si il y a déjà un ballon sur le numéro, il va donner le relais directement au suivant.
- Si pas de dés, 2 fois 6 numéros dans un sac.

## VARIANTES :

- Au départ on peut le faire à la main, ensuite en conduite de balle.
- Aller déposer le ballon dans les cerceaux des autres : les joueurs se croisent.
- Ajouter un slalom à l'aller et/ou au retour.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Vérifier si le joueur dépose dans le bon cerceau.

# LE MORPION

## CATÉGORIE

- Jeu sans ou avec ballon

## OBJECTIF DU DÉFI

- Vitesse (déplacement)
- Conduite de balle
- Perception de l'espace

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Aligner 3 vareuses horizontalement, verticalement ou en diagonale.

## NOMBRE DE JOUEURS

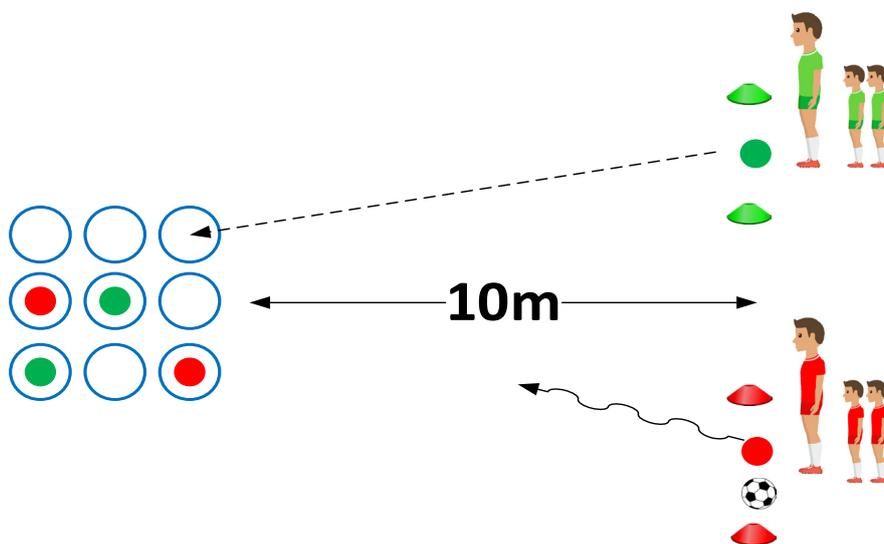
- 1 ou 2 groupe(s)

## MATÉRIEL

- 2 ballons
- 2 x 3 plots (2 couleurs)
- 9 cerceaux

## DIMENSIONS

- Longueur : 10 m



## DESCRIPTION :

- Former 2 équipes.
- Les 2 groupes avec 3 plots par groupe, au signal les 2 premiers vont mettre leur plot dans un cerceau, et viennent donner le relais (ballon) aux 2<sup>èmes</sup>. A son tour le 2<sup>ème</sup> va mettre son plot dans un cerceau et vient donner le relais (ballon) au 3<sup>ème</sup>. Le 3<sup>ème</sup> va mettre son plot dans un cerceau, le but est d'aligner les 3 plots. Si les plots ne sont pas alignés, le 4<sup>ème</sup> va changer un plot de cerceau pour essayer d'aligner 3 plots horizontalement ou verticalement ou diagonalement.

## VARIANTES :

- Au départ on peut le faire à la main, ensuite en conduite de balle.
- On peut placer des obstacles sur le trajet (slalom, saut, ...)

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.

# LA CHAISE MUSICALE

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF DU DÉFI

- Vitesse (déplacement)
- Perception de l'espace

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Aux différents signaux, aller le plus vite possible dans un cerceau

## NOMBRE DE JOUEURS

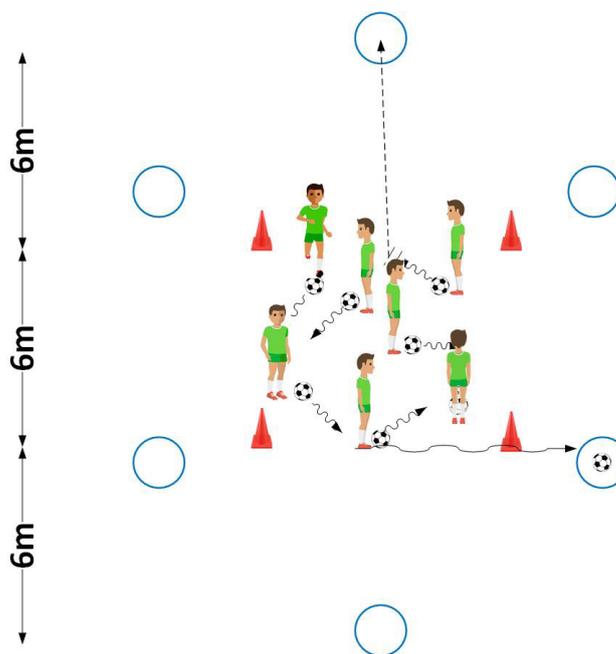
- 1 groupe

## MATÉRIEL

- 1 ballon/joueur
- 4 cônes
- cerceaux = nombre de joueur - 1

## DIMENSIONS

- Longueur : 18 m
- Largeur : 18 m



## DESCRIPTION :

- Disposer les cerceaux (Rappel : nombre de cerceaux = nombre de jours - 1) autour d'un carré central.
- Tous les joueurs sont en conduite de balle dans le carré central.
- Au signal (visuel ou auditif), aller le plus vite possible dans un cerceau en laissant le ballon sur place.

## VARIANTES :

- Aller dans le cerceau ballon en main.
- Aller dans le cerceau en conduite de balle.
- Ne pas aller 2 fois de suite dans le même cerceau.
- Aller placer un appui dans un cerceau avant de rejoindre un autre cerceau libre.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Bien varier les stimuli.
- Pas d'élimination de joueur (donner 5 vies à chaque joueur).

# L'HORLOGE

## CATÉGORIE

- Jeu avec ou sans ballon

## OBJECTIF DU DÉFI

- Vitesse (déplacement - réaction)
- Conduite de balle
- Perception de l'espace

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Aller contourner un cône avec ou sans ballon en passant par la porte centrale ou pas

## NOMBRE DE JOUEURS

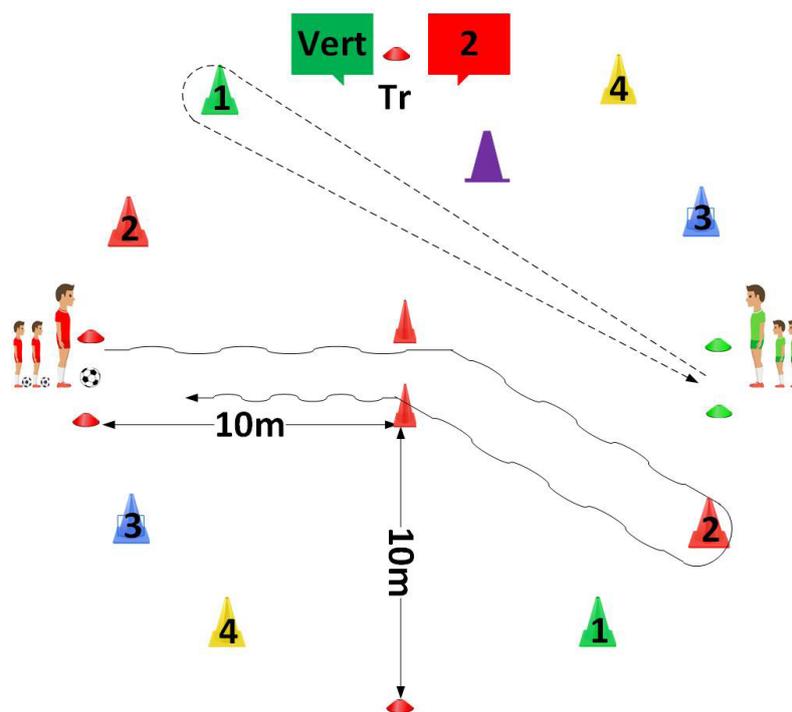
- 1 ou 2 groupe(s)

## MATÉRIEL

- 1 ballon/joueur
- 10 cônes (4 couleurs)
- 6 plots
- 1 balle de tennis/équipe (variante)

## DIMENSIONS

- Longueur : 10 m
- Largeur : 10 m



## DESCRIPTION :

- Former 2 équipes.
- Au signal, les deux 1<sup>ers</sup> partent contourner le cône annoncé par l'animateur, et reviennent dans la porte.
- Si pas des cônes de couleur, les numérotés (1, 2, 3, ...).

## VARIANTES :

- Au départ on peut le faire à la main, ensuite en conduite de balle.
- Passer par la porte centrale à l'aller et/ou au retour.
- Le faire sous forme de course relais, tous les équipiers vont au même cône ou chaque équipier doit aller à un cône différent.
- Aller déposer une balle de tennis sur le cône et revenir, le suivant va rechercher la balle de tennis et va le déposer sur le cône annoncé.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Respecter les différentes règles imposées lors des variantes.

# LA PÉTANQUE

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Tir de précision

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Mettre le ballon dans la zone

## NOMBRE DE JOUEURS

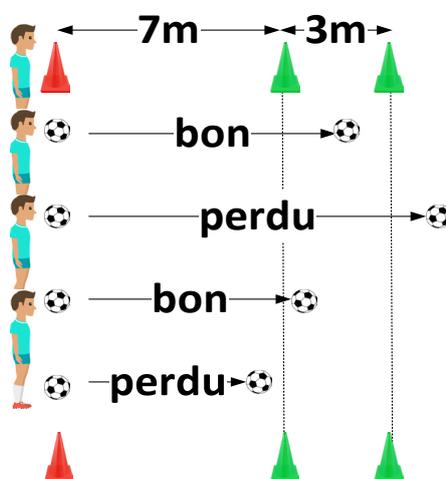
- 1 groupe

## MATÉRIEL

- 1 ballon/joueur
- 6 cônes

## DIMENSIONS

- Longueur : 10 m



## DESCRIPTION :

- Frapper dans le ballon pour qu'il arrive dans la zone (3m).
- Le joueur dont le ballon arrive avant ou après la zone, perd 1 point.
- L'on peut faire sortir de la zone le ballon d'un camarade.
- Il faut que le ballon ait franchi complètement la ligne.

## VARIANTES :

- Au départ on peut le lancer à la main, ensuite on peut frapper du pied.
- Jouer avec des ballons de tailles différentes.
- Agrandir ou diminuer la zone.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Pas d'élimination de joueur (donner 5 vies à chaque joueur).

# LE CROQUET

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Tir de précision

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Réaliser le parcours en un minimum de coup

## NOMBRE DE JOUEURS

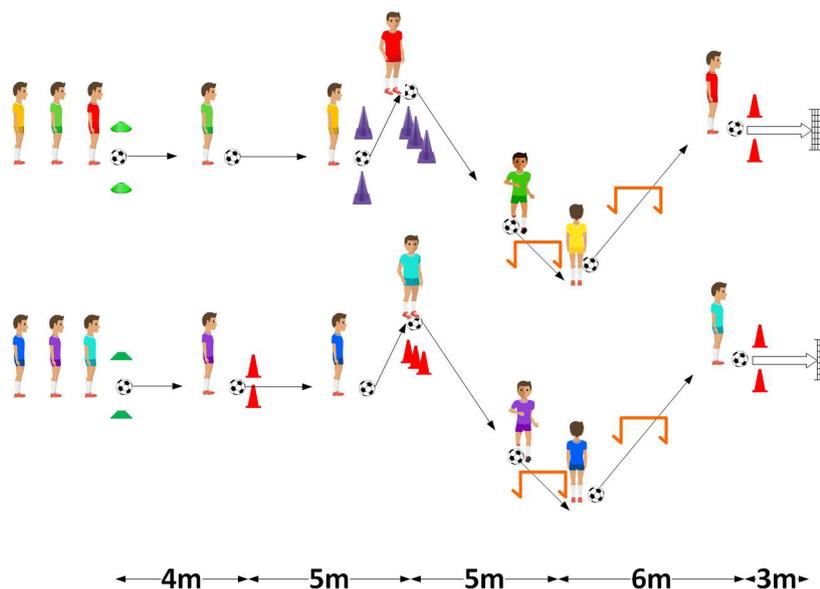
- 1 groupe

## MATÉRIEL

- 2 ballons
- 4 plots
- 10 cônes
- 4 lattes
- 2 petits buts

## DIMENSIONS

- Longueur : 25 m
- Largeur : 10 m



## DESCRIPTION :

- Former des groupes de maximum 3 joueurs.
- Chaque joueur doit frapper à son tour dans le ballon pour effectuer le parcours complet ; se terminant par une frappe au but.
- Compter le nombre de touche pour marquer. Si but, décompter une touche.

## VARIANTES :

- Essayer de faire le même parcours en moins de frappe que la 1ère fois.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.



# LE COULOIR DE LA PEUR

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Conduite de balle - lancer
- Perception de l'espace

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Traverser le couloir sans se faire toucher
- Chasseurs : toucher ceux qui traverse le couloir

## NOMBRE DE JOUEURS

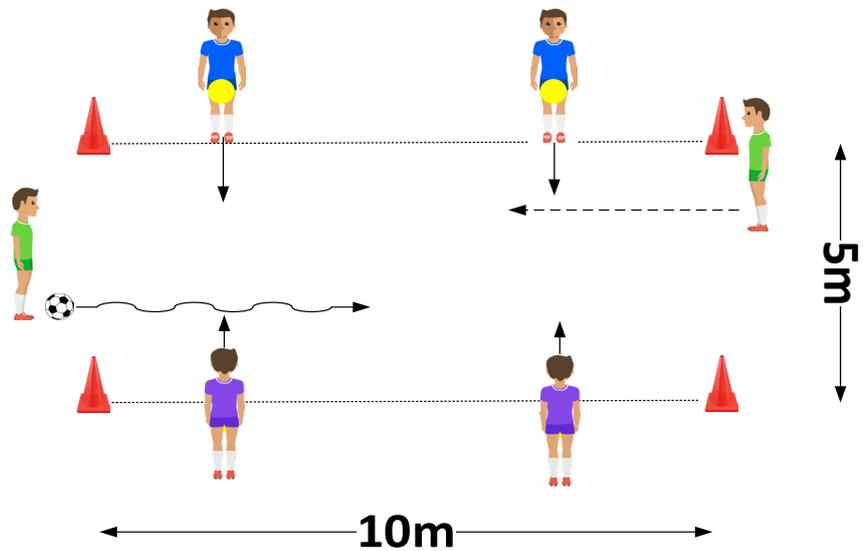
- 1 ou 2 groupe(s)

## MATÉRIEL

- 1 ballon/joueur
- 1 balle de tennis / joueur
- 4 cônes

## DIMENSIONS

- Longueur : 10 m
- Largeur : 5 m



## DESCRIPTION :

- Au signal, il faut traverser le couloir sans se faire toucher par les chasseurs qui lancent les balles de tennis.
- Il faut faire rouler les balles de tennis au sol.

## VARIANTES :

- Au départ on peut le faire à la main, ensuite en conduite de balle. Si conduite de balle, le chasseur peut toucher soit le ballon, soit celui qui traverse, soit les deux.
- Traverser par deux en se donnant la main (on ne peut pas se lâcher).

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Pas d'élimination de joueur (donner 5 vies à chaque joueur)

# TWISTER

## CATÉGORIE

- Jeu avec ou sans ballon

## OBJECTIF DU DÉFI

- Vitesse (déplacement - réaction)
- Conduite de balle

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Aller le plus vite possible dans le carré demandé

## NOMBRE DE JOUEURS

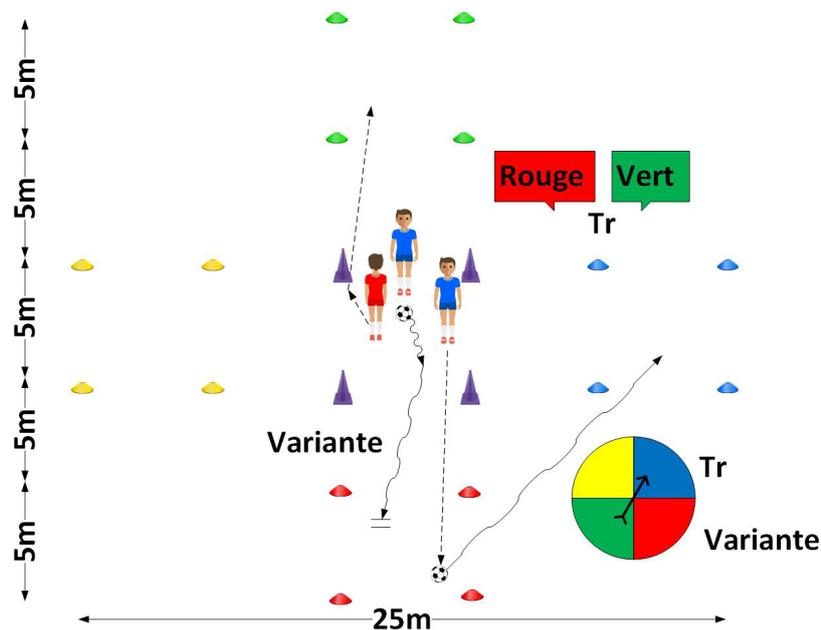
- 1 ou 2 groupe(s)

## MATÉRIEL

- 1 ballon/joueur
- 4 cônes
- 16 plots (4 couleurs)
- Toupie

## DIMENSIONS

- Longueur : 25 m
- Largeur : 25 m



## DESCRIPTION :

- Les joueurs courent en dispersion dans le carré central, à l'annonce d'une couleur, ils doivent rejoindre le carré de la couleur annoncée.

## VARIANTES :

- Au départ on peut le faire à la main, ensuite en conduite de balle.
- Le 1<sup>er</sup> qui est arrivé dans le carré peut venir faire tourner la toupie.
- Utiliser une toupie ou l'application sur mobile (twister)
- On peut aller chercher le ballon dans un carré, et devoir l'amener en conduite dans un autre carré.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.

# LE BON CHEMIN

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF DU DÉFI

- Coordination
- Conduite
- Tir au but

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Aller marquer un but

## NOMBRE DE JOUEURS

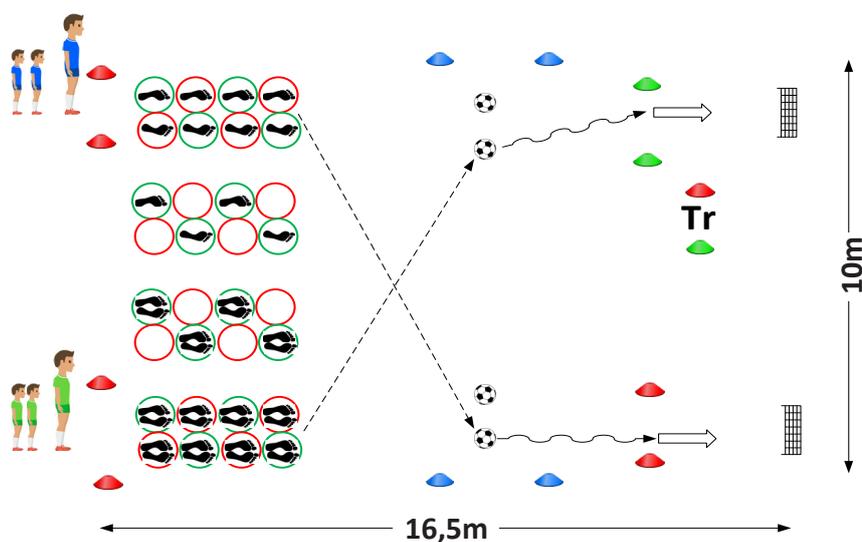
- 1 groupe

## MATÉRIEL

- 4 ballons
- 14 plots (3 couleurs)
- 16 cerceaux (2 couleurs)
- 2 petits buts

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 10 m



## DESCRIPTION :

- former 2 équipes.
- Au signal du formateur, les 2 joueurs démarrent et effectuent le circuit dans les cerceaux (1 pied dans chaque cerceau).
- Après ils vont chercher un ballon dans la zone **bleue**, partent en conduite de balle, doivent passer dans un porte pour aller marquer.

## VARIANTES :

- Parcours dans les cerceaux (pieds joints, cloche-pied)
- Parcours dans les cerceaux (jouer avec les deux couleurs)
- Travailler avec les 2 stimuli (visuel / auditif).
- Partir ballon en main dans les cerceaux, le conduire avec les pieds jusqu'à la porte de frappe.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.

# L'ÉPERVIER

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Vitesse (déplacement)
- Conduite de balle

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Traverser le terrain sans se faire toucher.

## NOMBRE DE JOUEURS

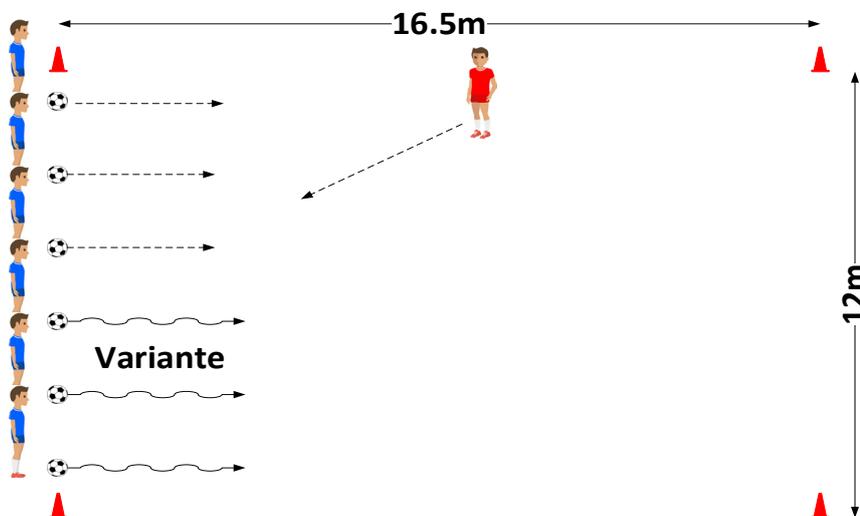
- 1 ou 2 groupe(s)

## MATÉRIEL

- 1 ballon/joueur
- 4 cônes

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 12 m



## DESCRIPTION :

- Les joueurs doivent traverser le terrain sans se faire toucher par l'épervier.
- Le joueur touché par l'épervier devient à son tour épervier. Le nombre d'épervier ne fait qu'augmenter.
- Le dernier qui reste devient épervier pour la prochaine manche.

## VARIANTES :

- Au départ on peut le faire à la main, ensuite en conduite de balle.
- Une fois touchés, ils doivent se donner la main, des chaînes de maximum 3 joueurs (plus difficile).
- Le faire au chrono, l'épervier doit toucher le plus de joueurs possible en 40''.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Bien regarder que celui qui est touché devienne épervier.

# LE CHASSEUR CHASSÉ

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Vitesse (déplacement - réaction)
- Conduite de balle

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Chasseur : faire sortir le ballon du terrain
- Chassé : garder le ballon, et rester dans le terrain

## NOMBRE DE JOUEURS

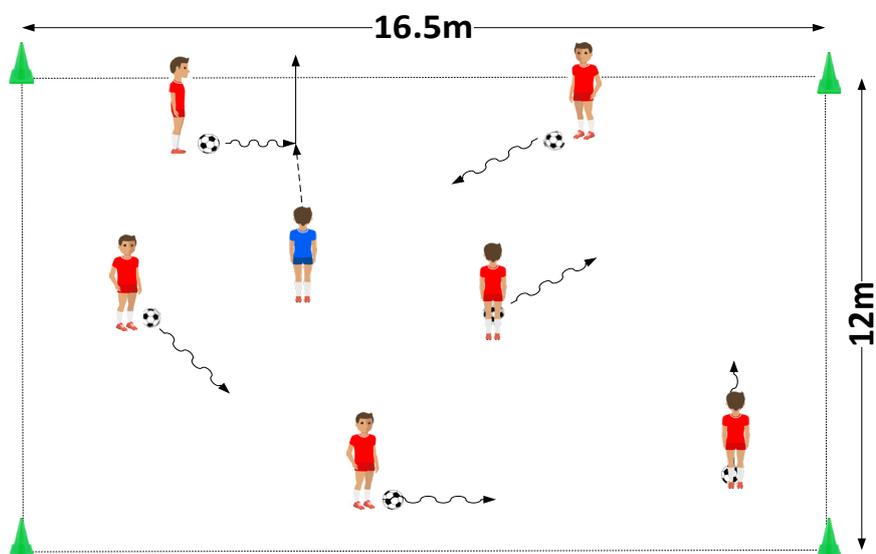
- 1 ou 2 groupe(s)

## MATÉRIEL

- 1 ballon/joueur
- 4 cônes

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 12 m



## DESCRIPTION :

- Tout le monde est en conduite de balle, au signal le chasseur doit essayer de faire sortir tous les ballons du terrain. Si un joueur sort du terrain en conduite ou perd son ballon, il devient aussi chasseur.
- Si un joueur est éliminé, il devient aussi chasseur.

## VARIANTES :

- /

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.

# TÊTE - ÉPAULE - ET - GENOUX - PIEDS

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF DU DÉFI

- Vitesse (réaction)

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Prendre le ballon le 1<sup>er</sup>

## NOMBRE DE JOUEURS

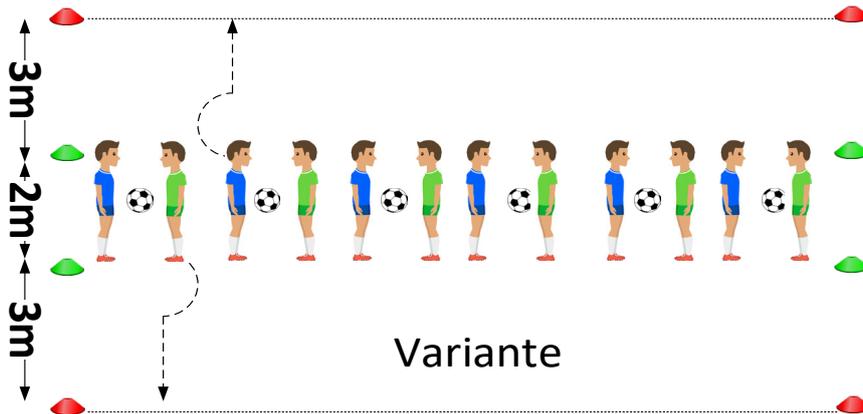
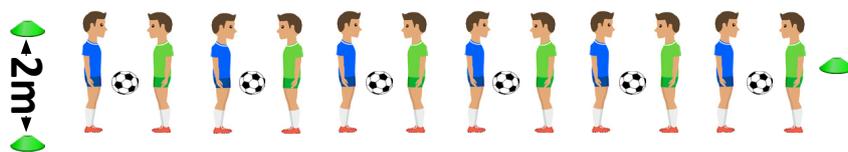
- 2 groupes

## MATÉRIEL

- 1 ballon / 2 joueurs
- 4 plots

## DIMENSIONS

- Longueur : 10 m
- Largeur : 8 m



## DESCRIPTION :

- 2 joueurs sont face à face et entre eux un ballon.
- Le formateur cite des parties du corps (tête, oreilles, genoux, pieds, ...), les 2 joueurs doivent mettre leurs mains sur la partie du corps citée, quand le formateur crie ballon, il faut prendre le ballon le plus rapidement.

## VARIANTES :

- Même principe, mais celui qui prend le ballon, doit faire 1/2 tour et passer la ligne sans se faire toucher.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Mettre du rythme quand il cite les différentes parties du corps.

# LES ASSOCIÉ(E)S

## CATÉGORIE

- Jeu sans ballon

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Vitesse (réaction)

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Le plus vite possible se mettre dans la position demandée ou par le nombre demandé.

## NOMBRE DE JOUEURS

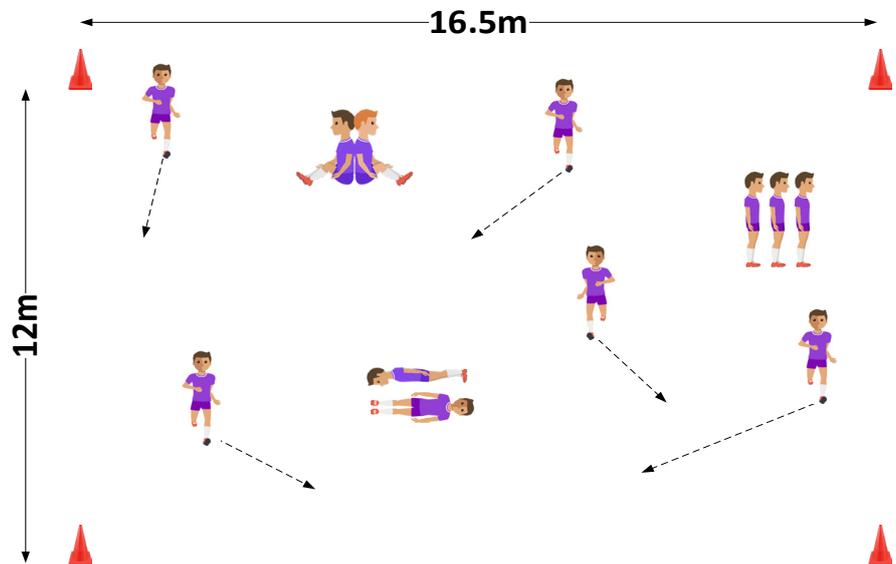
- 2 groupes

## MATÉRIEL

- 4 cônes

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 12 m



## DESCRIPTION :

- Les joueurs courent en dispersion, au signal, ils doivent se mettre dans la position demandée.
- Ils doivent changer de partenaire à chaque exercice.
- Positions :
  - assis dos contre dos.
  - un en couché ventral, l'autre en couché dorsal.
  - un debout jambes écartées, l'autre en couché ventral entre les jambes du partenaire.
  - ...

## VARIANTES :

- Au signal se placer par le nombre demandé : par 3
- Au signal se placer par le nombre demandé et dans une organisation : par 3 et un derrière l'autre.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Varier les positions.

# LES CERCEAUX

## CATÉGORIE

- Jeu avec ou sans ballon

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Vitesse (réaction)
- Conduite de balle
- Coordination

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Aller déposer le ballon dans le bon cerceau

## NOMBRE DE JOUEURS

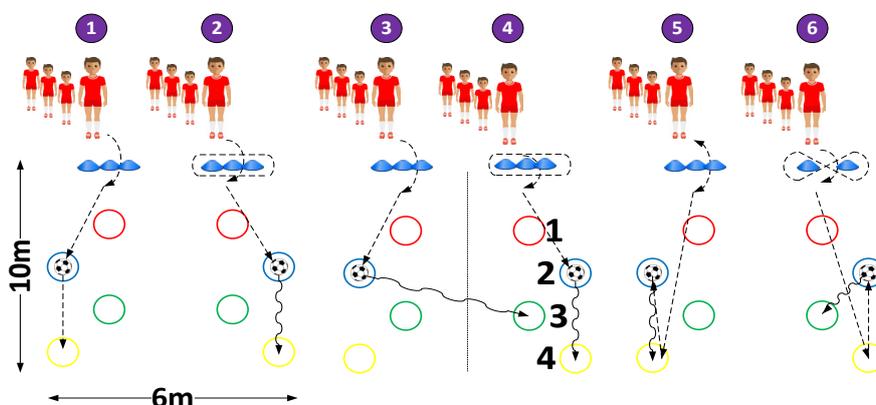
- 1 ou 2 groupe(s)

## MATÉRIEL

- 1 ballon / groupe
- 8 cerceaux (4 couleurs)
- 6 plots

## DIMENSIONS

- Longueur : 10 m
- Largeur : 6 m



## DESCRIPTION :

- Former 2 équipes.
- Placer 2 séries de 4 cerceaux de couleurs différentes sur une distance de 10 mètres maximum.
- 1 ballon est placé dans un des cerceaux de couleur.
- Au signal du formateur, sauter au-dessus des plots (exemple saut pieds joints au dessus des plots), aller chercher le ballon à la main et le déposer dans le cerceau d'une autre couleur désigné par le formateur (exemple du **bleu** au **jaune**) et revenir le plus vite possible au point de départ (exercice n°1) Le ballon doit être bien arrêté dans le cerceau.
- Modifier les consignes de proprioception devant les plots de départ, ex : saut arrière sur 1 pied tourner autour des plots, départ de dos, assis, couché, etc ...

## VARIANTES :

- Tous les exercices se font au départ à la main, ensuite en conduite de balle.
- Idem mais le déposer dans le cerceau de l'équipe adverse (3).
- Idem mais numéroter les cerceaux (1, 2, 3, 4) (daltonnien) (4). Énoncer un calcul pour désigner le cerceau où il faut déposer le ballon : ex.:  $2-1 = 1$
- Énoncer une couleur (**jaune**), le joueur doit d'abord mettre un appui dans le cerceau (**jaune**) de la couleur, puis ramener le ballon dans cette même couleur (**jaune**)(5).
- Énoncer deux couleurs (**jaune - vert**), le joueur doit mettre un appui dans le cerceau de la 1<sup>ère</sup> couleur (**jaune**) et aller mettre le ballon dans la 2<sup>ème</sup> couleur (**vert**) (5).

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Varier les exercices de coordination et varier les couleurs.

# PUISSANCE 4

## CATÉGORIE

- Jeu avec ou sans ballon

## OBJECTIF DU DÉFI

- Vitesse (déplacement)
- Conduite de balle

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Placer le plus vite possible les 4 balles de tennis sur les cônes

## NOMBRE DE JOUEURS

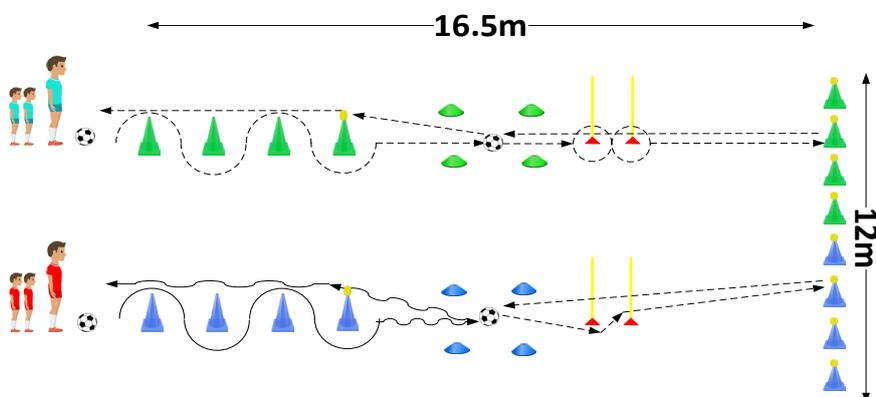
- 1 groupe

## MATÉRIEL

- 2 ballons
- 8 balle de tennis
- 16 cônes
- 4 piquets
- 8 plots

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 12 m



## DESCRIPTION :

- Former 2 équipes ballon en mains.
- Au signal les joueurs slalom entre les cônes.
- Arriver dans la maison, déposer le ballon.
- Effectuer un «8» entre les deux piquets, aller chercher la balle de tennis.
- Sur le retour, récupérer le ballon, le prendre en mains.
- Aller placer la balle de tennis sur le cône et aller donner le relais (ballon).

## VARIANTES :

- Au départ on peut le faire à la main, ensuite en conduite de balle.
- Varier les exercices dans les piquets (slalom, 8, ...).
- Retour en conduite.
- Changer l'ordre des cônes où l'on doit mettre la balle de tennis.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Contrôle du timing, le 1<sup>er</sup> qui a fini.

# TOUCHÉ COULÉ

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Vitesse (déplacement)
- Conduite de balle

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Abattre tous les cônes

## NOMBRE DE JOUEURS

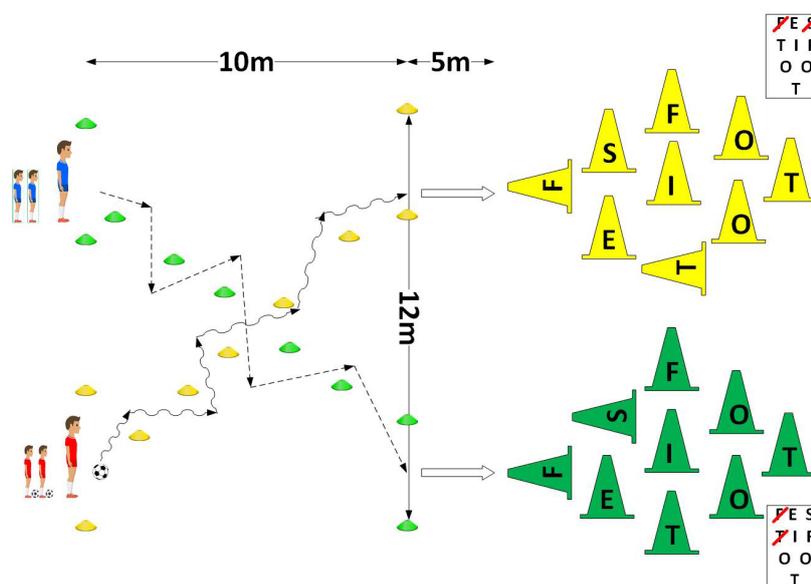
- 1 ou 2 groupe(s)

## MATÉRIEL

- 1 ballon/joueur
- 18 plots (2 couleurs)
- 18 cônes avec lettre
- 2 tableaux avec lettres

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 12 m



## DESCRIPTION :

- Former 2 équipes.
- Au signal, le joueur part balle en main, effectue un slalom, arrivé à la porte. Il s'arrête et tire sur les cônes.
- S'il abat un cône, il va le retirer et barrer la lettre correspondante sur le tableau adverse.
- Quand on a barré toutes les lettres sur le tableau adverse on crie « **TOUCHÉ-COULÉ** ».

## VARIANTES :

- Au départ on peut le faire à la main, ensuite en conduite de balle.
- Ajouter des obstacles (haies, cerceaux, ...)

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Vérification des 2 tableaux.

# LE TOBOGGAN

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Conduite de balle

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Passer dans une porte en conduite de balle et aller marquer.

## NOMBRE DE JOUEURS

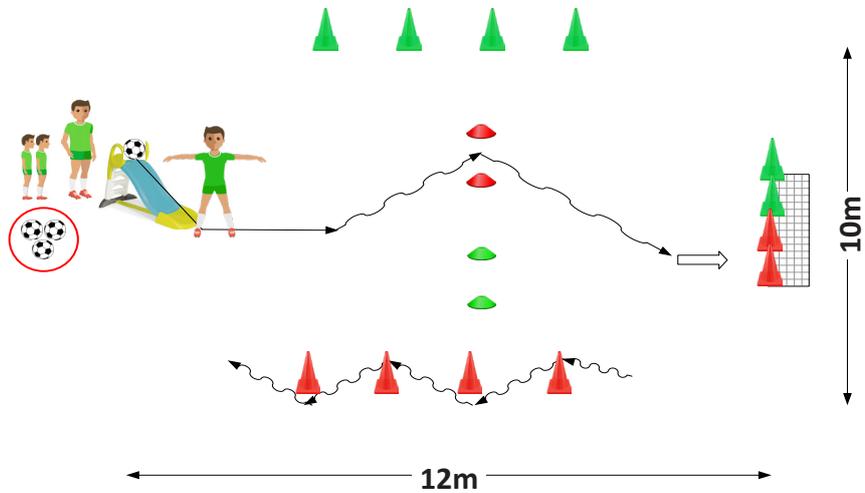
- 1 groupe

## MATÉRIEL

- 1 ballon/joueur
- 12 cônes (2 couleurs)
- 4 plots (2 couleurs)
- 1 toboggan
- 1 goal diabolotin (5mx2m) ou 2 petits goals

## DIMENSIONS

- Longueur : 12 m
- Largeur : 10 m



## DESCRIPTION :

- Le premier joueur est devant le toboggan jambes écartées, le deuxième joueur fait rouler le ballon sur le toboggan.
- Quand le ballon passe entre les jambes du premier joueur, il le récupère en conduite de balle et doit passer dans une porte pour aller frapper dans le but de la même couleur que la porte.
- Sur le retour, il doit effectuer un slalom sur les cônes de la même couleur que la porte.
- Il peut shooter d'où il veut.

## VARIANTES :

- C'est le formateur qui donne la couleur de la porte (stimuli oral, visuel)
- Marquer dans la couleur contraire de la porte.
- Sur le retour, exercices techniques ou exercices de coordinations.
- Le premier joueur dépose lui-même le ballon dans le toboggan et doit aller récupérer son ballon avant d'exécuter l'exercice.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Donner la couleur de la porte à franchir

# LES 3 PORTES

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF DU DÉFI

- Conduite de balle

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Marquer un but

## NOMBRE DE JOUEURS

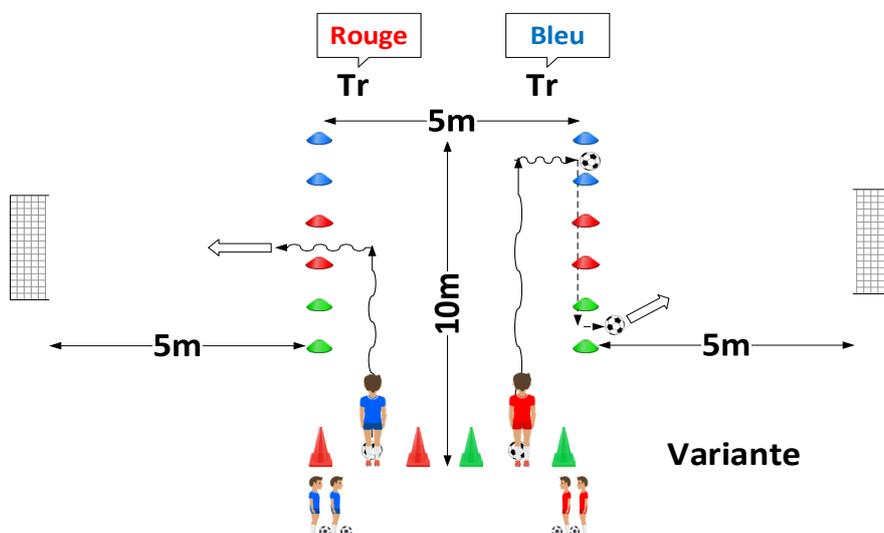
- 1 ou 2 groupe(s)

## MATÉRIEL

- 1 ballon/joueur
- 12 plots (3 couleurs)
- 4 cônes
- 2 goals

## DIMENSIONS

- Longueur : 15 m
- Largeur : 10 m



## DESCRIPTION :

- Former 2 équipes.
- Au signal du formateur «**ROUGE**», les 2 joueurs (balle en mains) courent jusqu'à la porte **rouge**, passent par la porte et tirent au goal. Les 2 joueurs récupèrent leur ballon et vont se remettre dans leur file.

## VARIANTES :

- Au départ, on peut le faire à la main, ensuite en conduite de balle.
- Placer un ballon dans une porte, le formateur donne une couleur de porte («**bleue**», pas la couleur où se trouve le ballon (**verte**)), les 2 joueurs partent en conduite de balle jusqu'à la porte «**bleue**» arrêtent le ballon dans la porte **bleue** et vont shooter dans le ballon qui se trouve dans la porte **verte**.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Donner la couleur de la porte.

# LA FORÊT DES POINTS

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF DU DÉFI

- Vitesse (déplacement)
- Conduite de balle

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Ramener le plus de points dans son camp

## NOMBRE DE JOUEURS

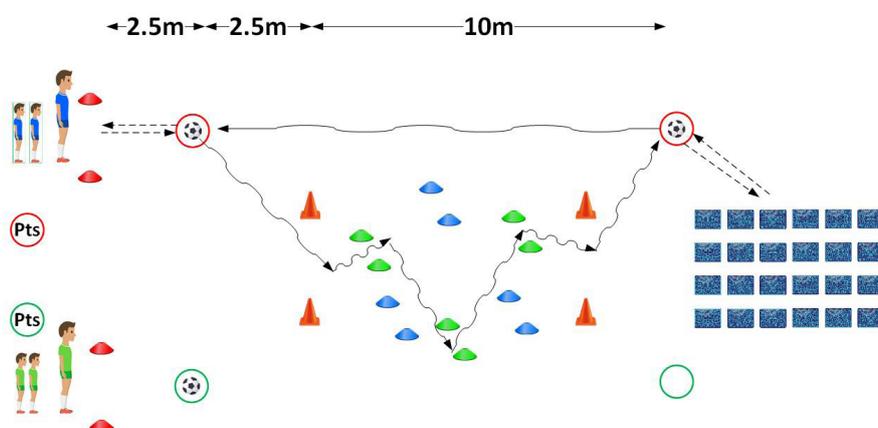
- 1 ou 2 groupe(s)

## MATÉRIEL

- 2 ballons
- 6 cerceaux (2 coul.)
- 4 cônes
- plots (3 coul.)
- petites balles (pts)

## DIMENSIONS

- Longueur : 12,5 m
- Largeur : 10 m



## DESCRIPTION :

- Former 2 équipes.
- Au signal du formateur, les premiers joueurs partent, emportent le ballon se trouvant dans le cerceau, traversent la forêt en passant par les petites portes, déposent le ballon dans le cerceau, vont chercher une carte qui est retournée et reviennent déposer le ballon dans le cerceau de départ.
- Ils donnent le relais et ensuite vont déposer la carte retournée dans le cerceau des points.
- La manche se termine quand toutes les cartes sont retournées.

## VARIANTES :

- Imposer la couleur des portes à passer dans la forêt.
- Donner un ordre des points à ramener (1, 2, 3,...), si pas les bon point, ramener le ballon sans points.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Donner la couleur de la porte à franchir
- Compter les points

# LA GRENADE

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Vitesse (déplacement - réaction)
- Coordination

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Exercices avec balle de tennis.

## NOMBRE DE JOUEURS

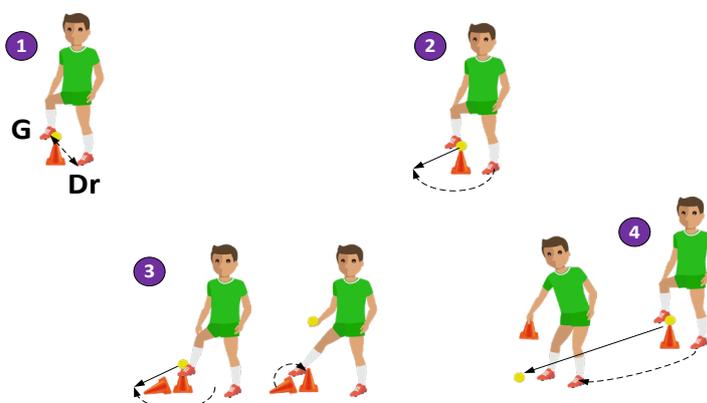
- 1 groupe

## MATÉRIEL

- 1 balle de tennis / joueur
- 1 cône / joueur

## DIMENSIONS

- Longueur : /
- Largeur : /



## DESCRIPTION :

**ETAPE 1.** La balle de tennis est sur le cône, toucher la balle alternativement avec le pied gauche puis le pied droit sans la faire tomber du cône.

**ETAPE 2.** La balle de tennis est sur le cône, faire tomber la balle de tennis du cône avec le pied et la ramasser le plus vite possible. Travailler les 2 pieds

**ETAPE 3.** La balle de tennis est sur le cône, shooter dans le cône et ramasser la balle le plus vite possible. Redresser le cône avec les pieds, ne pas utiliser les mains. Travailler les 2 pieds.

**ETAPE 4.** La balle est sur le cône, shooter dans la balle pour la faire tomber, prendre le cône et attraper la balle avec le cône avant qu'elle ne s'arrête. Travail des 2 pieds.

## VARIANTES :

1. Déplace toi et fais l'exercice sur différents cônes.  
Combiner avec une autre action / tâche (ex. : tourner autour du cône, ...)
2. Travail pied gauche, pied droit, intérieur, extérieur, autres tâches.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.

# DOUBLE CONTACT

## CATÉGORIE

- Coordination avec ballon

## OBJECTIF(S) DU DÉFI

- Conduite de balle (double contacts + coordination)

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Coordination œil-main, œil-pied

## NOMBRE DE JOUEURS

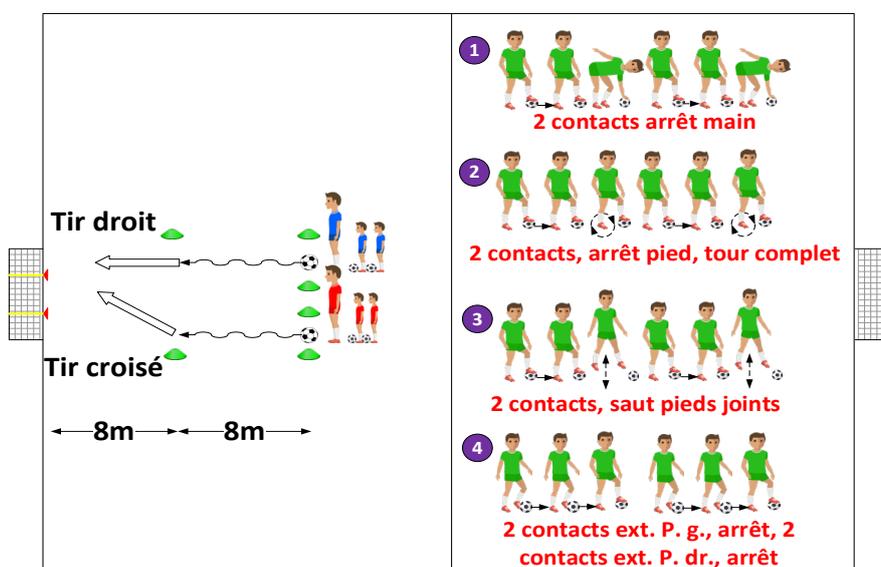
- 1 ou 2 groupe(s)

## MATÉRIEL

- 1 ballon/joueur
- 6 plots
- 2 piquets
- 1 but

## DIMENSIONS

- Longueur : 16 m
- Largeur : 5 m



## DESCRIPTION :

1. Conduite de balle : double contact (intérieur - intérieur) pied (balle proche du pied) ( maîtrise la direction de la balle) - arrêt ballon avec la main - arrivé aux plots vite enchaîner par une frappe au but.
2. Conduite de balle : double contact pied (balle proche du pied) (maîtrise la direction de la balle) - arrêt ballon avec la semelle - arrivé aux plots vite enchaîner par une frappe au but.
3. Conduite de balle : double contact pied ( balle proche du pied) (maîtrise la direction de la balle) - saut verticale pieds joints - arrivé aux plots vite enchaîner par une frappe au but.
4. Conduite de balle : double contact extérieur pied droit (balle proche du pied) (maîtrise la direction de la balle) - arrêt ballon semelle - double contacts ext. pied gauche (balle proche du pied) - arrivé au plot vite enchaîner par une frappe au but.

*Le joueur coache son propre rythme à haute voix :  
pied - pied - main, droite - droite - pied, 1 - 2 - saut, ...*

## VARIANTES :

- Travail des 2 pieds (gauche - droite) (alternatif ou pas).
- Pour le frappe au but : libre, droit, croisé (direction).  
si je suis à gauche, je frappe pied gauche; si je suis à droite, je frappe pied droit.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Explication des différentes parties du pied (intérieur, extérieur, semelle, ...)

# ZIG-ZAG

## CATÉGORIE

- Coordination avec ballon

## OBJECTIF DU DÉFI

- Conduite de balle
- Manipulation de balle (main)

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Coordination œil-main, œil-pied, dissociation

## NOMBRE DE JOUEURS

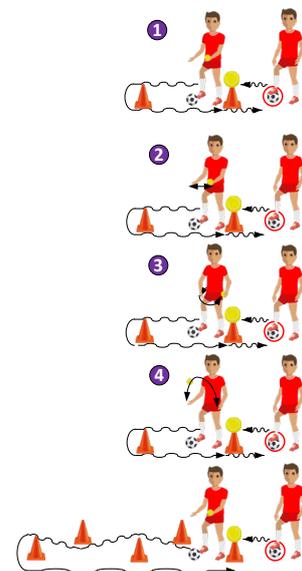
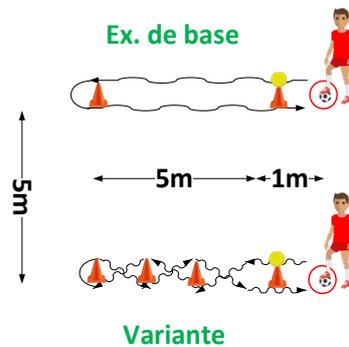
- 1 ou 2 groupe(s)

## MATÉRIEL

- 1 ballon / 4 joueurs
- 1 balle de tennis / 4 joueurs
- 2 ou 5 cônes / 4 joueurs
- 1 cerceau / 4 joueurs

## DIMENSIONS

- Longueur : 6 m
- Largeur : 5 m entre 2 gr. joueurs.



## DESCRIPTION :

1. Partir en conduite de balle, prendre la balle de tennis dans la main, conduire la balle (garder la balle proche du pied), aller contourner le cône, revenir en conduite de balle, remettre la balle de tennis sur le cône, et remettre le ballon en conduite de balle dans le cerceau.
2. Même exercice de conduite, mais changer la balle de tennis de main tout en conduisant la balle de football.
3. Même exercice de conduite, mais tourner la balle de tennis autour de la taille tout en conduisant la balle de football.
4. Même exercice de conduite, mais changer la balle de tennis d'une main à l'autre en la lançant tout en conduisant la balle de football.

## VARIANTES :

- Varier la conduite : pied gauche, pied droit.
- Ajouter des cônes pour effectuer un slalom : aller => slalom ou ligne droite  
retour => ligne droite ou slalom  
aller retour => slalom

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.

# FLAMANT ROSE

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF DU DÉFI

- Coordination

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Tenir en équilibre puis aller marquer

## NOMBRE DE JOUEURS

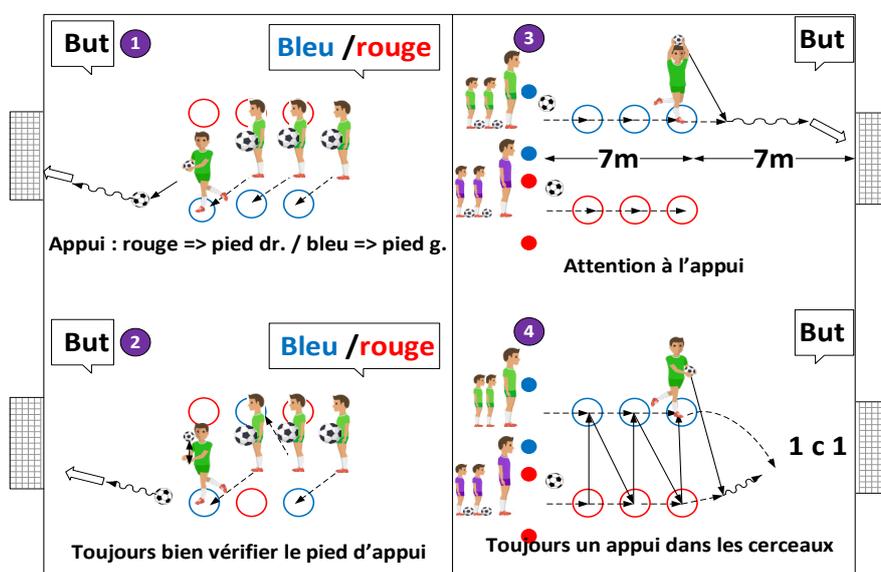
- 1 groupe

## MATÉRIEL

- 1 ballon/joueur
- 4 plots (2 couleurs)
- 6-8 cerceaux (2 couleurs)
- 1 but

## DIMENSIONS

- Longueur : 14 m
- Largeur : 5 m



## DESCRIPTION :

1. Les joueurs sont entre les 2 rangées de cerceaux avec la balle en mains. Au signal (visuel ou auditif) les joueurs doivent aller dans les cerceaux de la bonne couleur en équilibre sur un pied. Cerceaux **rouges** => équilibre pied droit; cerceaux **bleus** => équilibre pied gauche. Au signal «**BUT**», les joueurs partent en conduite de balle pour aller marquer dans le but vide.
2. Même exercice mais on combine avec une pré ou post action (lancer ballon, rattraper).
3. A tour de rôle, les joueurs avancent d'un cerceau se mettent en équilibre et attend son coéquipier. Une fois que A et B sont en équilibre dans le dernier cerceau le formateur crie «**BUT**», les 2 joueurs partent en conduite et vont marquer dans le but vide.
4. A et B sont en équilibres dans un cerceau, B passe la balle à A puis avance d'un cerceau et se met en équilibre, A passe à B et va se mettre en équilibre dans un cerceau, ... Quand A et B sont en équilibre dans les derniers cerceaux, A passe la balle à B et on termine par un duel 1c1

## VARIANTES :

- Changer l'ordre des cerceaux (Cfr exercice n°2)
- Varier les exercices pré et post action.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Bien vérifier que le pied sur lequel les joueurs sont en équilibre est le bon (**rouge** => droit ; **bleu** => gauche)

# POMPIER DE SERVICE

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF DU DÉFI

- Coordination œil-main, œil-pied, dissociation.
- Conduite de balle
- Manipulation de balle (main)

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Abattre les cônes

## NOMBRE DE JOUEURS

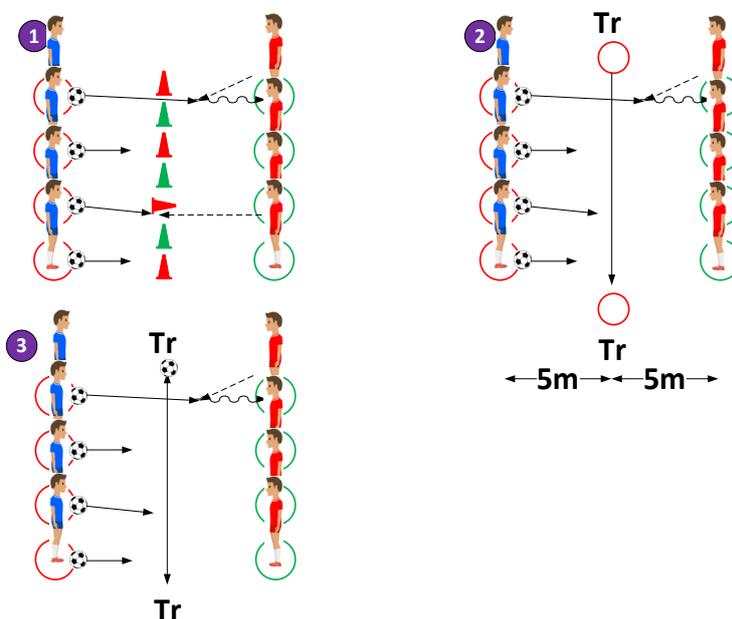
- 1 ou 2 groupe(s)

## MATÉRIEL

- 1 ballon / 2 joueurs
- 10 cerceaux (2 couleurs)
- 10 cônes

## DIMENSIONS

- Longueur : 10 m
- Largeur : 10 m



## DESCRIPTION :

1. Chaque équipe doit abattre les cônes (flammes du feu) en lançant à la main le ballon. Aller chercher la balle et la ramener dans le cerceau en conduite de balle. On peut prendre la balle en main que dans le cerceau. On ne redresse les cônes que quand tous les cônes sont abattus.
2. Même exercice, mais on doit abattre un cerceau lancé par les formateurs.
3. Même exercice, met on doit toucher un ballon qui roule, lancé par les formateurs.

## VARIANTES :

- Varier les lancés à la main => faire rouler le ballon, lancer par le dessus (throw-in), ...
- Toucher les objets en tirant aux pieds

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.

# LE RAMPEUR

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF DU DÉFI

- Coordination

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Déplace-toi et arrête le ballon.

## NOMBRE DE JOUEURS

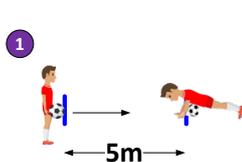
- 1 ou 2 groupe(s)

## MATÉRIEL

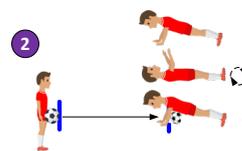
- 1 ballon / 2 joueurs
- 2 bandelettes / 2 joueurs

## DIMENSIONS

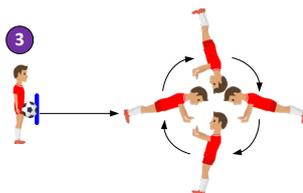
- Longueur : 8 m
- Largeur : /



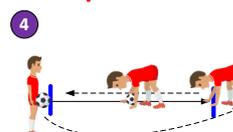
Arrêter le ballon de la poitrine



Rouler latéralement avant d'arrêter le ballon de la poitrine



Faire un tour complet à 4 pattes avant d'arrêter le ballon de la poitrine



A 4 pattes, déplace toi et passe au-dessus du ballon.

## DESCRIPTION :

1. Le joueur debout avec ballon en main, l'autre en chute faciale. Faire rouler le ballon, celui en chute faciale doit arrêter le ballon avec sa poitrine (le ballon doit passer entre les deux bras). Inverser les rôles à chaque lancé. Enchaîner rapidement les actions.
2. Même exercice, mais celui en chute faciale doit rouler latéralement (un tour complet pour revenir en position de départ) (alterner roulade sur côté gauche, côté droit) avant de d'arrêter le ballon avec la poitrine. Inverser les rôles à chaque lancé. Enchaîner rapidement les actions.
3. Même exercice, mais celui en chute faciale doit effectuer un tour complet en restant en chute faciale (360°) pour revenir en position de départ avant d'arrêter le ballon avec la poitrine. Enchaîner rapidement les actions.
4. Le joueur debout fait rouler la balle au sol, le joueur à 4 pattes avance sur le ballon et il doit passer au-dessus de la balle (à 4 pattes). Le joueur qui à lancé la balle doit aller le récupérer le plus vite possible. Après un aller-retour changer les rôles.

## VARIANTES :

- Si bon lanceur, essayer aux pieds (passe)

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Insister sur la précision du lancé, et sur l'enchaînement des actions.
- S'assurer que l'exercice est effectué durant le trajet du ballon.

# CHOIX DES COULEURS

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF DU DÉFI

- Vitesse (déplacement - réaction)
- Conduite de balle

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Fait le parcours avec ou sans ballon

## NOMBRE DE JOUEURS

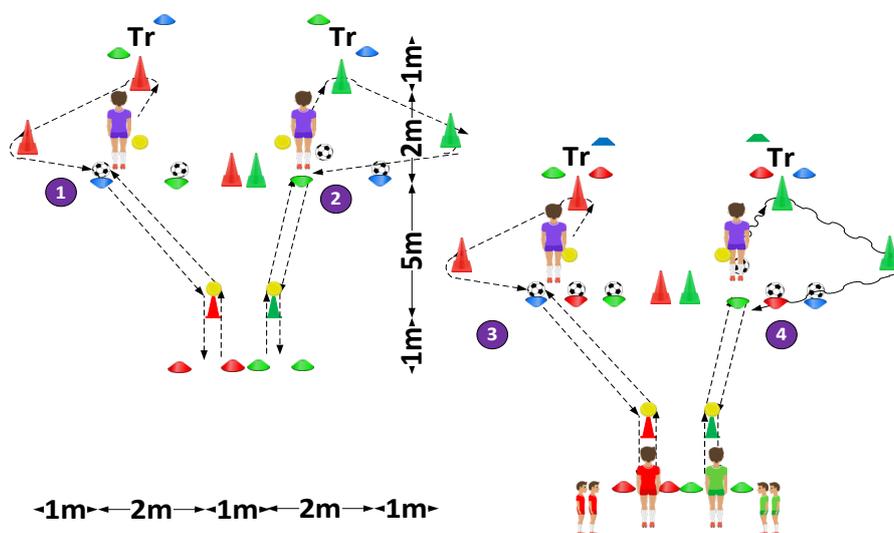
- 1 ou 2 groupe(s)

## MATÉRIEL

- 6 ballons
- 8 cônes (2 couleurs)
- 13 plots (3 couleurs)

## DIMENSIONS

- Longueur : 9 m
- Largeur : 7 m



## DESCRIPTION :

1. Former 2 équipes
2. Au signal du coach (auditif ou visuel), prend la balle de tennis, touche le ballon de la bonne couleur fais le parcours le plus vite possible, retouche le ballon de la bonne couleur et va déposer la balle de tennis sur le cône de départ.
3. Au signal du coach (auditif ou visuel), prend la balle de tennis, prend le ballon de la bonne couleur fais le parcours le plus vite possible (balle de tennis + le ballon), remet le ballon de la bonne couleur à sa place et va déposer la balle de tennis sur le cône de départ.
4. Même exercice, mais on ajoute un 3ème ballon d'une couleur différente aux 2 autres ballons.
5. Au signal du coach (auditif ou visuel), prend la balle de tennis, conduit le ballon de la bonne couleur fais le parcours le plus vite possible (balle de tennis + le ballon), remet le ballon de la bonne couleur à sa place et va déposer la balle de tennis sur le cône de départ.

## VARIANTES :

- Prendre des ballons de différentes tailles et formes.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Montrer les signaux avec des plots ou crier la couleur (stimulis visuel ou auditif).

# LE JEU DES COULEURS

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF DU DÉFI

- Vitesse (réaction - déplacement)
- Conduite de balle.

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Aller toucher, sauter, contourner le bon cerceau.

## NOMBRE DE JOUEURS

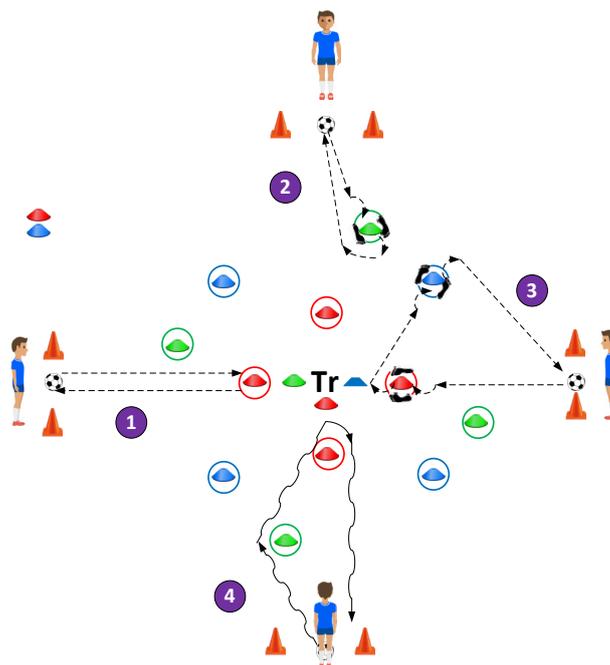
- 1 ou 2 groupe(s)

## MATÉRIEL

- 1 ballon par groupe
- 12 cerceaux (3 couleurs)
- 20 plots (3 couleurs)

## DIMENSIONS

- Longueur : 20 m
- Largeur : 20 m



## DESCRIPTION :

- 4 portes de départ. Des plots dans des cerceaux disposés symétriquement au centre de la surface de jeu (voir schéma).
1. Ballon en main, aller toucher le plus vite possible le cône de la couleur indiquée par le formateur et revenir au départ.
  2. Ballon en main, sauter rapidement dans le cerceau de la bonne couleur, sans toucher le plot, et revenir
  3. Ballon en main, sauter rapidement à travers (double bonds) 2 cerceaux :  
1) couleur au-dessus  **rouge** puis revenir au départ.  
2) couleur en dessous  **bleu**
- Tr
4. En conduite de balle, dribbler rapidement le cerceau de la bonne couleur.

## VARIANTES :

5. En conduite de balle, dribbler rapidement les 2 cerceaux de la bonne couleur.
6. En conduite de balle, dribbler rapidement les 2 cerceaux de la bonne couleur.  
1) couleur au-dessus  **vert** puis revenir au départ  
2) couleur en dessous  **rouge**

Tr

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Montrer les signaux avec des plots ou crier la couleur (stimulus visuel ou auditif).

# LES VOLEURS

## CATÉGORIE

- Jeu avec ballon

## OBJECTIF DU DÉFI

- Vitesse (déplacement)
- Perception de l'espace

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Ramener les balles de tennis dans son camp

## NOMBRE DE JOUEURS

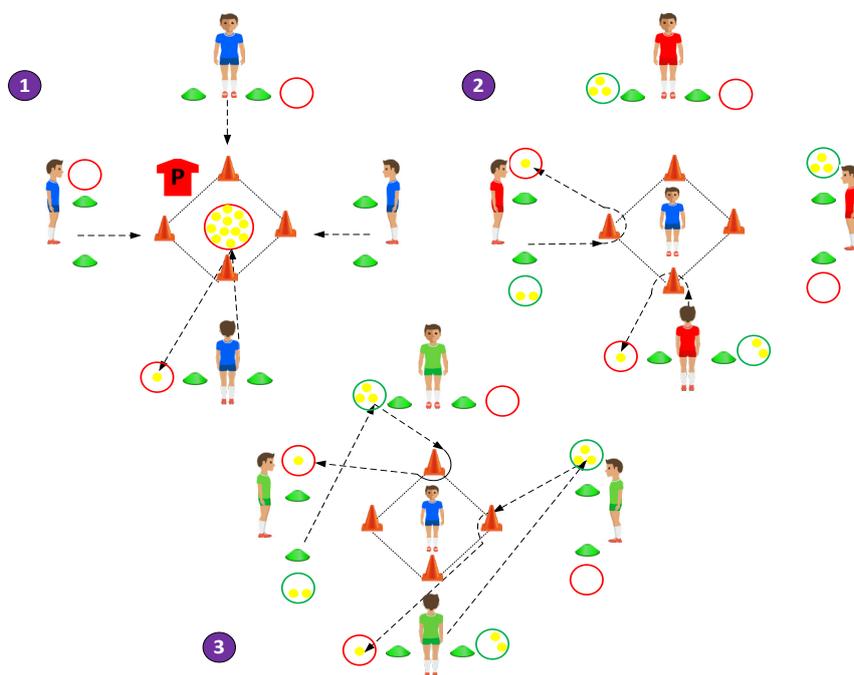
- 2 groupes

## MATÉRIEL

- 8 cerceaux (2 couleurs)
- 8 plots
- 4 cônes
- 20 - 25 balles de tennis

## DIMENSIONS

- Longueur : 15 m
- Largeur : 15 m



## DESCRIPTION :

- 4 portes de départ. 1 carré au milieu.
1. Les 4 premiers démarrent en même temps pour aller chercher une balle de tennis (pièces d'or dans la banque) et la ramener dans le cerceau (coffre fort) sans se faire toucher par le policier. Si touché par le policier aller mettre la balle de tennis en-dessous du cône (commissariat). Une fois la balle ramenée, donner le relais au suivant. Le policier ne peut pas rentrer dans la banque.
  2. Les 4 premiers démarrent en même temps pour déplacer la balle d'un cerceau (coffre fort) à l'autre en passant par la banque sans se faire toucher par le policier. Si touché par le policier, aller mettre la balle en-dessous du cône. Une fois la balle ramenée, donner le relais au suivant. Le policier ne peut pas sortir de la banque.
  3. Les 4 premiers démarrent en même temps pour aller chercher la balle dans un cerceau (coffre fort) d'une autre équipe pour la ramener dans son cerceau en passant par la banque sans se faire toucher par le policier. Si touché par le policier, aller mettre la balle en-dessous du cône. Une fois la balle ramenée, donner le relais au suivant. Le policier ne peut pas sortir de la banque.

## VARIANTES :

4. Demander de passer par la banque à l'aller et au retour.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Contrôle du temps, car le jeu se joue au temps.

# LE CODE COULEUR

## CATÉGORIE

- Jeu sans ballon

## OBJECTIF DU DÉFI

- Vitesse (déplacement)

## TÂCHE(S) À RÉALISER

- Touche les plots dans le bonne ordre

## NOMBRE DE JOUEURS

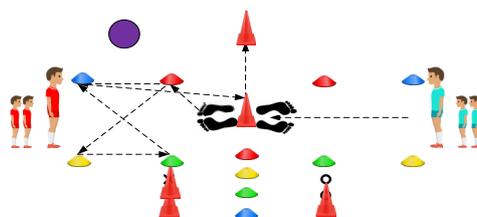
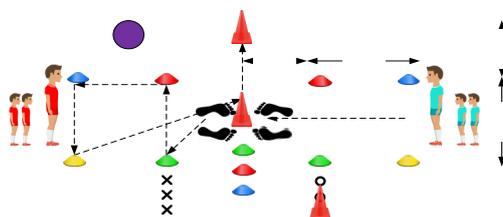
- 1 ou 2 groupe(s)

## MATÉRIEL

- 12 plots (4 couleurs)
- 7 cônes

## DIMENSIONS

- Longueur : 16 m
- Largeur : 8 m



## DESCRIPTION :

- Former 2 équipes.
1. 1 c 1 duel de course d'un parcours codé. Au signal, les 2 joueurs viennent face à face devant le cône central. Ils se tapent dans les mains (signal de départ) puis ils doivent aller toucher les 4 plots dans l'ordre du code couleur (**vert, rouge, bleu, jaune**) (visible au départ), après il faut venir toucher le cône central (éviter de terminer frontalement) et attrape le cône latéral, qui sert à marquer les points.
  2. 1 c 1 duel de course d'un parcours codé. Les 2 joueurs sont dos à dos les mains sur les yeux. Au signal de départ ils doivent aller toucher les 4 plots dans l'ordre du code couleur (**rouge, jaune vert, bleu**) (invisible au départ), après il faut venir toucher le cône central (éviter de terminer frontalement) et attrape le cône latéral, qui sert à marquer les points. Coaching d'équipe pour dire l'ordre des plots.

## VARIANTES :

- Peut-être commencer par 2 ou 3 couleurs.
- Changer les positions de départ (départ couché ventral, ...)
- Changer les signaux de départ (sauter et frapper dans les mains en l'air, ...)

## RÔLE DE L'ANIMATEUR :

- Animer, encourager, guider et valoriser le joueur.
- Quand le code couleur ne doit pas être vu au départ, changer après chaque passage

---

**CATÉGORIE**

•

**OBJECTIF DU DÉFI**

•

**TÂCHE(S) À RÉALISER**

•

**NOMBRE DE JOUEURS**

•

**MATÉRIEL**

•

**DIMENSIONS**

•

**DESCRIPTION :**

**VARIANTES :**

**RÔLE DE L'ANIMATEUR :**

## INDEX PAR THÈME

CATÉGORIE	OBJECTIF(S) DU DÉFI	NOMBRE DE JOUEURS
<b>Jeu avec ballon</b> 6, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 25, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 48, 49, 50, 51	<b>Vitesse (déplacement)</b> 5, 11, 12, 13, 14, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 33, 38, 39, 42, 45, 52	<b>1 groupe</b> 6, 13, 15, 18, 25, 27, 28, 29, 32, 38, 40, 43, 46
<b>Jeu sans ballon</b> 11, 36, 52	<b>Vitesse (réaction)</b> 6, 35, 36, 37	<b>2 groupes</b> 7, 8, 10, 11, 12, 13, 16, 35, 36, 51
<b>Jeu avec ou sans ballon</b> 5, 19, 21, 24, 26, 31, 37, 38	<b>Vitesse (réaction - déplacement)</b> 9, 26, 29, 31, 50	<b>1 ou 2 groupe(s)</b> 5, 9, 14, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 30, 31, 33, 34, 37, 39, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 52
<b>Coordination avec ballon</b> 15, 44, 45	<b>Conduite de balle</b> 5, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 37, 38, 35, 40, 41, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50	
<b>Tir au but (variante)</b> 9	<b>Tir au but (précision)</b> 8, 9, 13, 18, 27, 28, 29, 32	
<b>Course relais avec ballon</b> 13	<b>Coordination</b> 13, 15, 32, 37, 43, 44, 46, 47, 48	
	<b>Perception de l'espace</b> 9, 10, 11, 12, 14, 24, 25, 26, 30, 51	

Nom	Page	Jeu avec ballon	Jeu sans ballon	Jeu avec ou sans ballon	Coordination avec ballon	Tir au but (variante)	Course relais avec ballon	Vitesse (déplacement)	Vitesse (réaction)	Vitesse (réacti- dépla.)	Conduite de balle	Tir au but (précision)	Coordination	Perception de l'espace	1 groupe	2 groupes	1 ou 2 groupe(s)
LE CHAT ET LES SOURIS	5			X				X			X						X
1 - 2 - 3... SOLEIL	6	X							X		X				X		
L'OURS	7	X									X					X	
LE BOWLING	8	X										X				X	
LE ZIG-ZAG	9	X			X	X				X		X		X			X
L'ESQUIVE	10	X									X			X		X	
LES JUMEAUX	11		X					X						X		X	
LES DÉMÉNAGEURS	12	X						X			X			X		X	
LE PLUS BEAU BUT	13						X	X			X	X	X		X		
LA BOMBE	14	X						X			X			X			X
«JACQUES A DIT»	15				X								X		X		
LE BERET	16	X									X					X	
4 À LA SUITE	17	X						X			X						X
LE TIREUR D'ÉLITE	18	X									X	X			X		
JEU DE CARTE	19			X				X			X						X
L'EXPLORATEUR	20	X						X			X						X
LA CHASSE AU TRÉSOR	21			X				X			X						X
LES ASSIETTES	22	X						X			X						X
LE LOTTO	23	X						X			X						X
LE MORPION	24			X				X			X		X				X
LA CHAISE MUSICALE	25	X						X			X		X	X			
L'HORLOGE	26			X						X	X			X			X
LA PÉTANQUE	27	X										X			X		
LE CROQUET	28	X										X			X		
LE PREMIER BUT	29	X								X	X	X			X		
LE COULOIR DE LA PEUR	30	X									X			X			X
TWISTER	31			X						X	X						X
LE BON CHEMIN	32	X									X	X	X		X		
L'ÉPÉVIER	33	X						X			X						X
LE CHASSEUR CHASSÉ	34	X									X						X
TÊTE - ÉPAULE - ET - GENOUX - PIEDS	35	X							X							X	
LES ASSOCIÉ(E)S	36		X						X							X	
LES CERCEAUX	37			X					X		X		X				X
PUISSANCE 4	38			X				X			X				X		
TOUCHÉ COULÉ	39	X						X									X
LE TOBOGGAN	40	X									X				X		
LES 3 PORTES	41	X									X						X
LA FORÊT DE POINTS	42	X						X			X						X
LA GRENADE	43	X									X		X		X		
DOUBLE CONTACT	44				X						X		X				X
ZIG-ZAG	45				X			X			X						X
FLAMANT ROSE	46	X									X		X		X		
POMPIER DE SERVICE	47	X									X		X				X
LE RAMPEUR	48	X									X		X				X
CHOIX DES COULEURS	49	X									X						X
LE JEU DES COULEURS	50	X									X						X
LES VOLEURS	51	X												X		X	
LE CODE COULEUR	52		X					X									X



## CAHIER DES DUELS



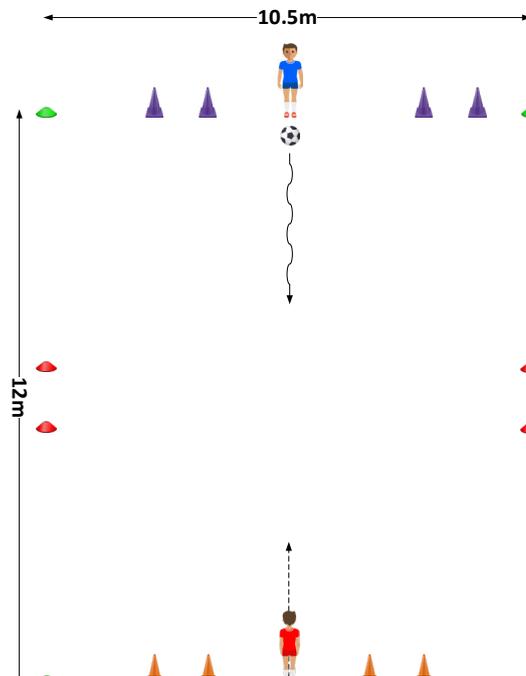
# FESTIFOOT U6 – U7 : DUEL 1 C 1

## MATÉRIEL

- 1 ballon / 2 joueurs
- 8 cônes (2 couleurs)
- 10 plots (2 couleurs)
- Vareuses

## DIMENSIONS

- Longueur : 12 m
- Largeur : 10,5 m



## CONDUITE ET DRIBBLE

### DESCRIPTION :

-  et  peuvent marquer dans 2 buts
- Départ de  en conduite de balle
- Par vague. Changer de vague après but ou sortie du ballon de l'aire de jeu

### COACHING: B+

- Avancer avec le ballon près des pieds
- Approcher des buts adverses
- Faire des blagues (Changer de direction)

### COACHING B-

- Reprendre le ballon si on le perd
- Se placer devant le porteur
- Rester debout

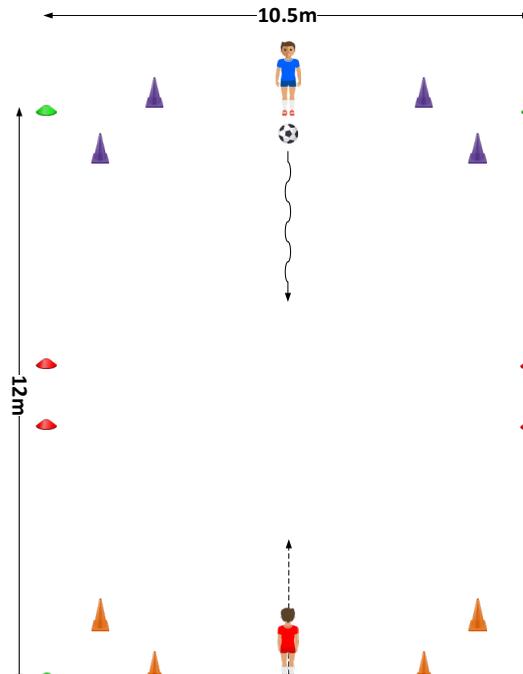
# FESTIFOOT U6 – U7 : DUEL 1 C 1

## MATÉRIEL

- 1 ballon / 2 joueurs
- 8 cônes (2 couleurs)
- 10 plots (2 couleurs)
- Vareuses

## DIMENSIONS

- Longueur : 12 m
- Largeur : 10,5 m



## CONDUITE ET DRIBBLE

### DESCRIPTION :

-  et  peuvent marquer dans 2 buts
- Départ de  en conduite de balle
- Par vague. Changer de vague après but ou sortie du ballon de l'aire de jeu

### COACHING: B+

- Avancer avec le ballon près des pieds
- Approcher des buts adverses
- Faire des blagues (Changer de direction)

### COACHING B-

- Reprendre le ballon si on le perd
- Se placer devant le porteur
- Rester debout

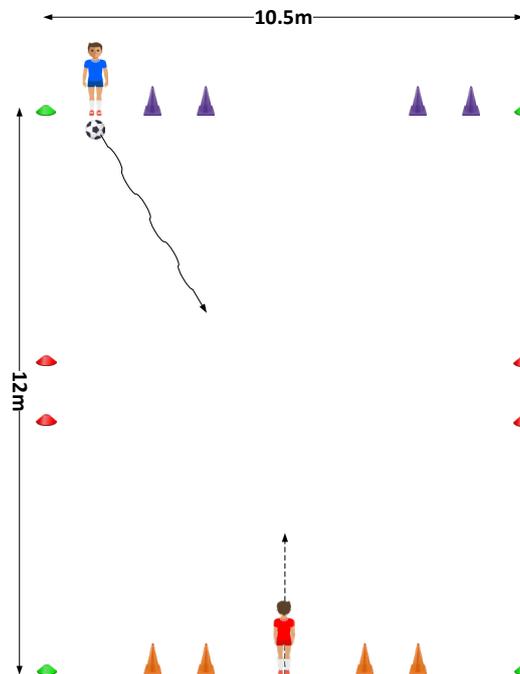
# FESTIFOOT U6 – U7 : DUEL 1 C 1

## MATÉRIEL

- 1 ballon / 2 joueurs
- 8 cônes (2 couleurs)
- 10 plots (2 couleurs)
- Vareuses

## DIMENSIONS

- Longueur : 12 m
- Largeur : 10,5 m



## CONDUITE ET DRIBBLE

### DESCRIPTION :

-  et  peuvent marquer dans 2 buts
- Départ de  en conduite de balle à côté d'un but
- Par vague. Changer de vague après but ou sortie du ballon de l'aire de jeu

### COACHING: B+

- Avancer avec le ballon près des pieds
- Approcher des buts adverses
- Faire des blagues (Changer de direction)

### COACHING B-

- Reprendre vite le ballon si perdu
- Se placer devant le porteur
- Rester debout

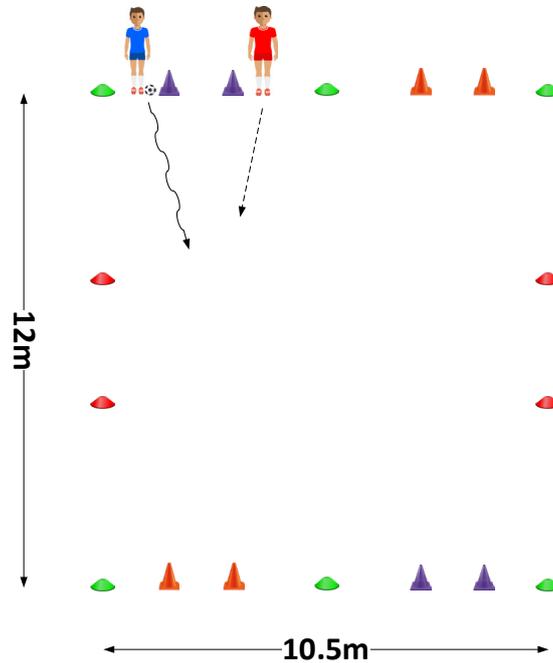
# FESTIFOOT U6 – U7 : DUEL 1 C 1

## MATÉRIEL

- 1 ballon / 2 joueurs
- 8 cônes (2 couleurs)
- 10 plots (2 couleurs)
- Vareuses

## DIMENSIONS

- Longueur : 12 m
- Largeur : 10,5 m



## CONDUITE ET DRIBBLE

### DESCRIPTION :

-  et  peuvent marquer dans 2 buts :  marque dans les buts **rouges** et  marque dans les buts **violet**
- Départ des  en conduite de balle à côté du but à défendre.
- Par vague. Changer de vague après but ou sortie du ballon de l'aire de jeu

### COACHING: B+

- Avancer avec le ballon près des pieds
- Approcher des buts adverses
- Faire des blagues (Changer de direction)

### COACHING B-

- Reprendre le ballon si on le perd
- Se placer devant

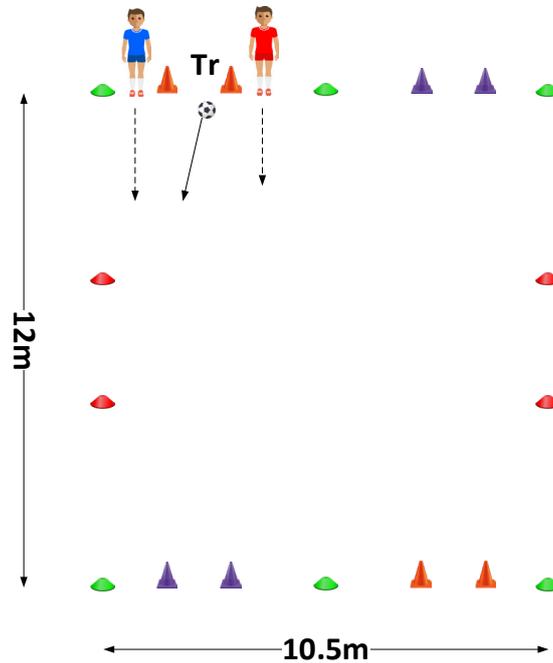
# FESTIFOOT U6 – U7 : DUEL 1 C 1

## MATÉRIEL

- 1 ballon / 2 joueurs
- 8 cônes (2 couleurs)
- 10 plots (2 couleurs)
- Vareuses

## DIMENSIONS

- Longueur : 12 m
- Largeur : 10,5 m



## CONDUITE ET DRIBBLE

### DESCRIPTION :

-  et  peuvent marquer dans 2 buts :  marque dans les buts **rouges** et  marque dans les buts **violet**
- Départ Animateur (Tr) joue sur 
- Par vague. Changer de vague après but ou sortie du ballon de l'aire de jeu

### COACHING: B+

- Avancer avec le ballon près des pieds
- Approcher des buts adverses
- Faire des blagues (Changer de direction)

### COACHING B-

- Reprendre le ballon si on le perd
- Se placer devant le porteur
- Rester debout

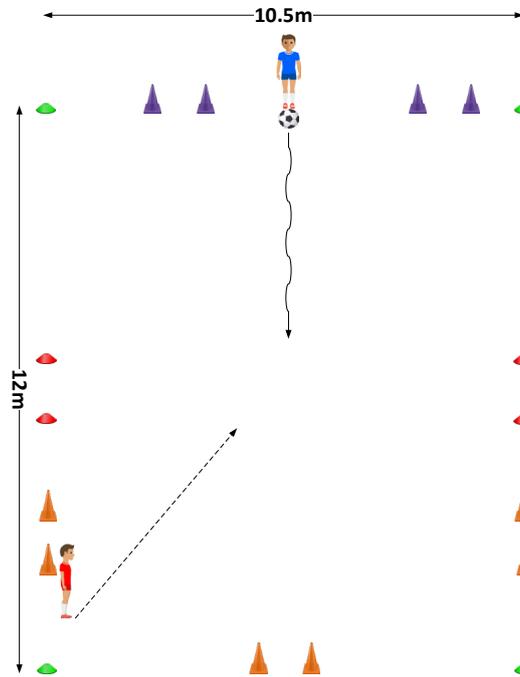
# FESTIFOOT U6 – U7 : DUEL 1 C 1

## MATÉRIEL

- 1 ballon / 2 joueurs
- 10 cônes (2 couleurs)
- 10 plots (2 couleurs)
- Vareuses

## DIMENSIONS

- Longueur : 12 m
- Largeur : 10,5 m



## CONDUITE ET DRIBBLE

### DESCRIPTION :

-  et  peuvent marquer dans 2 buts :  marque dans 3 buts **rouges** et  marque dans 2 buts **violet**s
- Départ de  en conduite de balle
- Par vague. Changer de vague après but ou sortie du ballon de l'aire de jeu

### COACHING: B+

- Avancer avec le ballon près des pieds
- Approcher des buts adverses
- Faire des blagues (Changer de direction)

### COACHING B-

- Reprendre le ballon si on le perd
- Se placer devant le porteur
- Rester debout

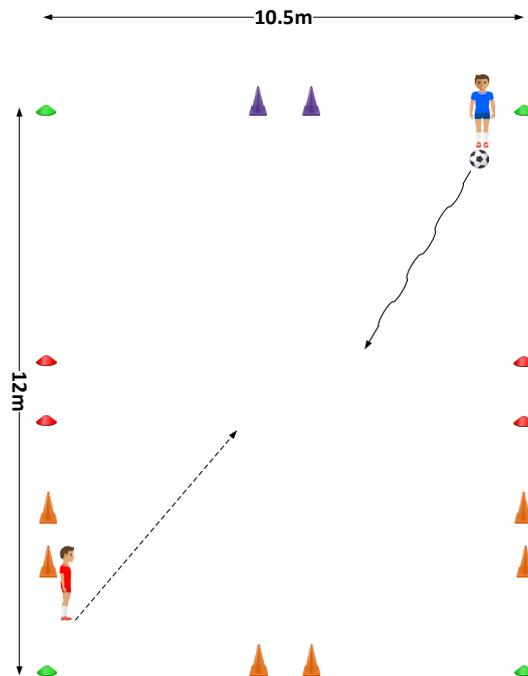
# FESTIFOOT U6 – U7 : DUEL 1 C 1

## MATÉRIEL

- 1 ballon / 2 joueurs
- 8 cônes (2 couleurs)
- 10 plots (2 couleurs)
- Vareuses

## DIMENSIONS

- Longueur : 12 m
- Largeur : 10,5 m



## CONDUITE ET DRIBBLE

### DESCRIPTION :

-  et  peuvent marquer dans 2 buts :  marque dans 3 buts **rouges** et  marque dans 1 but **violet**
- Départ de  en conduite de balle
- Par vague. Changer de vague après but ou sortie du ballon de l'aire de jeu

### COACHING: B+

- Avancer avec le ballon près des pieds
- Approcher des buts adverses
- Faire des blagues (Changer de direction)

### COACHING B-

- Reprendre le ballon si on le perd
- Se placer devant le porteur
- Rester debout

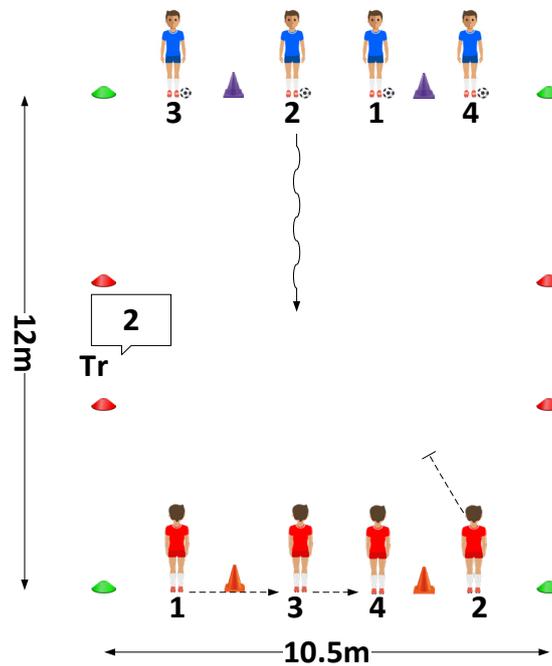
# FESTIFOOT U6 – U7 : DUEL 1 C 1

## MATÉRIEL

- 1 ballon / 2 joueurs
- 4 cônes (2 couleurs)
- 10 plots (2 couleurs)
- Vareuses

## DIMENSIONS

- Longueur : 12 m
- Largeur : 10,5 m



## CONDUITE ET DRIBBLE

### DESCRIPTION :

-  marque dans le but **rouge** et  marque dans le but **violet**
- Numérotter les joueurs de chaque équipe.
- Les numéros appelés par l'animateur joue le 1C1 les autres se placent dans le but à défendre
- Placer le ballon du côté des 

### COACHING: B+

- Avancer avec le ballon près des pieds
- Approcher des buts adverses
- Faire des blagues (Changer de direction)

### COACHING B-

- Reprendre le ballon si on le perd
- Se placer devant le porteur
- Rester debout

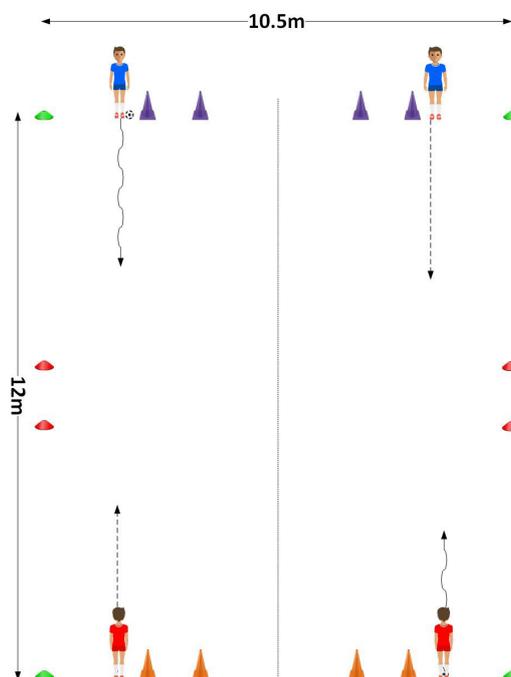
# FESTIFOOT U6 – U7 : DUEL 1 C 1 ⇨ 2 C 2

## MATÉRIEL

- 2 ballons / 4 joueurs
- 8 cônes (2 couleurs)
- 10 plots (2 couleurs)
- Vareuses

## DIMENSIONS

- Longueur : 12 m
- Largeur : 10,5 m



## CONDUITE ET DRIBBLE

### DESCRIPTION :

-  et  peuvent marquer dans 2 buts
- Départ des  en conduite de balle
- Vague de deux matches en même temps, lorsqu'un des deux ballons sort jouer (2c2) avec l'autre.

### COACHING: B+

- Avancer avec le ballon près des pieds
- Approcher des buts adverses
- Faire des blagues (Changer de direction)

### COACHING B-

- Reprendre le ballon si on le perd
- Se placer devant le porteur
- Rester debout

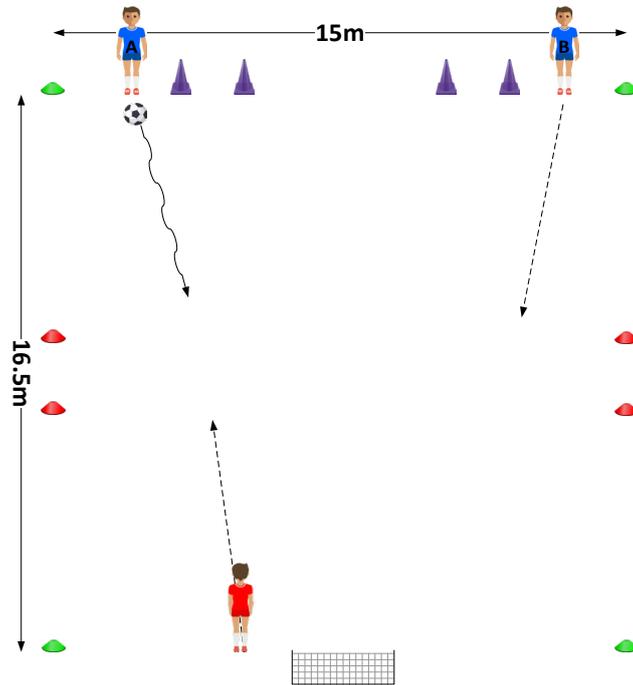
# FESTIFOOT U7 : DUEL 2 C 1

## MATÉRIEL

- 1 ballon / 3 joueurs
- 4 cônes
- 8 plots (2 couleurs)
- 1 goal (5m / 2m)
- Vareuses

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 15 m



## DESCRIPTION :

- Départ du ballon en alternance entre  (A et B)
- Départ de  en conduite de balle

## COACHING: B+

- Avancer avec le ballon si pas d'adversaire près de soi
- Ne pas prendre le ballon au partenaire qui est en conduite
- Donner le ballon au bon moment

## COACHING T+

- Rester de son côté lorsque le partenaire est en conduite de balle (écarté)

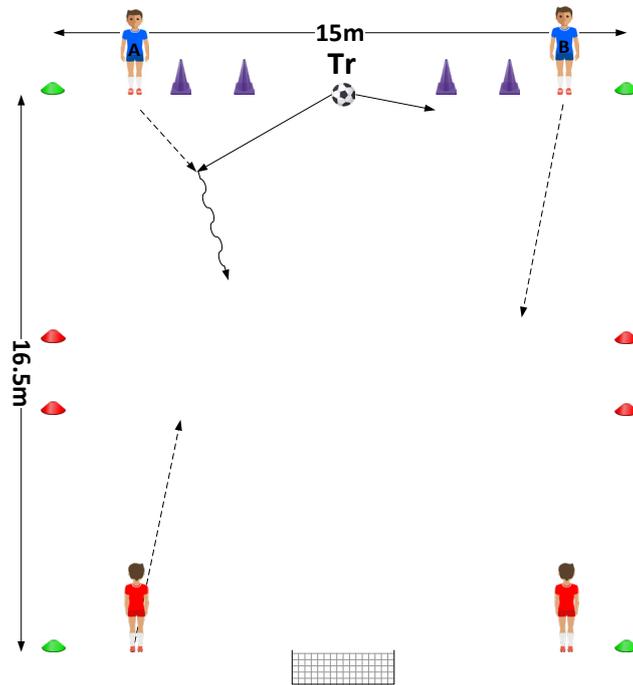
# FESTIFOOT U7 : DUEL 2 C 1

## MATÉRIEL

- 1 ballon / 4 joueurs
- 4 cônes
- 8 plots (2 couleurs)
- 1 goal (5m / 2m)
- Vareuses

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 15 m



## DESCRIPTION :

- Tr donne le ballon au joueur  A ou B
-  du côté du ballon défend

## COACHING: B+

- Avancer avec le ballon si pas d'adversaire près de soi
- Ne pas prendre le ballon au partenaire qui est en conduite
- Donner le ballon au bon moment

## COACHING T+

- Rester de son côté lorsque le partenaire est en conduite de balle (écarté)

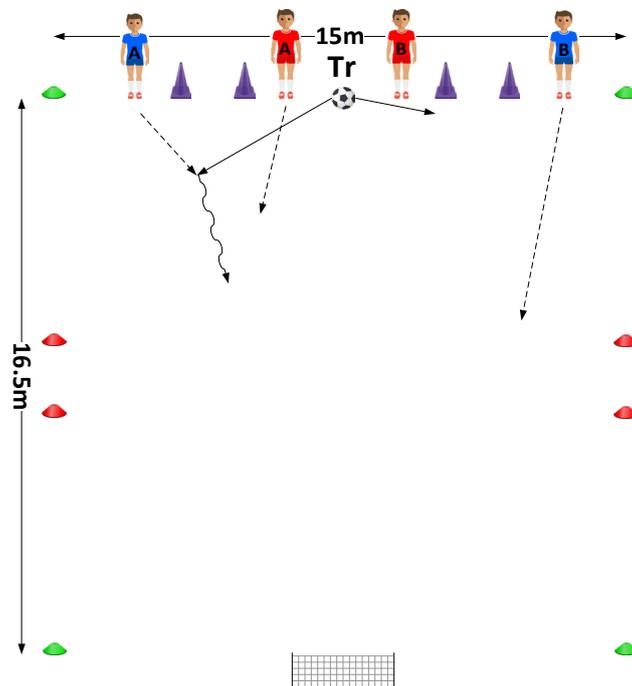
# FESTIFOOT U7 : DUEL 2 C 1

## MATÉRIEL

- 1 ballon / 4 joueurs
- 4 cônes
- 8 plots (2 couleurs)
- 1 goal (5m / 2m)
- Vareuses

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 15 m



## DESCRIPTION :

- Tr donne le ballon au joueur  A ou B
-  du côté du ballon défend

## COACHING: B+

- Avancer avec le ballon si pas d'adversaire près de soi
- Ne pas prendre le ballon au partenaire qui est en conduite
- Donner le ballon au bon moment

## COACHING T+

- Rester de son côté lorsque le partenaire est en conduite de balle (écarté)

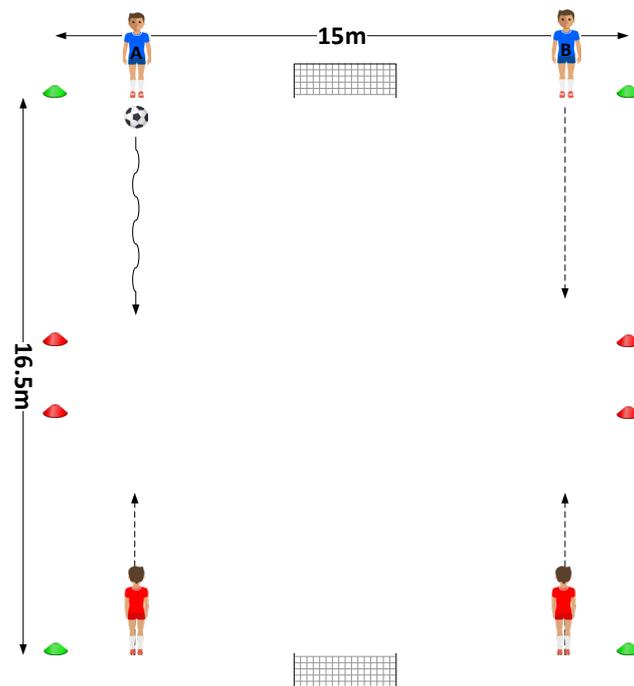
# FESTIFOOT U7 : DUEL 2 C 2

## MATÉRIEL

- 1 ballon / 4 joueurs
- 4 cônes
- 8 plots (2 couleurs)
- 2 goals (5m / 2m)
- Vareuses

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 15 m



## DESCRIPTION :

- Départ du ballon en alternance chez 

## COACHING: B+

- Avancer avec le ballon si pas d'adversaire près de soi
- Ne pas prendre le ballon au partenaire qui est en conduite
- Oser dribbler si 1 c 1

## COACHING: B-

- Reprendre le ballon si on le perd
- Rester debout

## COACHING T+

- Rester de son côté lorsque le partenaire est en conduite de balle (écarté)

## COACHING T-

- S'approcher du porteur du ballon si il est de son côté

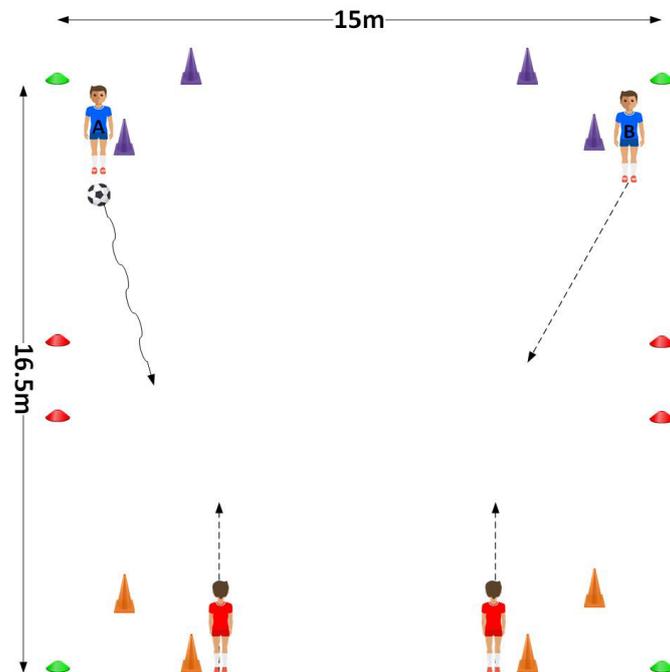
# FESTIFOOT U7 : DUEL 2 C 2

## MATÉRIEL

- 1 ballon / 4 joueurs
- 4 cônes
- 8 plots (2 couleurs)
- 8 cônes (2 couleurs)
- Vareuses

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 15 m



## DESCRIPTION :

- Départ du ballon en alternance chez 

## COACHING: B+

- Avancer avec le ballon si pas d'adversaire près de soi
- Ne pas prendre le ballon au partenaire qui est en conduite
- Oser dribbler si 1 c 1

## COACHING: B-

- Reprendre le ballon si on le perd
- Rester debout

## COACHING T+

- Rester de son côté lorsque le partenaire est en conduite de balle (écarté)

## COACHING T-

- S'approcher du porteur du ballon si il est de son côté

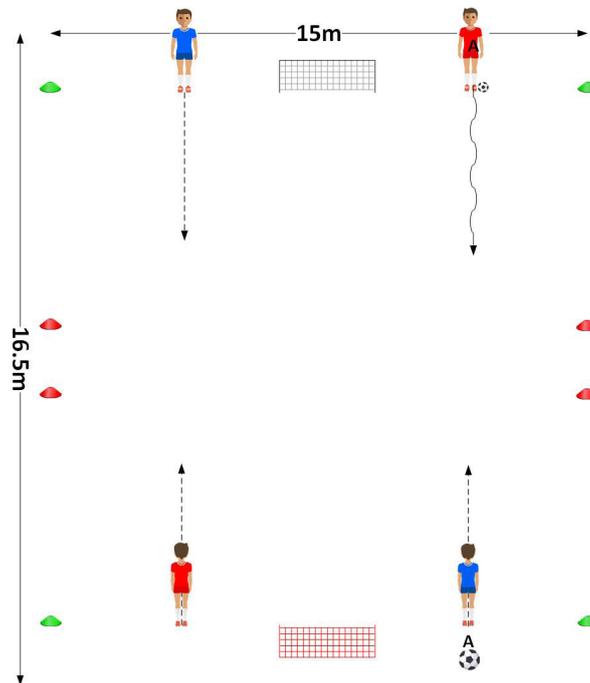
# FESTIFOOT U7 : DUEL 2 C 2

## MATÉRIEL

- 1 ballon / 4 joueurs
- 4 cônes
- 8 plots (2 couleurs)
- 2 goals (5m / 2m)
- Vareuses

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 15 m



## DESCRIPTION :

- Départ du ballon en alternance chez  (A) et 
- Les  marquent dans le but rouge

## COACHING: B+

- Avancer avec le ballon si pas d'adversaire près de soi
- Ne pas prendre le ballon au partenaire qui est en conduite
- Donner le ballon au partenaire si il est seul près du but adverse

## COACHING: B-

- Reprendre le ballon si on le perd
- Rester debout

## COACHING T+

- Rester de son côté lorsque le partenaire est en conduite de balle (écarté)

## COACHING T-

- S'approcher du porteur du ballon si il est de son côté

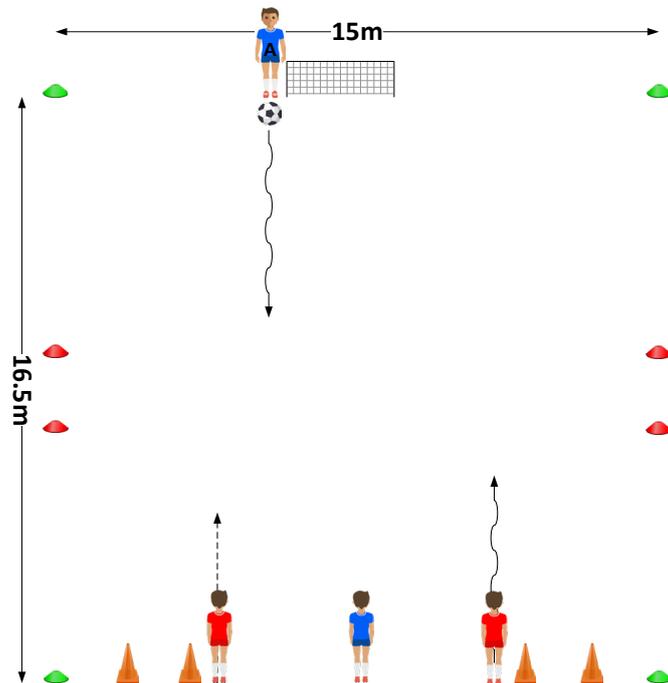
# FESTIFOOT U7 : DUEL 2 C 2

## MATÉRIEL

- 1 ballon / 4 joueurs
- 4 cônes
- 8 plots (2 couleurs)
- 1 goal (5m / 2m)
- Vareuses

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 15 m



## DESCRIPTION :

- Départ du ballon chez  (A)
-  marque dans les cônes

## COACHING: B+

- Avancer avec le ballon si pas d'adversaire près de soi
- Ne pas prendre le ballon au partenaire qui est en conduite
- Oser dribbler si 1 c 1

## COACHING: B-

- Reprendre le ballon si on le perd
- Rester debout

## COACHING T+

- Se placer sur un côté quand le partenaire à le ballon

## COACHING T-

- S'approcher du porteur du ballon

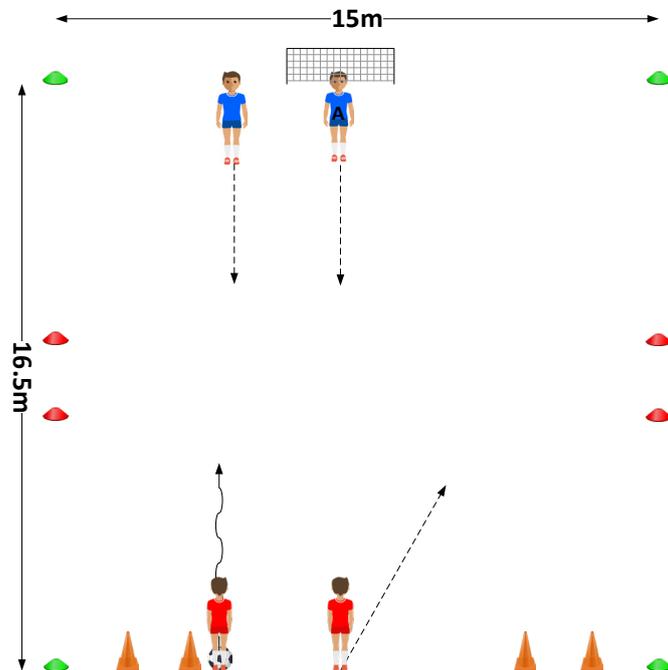
# FESTIFOOT U7 : DUEL 2 C 2

## MATÉRIEL

- 1 ballon / 4 joueurs
- 4 cônes
- 8 plots (2 couleurs)
- 1 goal (5m / 2m)
- Vareuses

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 15 m



## DESCRIPTION :

- Départ du ballon chez 
-  marque dans les cônes

## COACHING: B+

- Avancer avec le ballon si pas d'adversaire près de soi
- Ne pas prendre le ballon au partenaire qui est en conduite
- Oser dribbler si 1 c 1
- Jouer le partenaire si il est seul

## COACHING: B-

- Reprendre le ballon si on le perd
- Rester debout

## COACHING T+

- Se placer sur un côté quand le partenaire à le ballon

## COACHING T-

- S'approcher du porteur du ballon

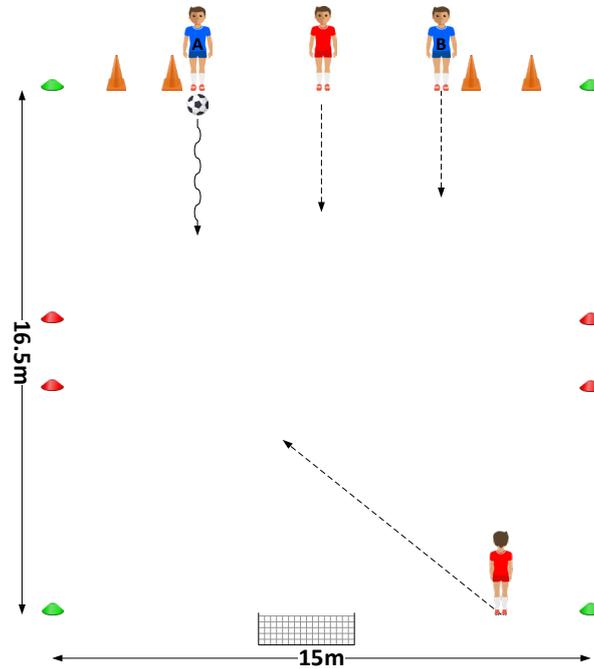
# FESTIFOOT U7 : DUEL 2 C 2

## MATÉRIEL

- 1 ballon / 4 joueurs
- 4 cônes
- 8 plots (2 couleurs)
- 1 goal (5m / 2m)
- Vareuses

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 15 m



## DESCRIPTION :

- Départ du ballon alternativement de chez  (A et B)

## COACHING: B+

- Avancer avec le ballon si pas d'adversaire près de soi
- Ne pas prendre le ballon au partenaire qui est en conduite
- Oser dribbler si 1 c 1
- Faire la passe au bon moment

## COACHING: B-

- Reprendre le ballon si on le perd
- Rester debout

## COACHING T+

- Se placer sur un côté quand le partenaire à le ballon

## COACHING T-

- S'approcher du porteur du ballon

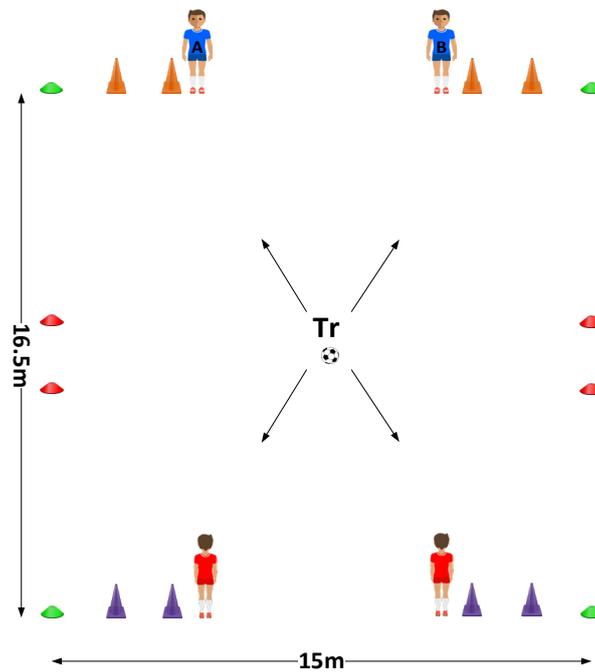
# FESTIFOOT U7 : DUEL 2 C 2

## MATÉRIEL

- 1 ballon / 4 joueurs
- 8 cônes (2 couleurs)
- 8 plots (2 couleurs)
- Vareuses

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 15 m



## DESCRIPTION :

- Départ => animateur qui choisit un des 4 joueurs

## COACHING: B+

- Avancer avec le ballon si pas d'adversaire près de soi
- Ne pas prendre le ballon au partenaire qui est en conduite
- Oser dribbler si 1 c 1
- Faire la passe au bon moment

## COACHING: B-

- Reprendre le ballon si on le perd
- Rester debout

## COACHING T+

- Se placer sur un côté quand le partenaire à le ballon

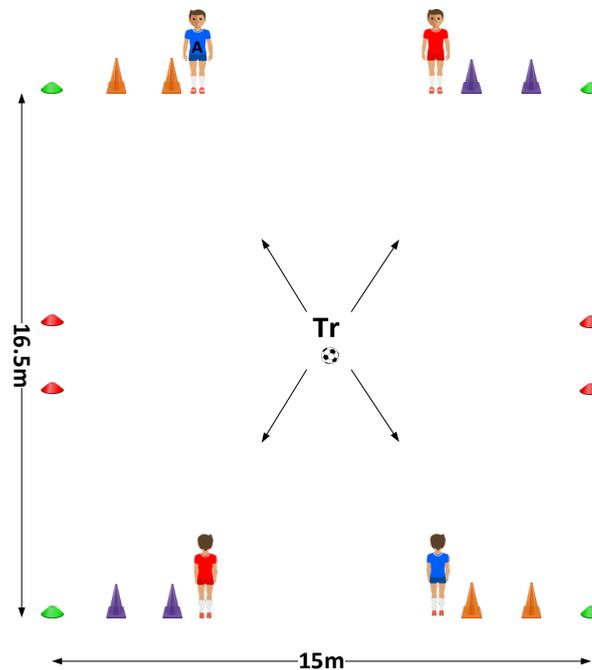
# FESTIFOOT U7 : DUEL 2 C 2

## MATÉRIEL

- 1 ballon / 4 joueurs
- 8 cônes (2 couleurs)
- 8 plots (2 couleurs)
- Vareuses

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 15 m



## DESCRIPTION :

- Départ => animateur qui choisit un des 4 joueurs
-  marquent dans les buts **violet**s et  dans les buts **orange**s

## COACHING: B+

- Avancer avec le ballon si pas d'adversaire près de soi
- Ne pas prendre le ballon au partenaire qui est en conduite
- Oser dribbler si 1 c 1
- Faire la passe au bon moment

## COACHING: B-

- Reprendre le ballon si on le perd
- Recul frein

## COACHING T+

- Se placer sur un côté quand le partenaire à le ballon

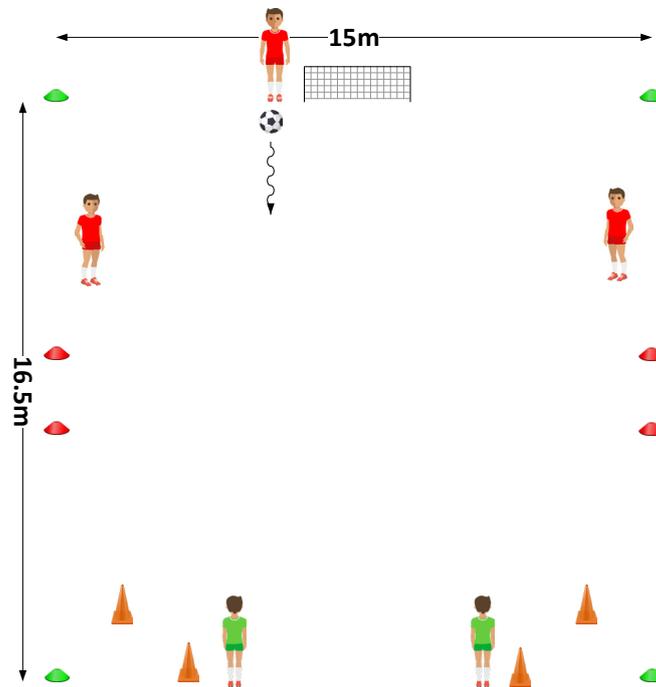
# FESTIFOOT U7 : DUEL 3 C 2

## MATÉRIEL

- 1 ballon / 5 joueurs
- 4 cônes
- 8 plots (2 couleurs)
- 1 goal (5m/2m)
- Vareuses

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 15 m



## DESCRIPTION :

- Départ du ballon par  en conduite de balle
-  marquent dans les buts oranges

## COACHING: B+

- Avancer avec le ballon si pas d'adversaire près de soi
- Ne pas prendre le ballon au partenaire qui est en conduite
- Oser dribbler si 1 c 1
- Faire la passe au bon moment

## COACHING T+

- Se placer sur un côté quand le partenaire à le ballon

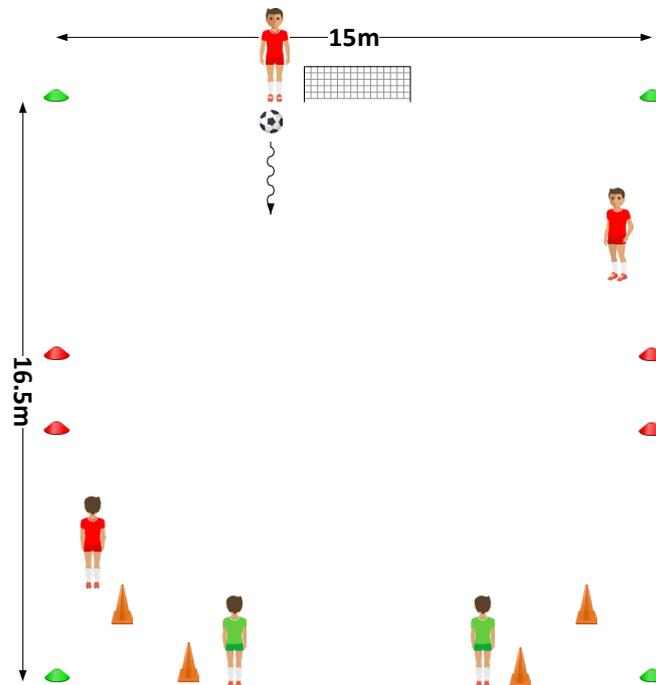
# FESTIFOOT U7 : DUEL 3 C 2

## MATÉRIEL

- 1 ballon / 5 joueurs
- 4 cônes
- 8 plots (2 couleurs)
- 1 goal (5m/2m)
- Vareuses

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 15 m



## DESCRIPTION :

- Départ du ballon par  en conduite de balle
-  marquent dans les buts oranges

## COACHING: B+

- Avancer avec le ballon si pas d'adversaire près de soi
- Ne pas prendre le ballon au partenaire qui est en conduite
- Oser dribbler si 1 c 1
- Faire la passe au bon moment

## COACHING T+

- Se placer sur un côté quand le partenaire à le ballon

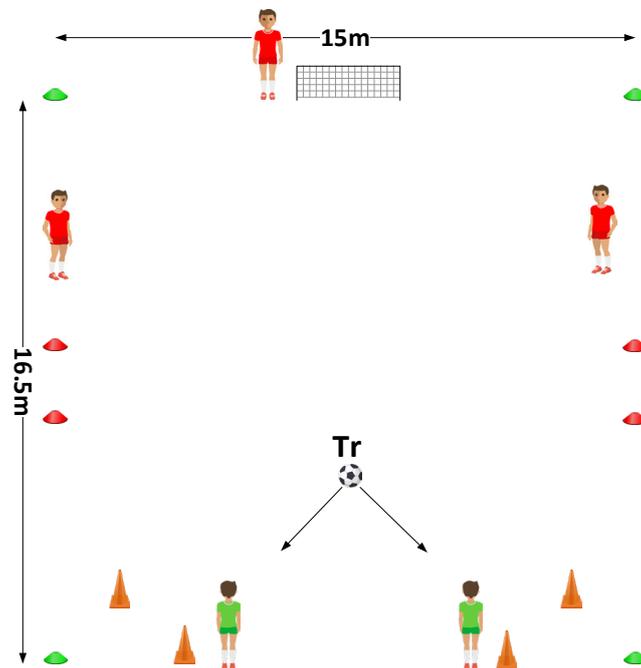
# FESTIFOOT U7 : DUEL 3 C 2

## MATÉRIEL

- 1 ballon / 5 joueurs
- 4 cônes
- 8 plots (2 couleurs)
- 1 goal (5m/2m)
- Vareuses

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 15 m



## DESCRIPTION :

- Départ du ballon par TR qui donne la balle à 
-  marquent dans les buts oranges

## COACHING: B-

- S'approcher du porteur du ballon si il est de son côté
- Recul frein

## COACHING T+

- Se placer entre le ballon et le but

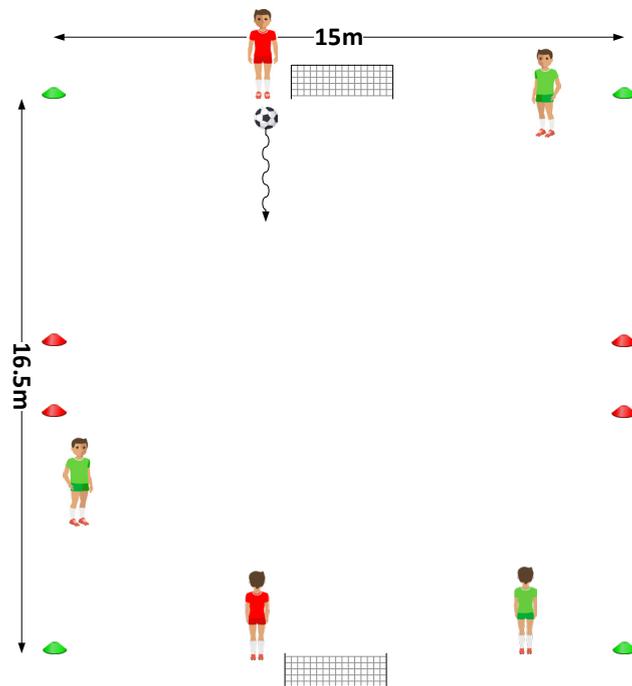
# FESTIFOOT U7 : DUEL 3 C 2

## MATÉRIEL

- 1 ballon / 5 joueurs
- 8 plots (2 couleurs)
- 2 goals (5m/2m)
- Vareuses

## DIMENSIONS

- Longueur : 16,5 m
- Largeur : 15 m



## DESCRIPTION :

- Départ du ballon par 

## COACHING: B-

- S'approcher du porteur du ballon si il est de son côté
- Recul frein

## COACHING T+

- Se placer entre le ballon et le but



L'ACFF a pour objectif de rendre le football plus attractif pour les enfants U6-U7 en leur proposant un format de jeu adapté à leur développement. Tout en valorisant et dynamisant les bonnes pratiques au sein des écoles de foot de ses clubs labellisés, l'ACFF ambitionne d'y créer l'environnement idéal à l'épanouissement des plus jeunes en leur offrant encore plus de plaisir et en accélérant leur progression pour les fidéliser sur le long terme.

## CONTACT

Xavier Donnay - Manager Football de base - [xd@acff.be](mailto:xd@acff.be)

Plus d'informations sur [www.acff.be/joueurs](http://www.acff.be/joueurs)

Editeur responsable : [acff.be](http://acff.be) - [footdebase@acff.be](mailto:footdebase@acff.be)

Mise en page : Amélie Patte - [ameliep@nohanis.be](mailto:ameliep@nohanis.be)