



LOVE



FOOTBALL



LIVRE D'EXERCISES



THE
WORLD
AT OUR
FEET

INTRO

Le projet Love Football a pour objectif d'encourager plus de filles à jouer au football. L'URBSFA en collaboration avec les ailes (VV et ACFF) et Proximus souhaitent inspirer plus de filles de 5 à 12 ans à découvrir le football et de les inciter à jouer dès l'école.

Nous parcourons toutes les écoles de Belgique pour y donner des initiations gratuites. Nous organisons également des tournois ainsi que des événements afin d'attirer plus de jeunes filles à jouer au football.

Les Belgian Red Flames soutiennent activement le projet et rêvent de voir plus de filles jouer au football. Mais toutes seules, elles n'y arriveront pas. Elles ont besoin du soutien de toutes les écoles de Belgique ainsi que des professeurs d'éducation physique.

Ce manuel d'exercices a été conçu afin de permettre aux enseignants de créer davantage d'opportunités de jeu pour tous les enfants. Ce livre vous permettra de vous accompagner tout au long de vos séances et surtout de faire découvrir le football de manière ludique.

Nous pensons qu'avec votre aide, nous pouvons montrer aux filles qu'elles peuvent également jouer au football, tout comme les garçons.

Cultivons l'étincelle de joie chez tous les enfants dès leur plus jeune âge.

Jouons ensemble pour donner l'amour du football aux filles !

#TheWorldAtOurFeet



01. LA FORÊT ENCHANTÉ

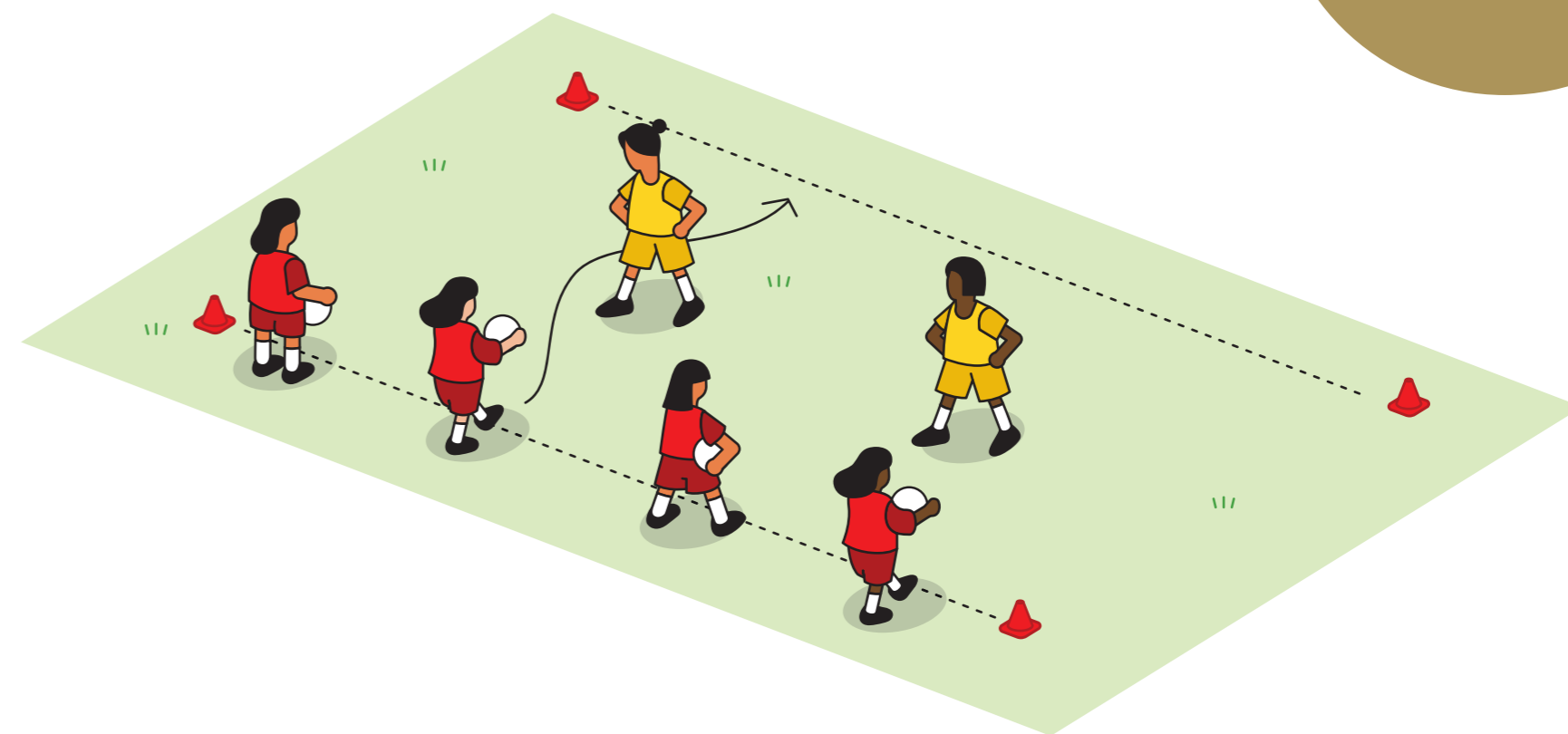
- Les enfants sont placés d'un côté de la forêt avec la balle en main.
- Au signal (visuel ou auditif), les joueurs doivent traverser la forêt enchantée tout en esquivant les arbres magiques (animateur).

VARIANTES:

- L'animateur a un objet dans chaque main et se déplace pour toucher les enfants.
- L'animateur met plusieurs obstacles dans la forêt (plots, cerceaux, ...) et les joueurs doivent traverser la forêt sans se faire toucher par l'arbitre magique et en évitant les obstacles.
- Même chose, mais balle au pied.

MATÉRIEL

- 4 ballons
- ▲ 4 cônes



QUI TERMINERA
LE JEU SANS
SE FAIRE
TOUCHER ?



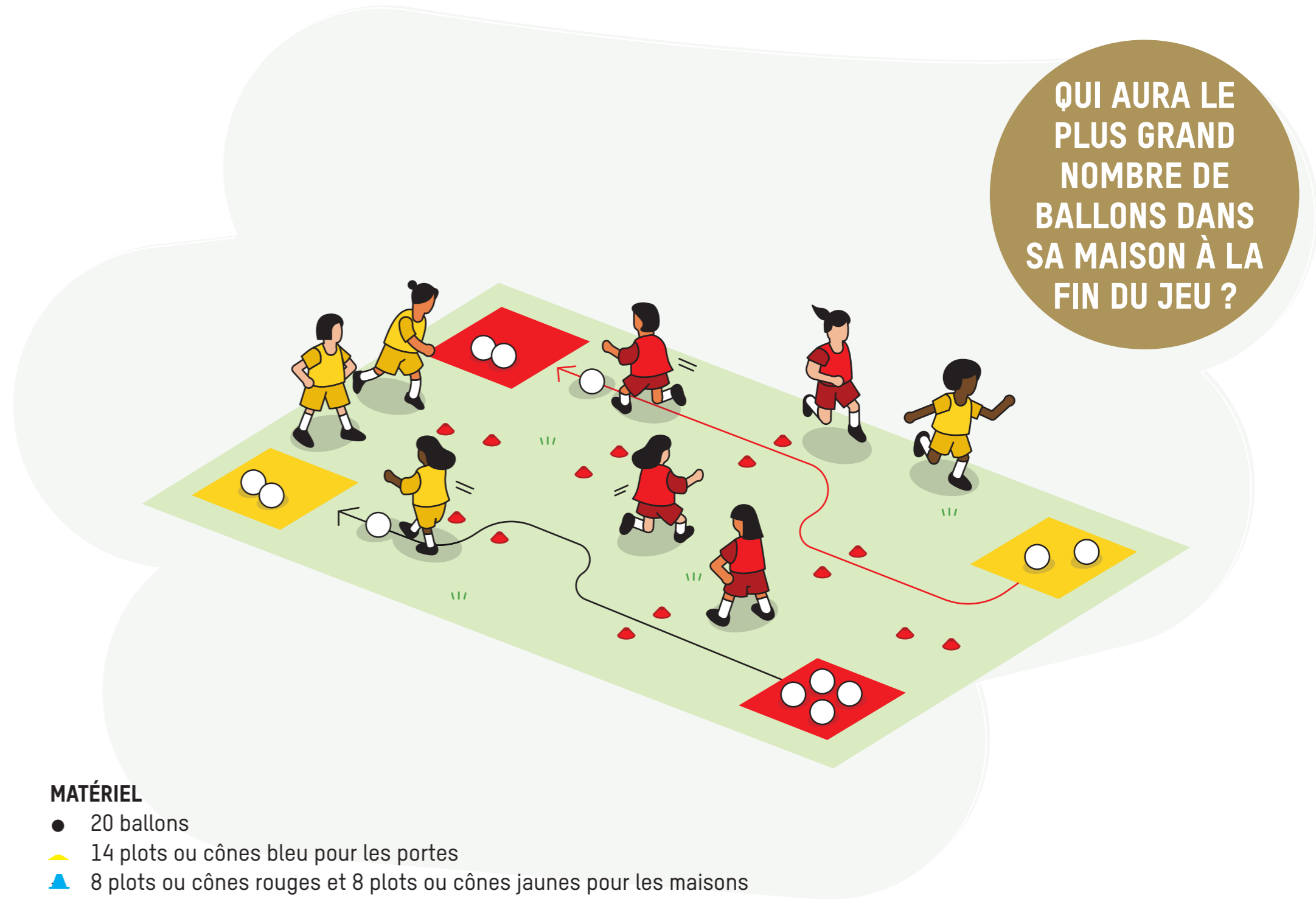
02. VITE À LA MAISON

- L'animateur forme 2 équipes.
- Au signal (visuel ou auditif), les joueurs doivent ramener le ballon de l'adversaire dans leur maison en courant entre deux portes et venir le plus vite possible déposer le ballon dans leur propre maison.

VARIANTES:

- Ballon en main ou balle au pied.
- Chrono : max. 30 secondes de temps de jeu.

QUI AURA LE PLUS GRAND NOMBRE DE BALLONS DANS SA MAISON À LA FIN DU JEU ?



MATÉRIEL

- 20 ballons
- ▲ 14 plots ou cônes bleu pour les portes
- ▲ 8 plots ou cônes rouges et 8 plots ou cônes jaunes pour les maisons



03. LES CERCEAUX

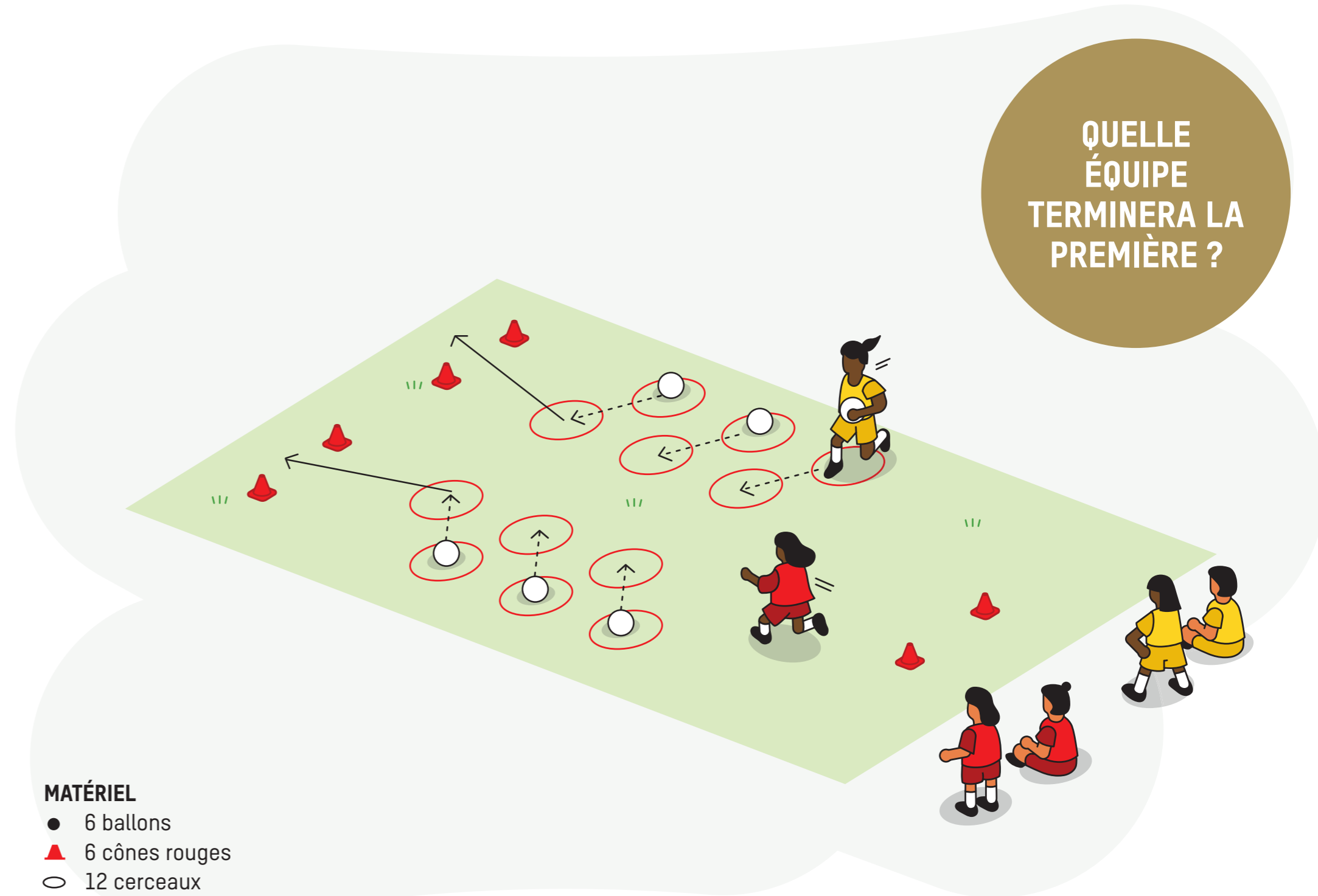
- L'animateur forme 2 équipes.
- Il place 2 séries de 3 cerceaux pour chaque équipe et dépose un ballon dans chaque cerceau extérieur.
- Au signal de l'animateur (visuel ou auditif), le premier joueur part chercher le ballon du premier cerceau à la main et le dépose dans le premier cerceau vide, il fait la même chose avec les deux autres ballons puis passe entre la porte et vient donner le relai pour le suivant.

VARIANTES:

- Idem, mais balle au pied.
- Prendre le ballon de son cerceau et le déposer dans le cerceau de l'équipe adverse.

MATÉRIEL

- 6 ballons
- ▲ 6 cônes rouges
- 12 cerceaux



QUELLE
ÉQUIPE
TERMINERA LA
PREMIÈRE ?



04. LE MAILLOT LOVE FOOTBALL

- L'animateur montre aux enfants un dessin illustrant un maillot.
- Les enfants doivent « colorier » et reproduire à l'aide de plots le maillot représenté au sol. Attention, ils ne peuvent prendre qu'un seul plots à la fois.

PROGRESSION :

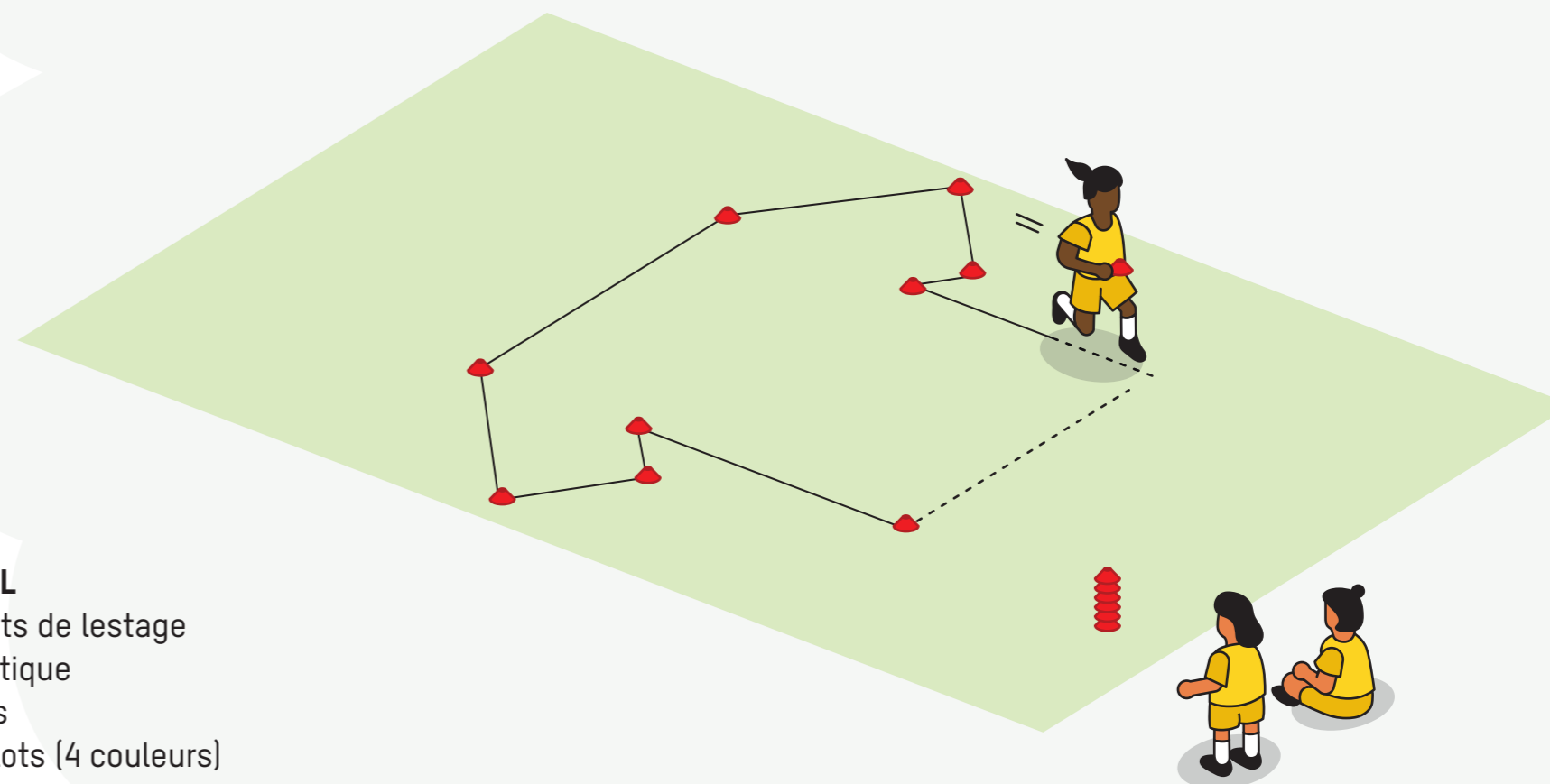
- Maillot 1 : maillot rouge
- Maillot 2 : maillot rouge et manches bleues
- Maillot 3 : maillot blanc et manches bleues
- Maillot 4 : maillot blanc et manches bleues + un blason rouge
- Maillot 5 : maillot bleu et manches blanches + une ligne horizontale jaune
- Maillot 6 : maillot jaune et manches rouges + une ligne verticale bleue
- Maillot 7 : maillot à damier rouge et blanc
- Maillot 8 : libre choix des enfants : coopération

MATERIAAL

- ▲ 10 plots de lestage
- ⊙ 1 élastique
- 2 bacs
- 120 plots (4 couleurs)

DIMENSIONS

Longueur: 10 mètres





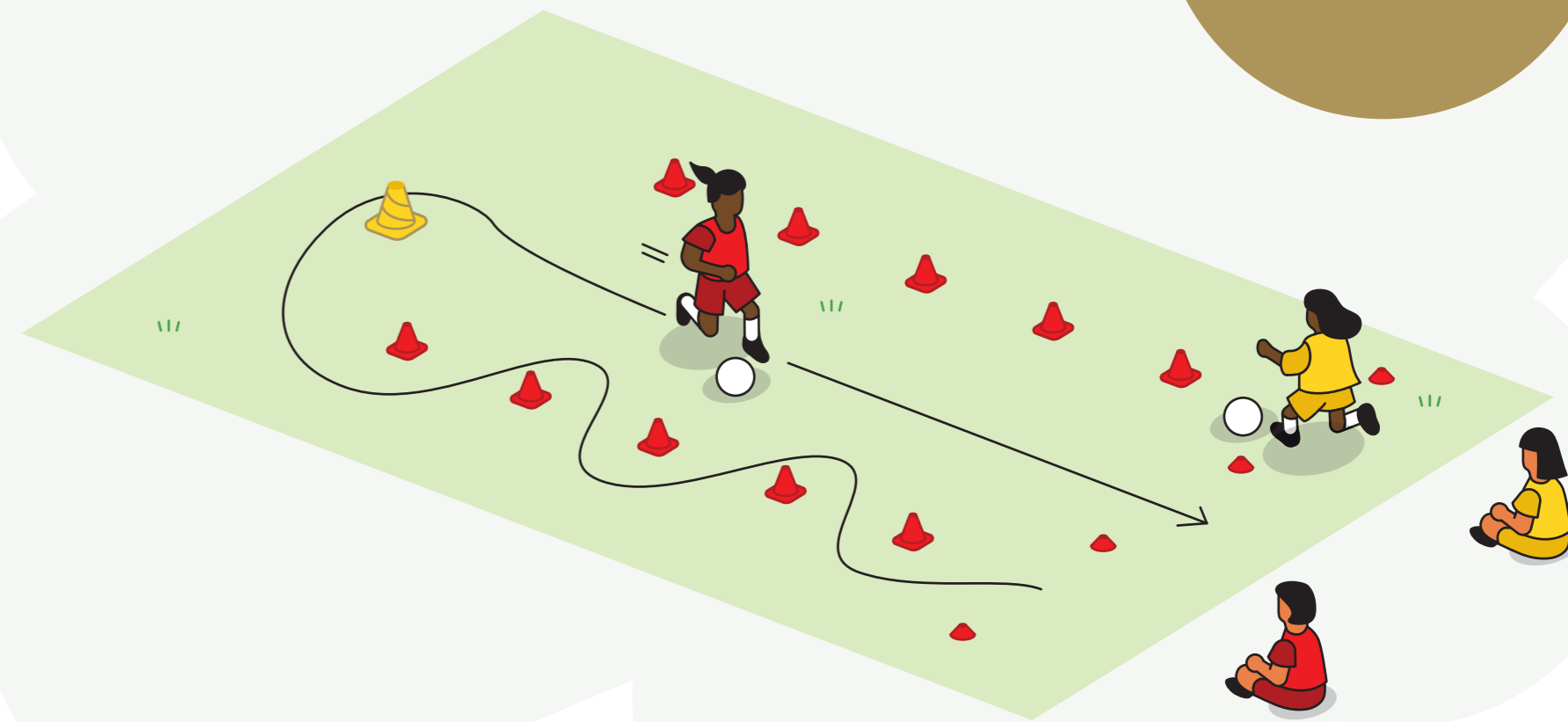
05. COURSE AUX BALLONS

- L'animateur forme 2 équipes.
- Au signal (visuel ou auditif), les premiers joueurs partent balle au pied et effectuent un slalom en aller-retour. Ils reviennent le plus vite possible donner le relais au joueur suivant.
- Une fois le slalom terminé, les joueurs doivent s'asseoir. L'équipe la première assise, gagne !

VARIANTES:

- Balle en main.
- Tournez autour du cône et faites une passe à votre coéquipier.

QUELLE
ÉQUIPE DRIBBLE
LE PLUS VITE ?



MATÉRIEL

- 2 ballons
- ▲ 14 plots ou cônes
- ▲ 1 poteau ou grand cône



06. LE MORPION

- L'animateur forme 2 équipes. Chaque équipe dispose de 3 plots.
- Au signal, les 2 premiers joueurs de chaque équipe partent mettre leur plot dans un cerceau, et viennent donner le relais aux deuxièmes.
- A son tour, le 2ème va mettre son plot dans un cerceau et vient donner le relais au 3ème.
- Le 3ème va mettre son plot dans un cerceau, le but est d'aligner les 3 plots.
- Si les plots ne sont pas alignés, le 4ème va changer un plot pour essayer d'aligner 3 plots horizontalement ou verticalement ou diagonalement.

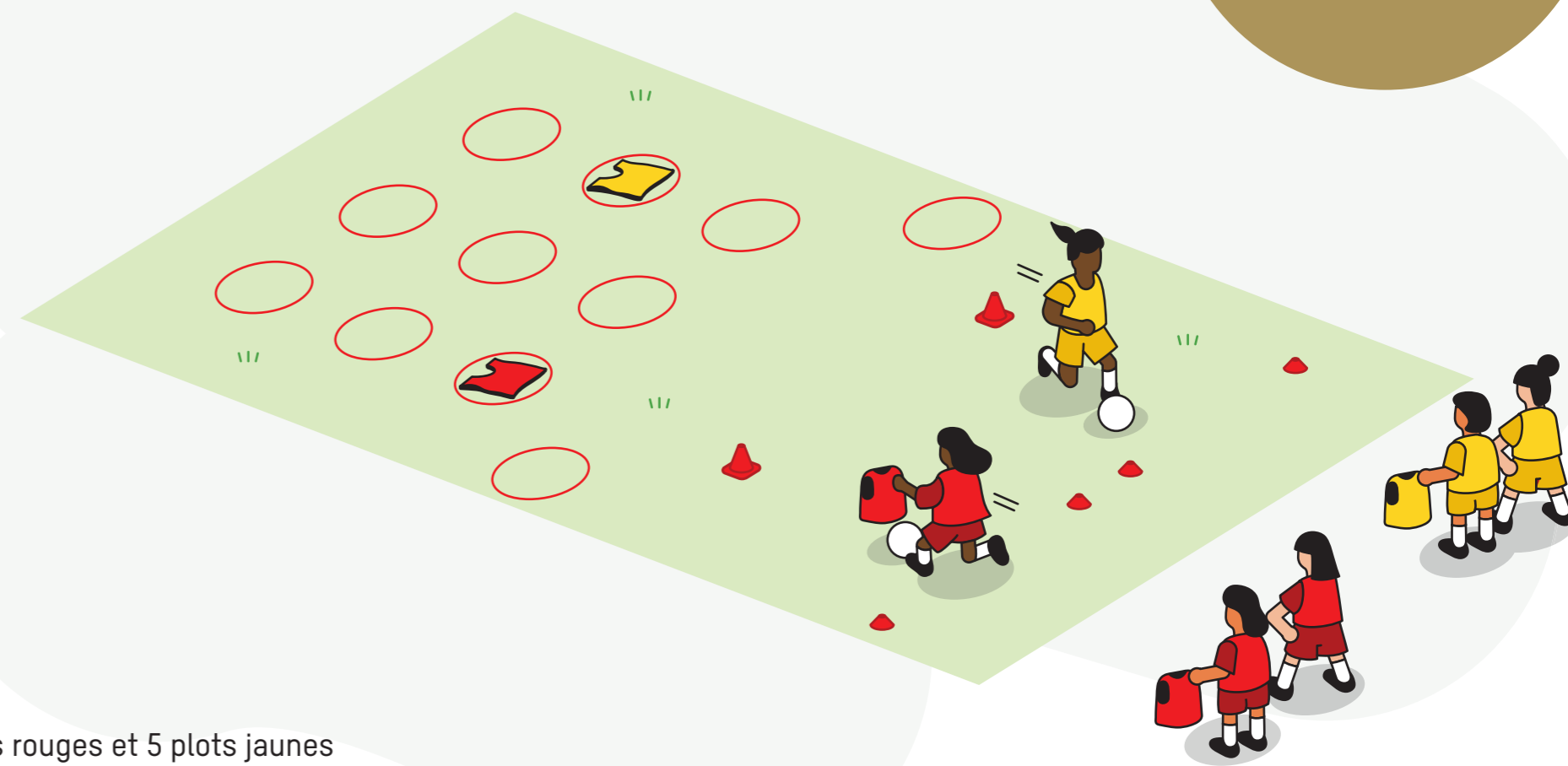
VARIANTES:

- Commencez avec les mains, ensuite en conduite de balle.
- Placez des obstacles sur le trajet (slalom, saut, ...)

MATÉRIEL

- ▲ 5 plots rouges et 5 plots jaunes
- 9 cerceaux
- 2 ballons

QUELLE ÉQUIPE
ALIGNERA SES
3 PLOTS LE PLUS
VITE POSSIBLE ?





07. TUNNEL-BALLON

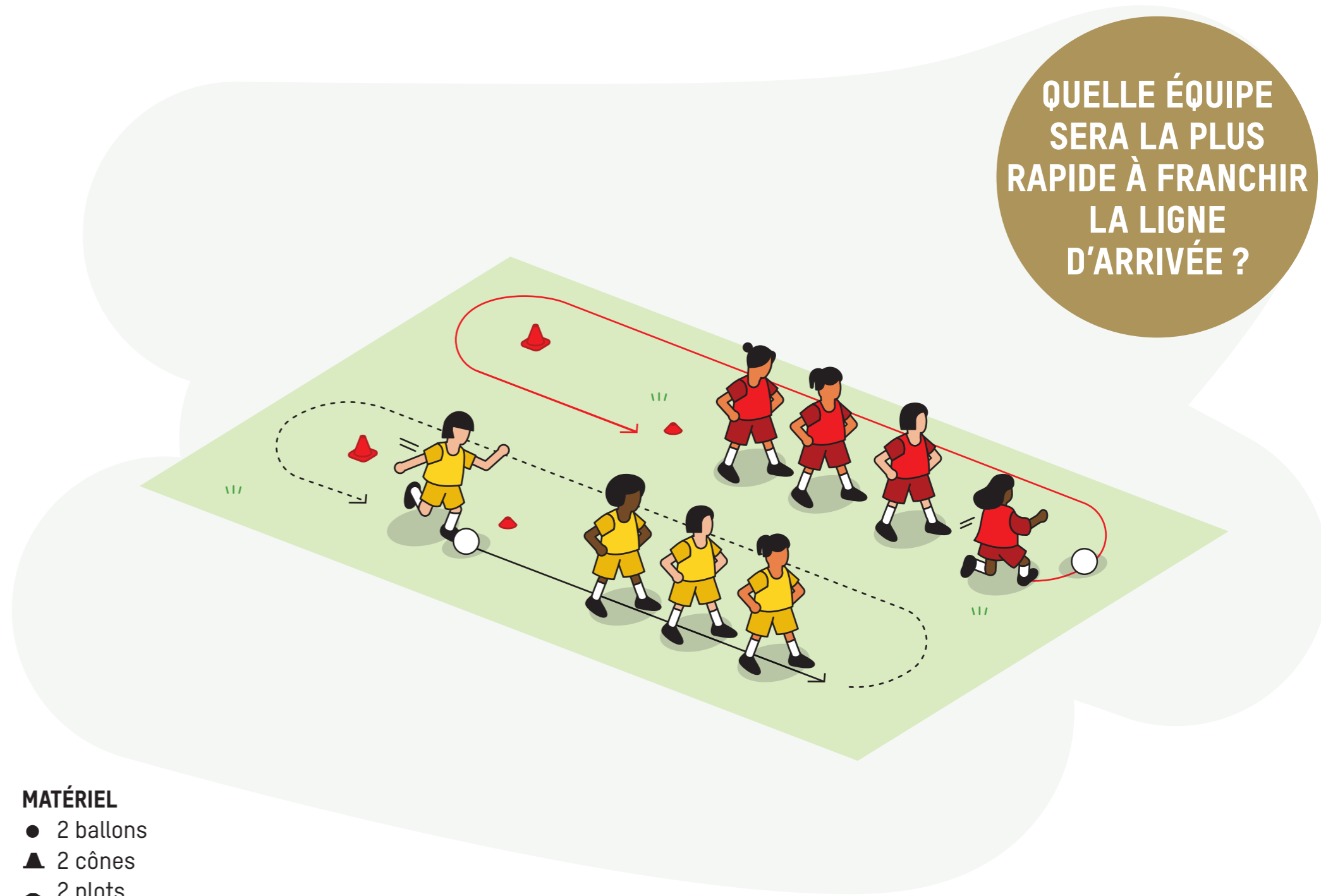
- L'animateur forme 2 équipes .
- Les joueurs de chaque équipe se placent les uns derrière les autres, jambes écartées et forment une file. Le dernier joueur se situe à hauteur du plot balle au pied.
- Au signal de l'animateur, le dernier joueur frappe le ballon dans le tunnel et viens ensuite se placer devant la file.
- Le premier joueur de la file prend le ballon, dribble vers le cône et frappe à son tour dans le tunnel.

VARIANTES:

- Passez le ballon au-dessus de la tête - sous les jambes : couvrir une certaine distance.

MATÉRIEL

- 2 ballons
- ▲ 2 cônes
- ▲ 2 plots



QUELLE ÉQUIPE
SERA LA PLUS
RAPIDE À FRANCHIR
LA LIGNE
D'ARRIVÉE ?



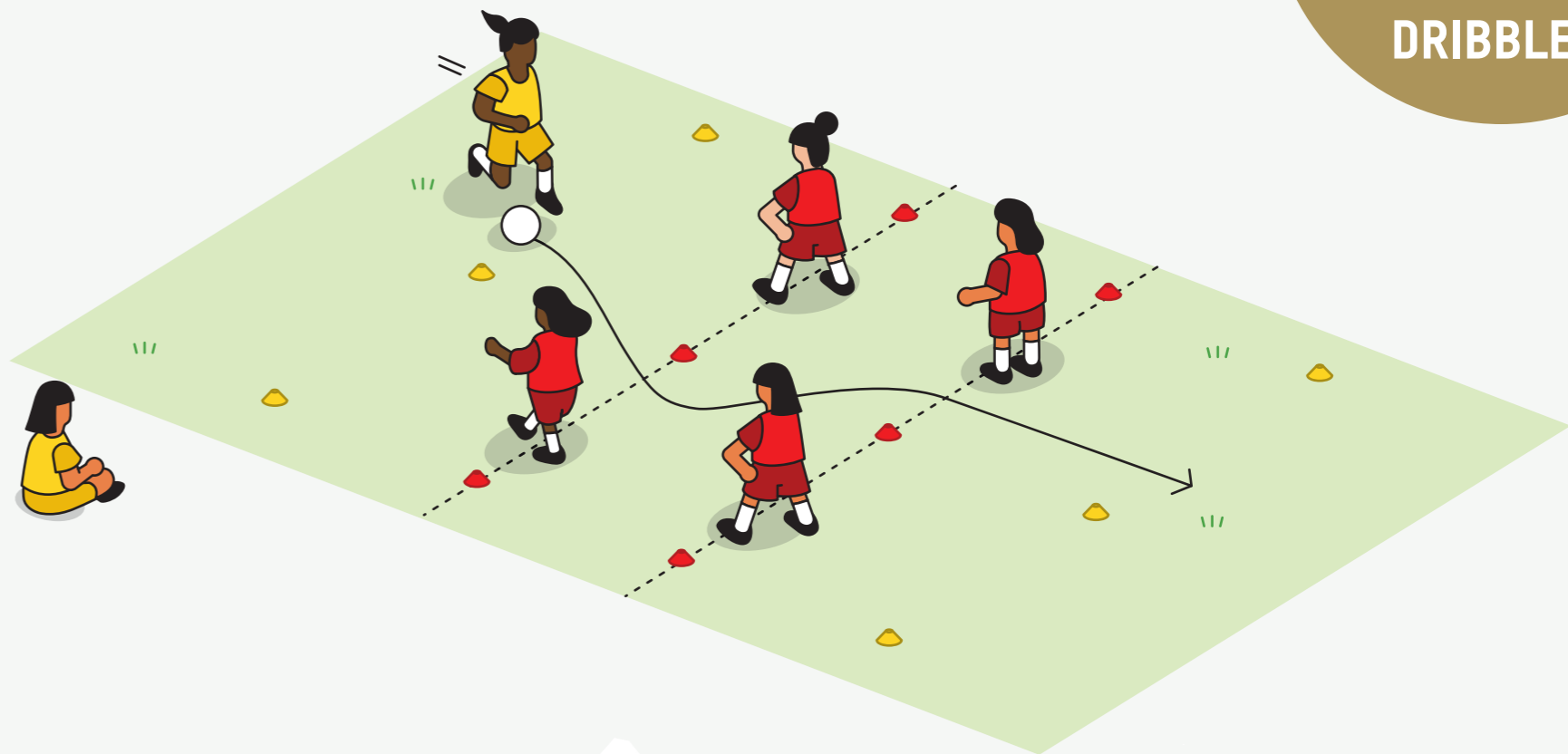
08. ROI DU DRIBBLE

- L'animateur choisi 4 joueurs qui seront les défenseurs.
- Les joueurs dribblent balle au pied vers l'autre côté et doivent traverser sans se faire toucher par un défenseur = 1 point.
- Si le défenseur touche le ballon = -1 point
- Les défenseurs peuvent uniquement défendre leur 'ligne' (pas de mouvements vers l'avant ou en arrière).

VARIANTES:

- Sans ballon (ne pas se faire toucher).
- Avec ballon.
- Les défenseurs ont aussi un ballon et tentent de toucher le ballon de l'attaquant avec celui-ci.
- Après 2 minutes de jeu, l'animateur change les rôles.
- Suivant le niveau, adaptez les distances entre lesquelles il est possible de dribbler.

QUI AURA OBTENU LE PLUS DE POINTS À LA FIN DU JEU ET SERA LE ROI DU DRIBBLE ?



MATÉRIEL

- ▲ 12 cônes ou plots (2 couleurs)
- 4/6 ballons



09. JEU DU CROCODILE

- L'animateur forme 2 cercles à l'aide de plots : un grand et un petit.
- Il désigne un joueur « crocodile ». Le crocodile se place dans son étang (petit cercle à l'intérieur). Les autres joueurs se trouvent chacun à un cône extérieur.
- Au signal de l'animateur, les joueurs tentent de faire un aller-retour en dribblant de leur cône vers la zone centrale (l'étang).
- Le crocodile tente d'éloigner le ballon de l'étang en le dégageant.
- Si le ballon d'un joueur a été dégage, il retourne vers son cône de départ.
- Si le joueur réussit à revenir, sans que son ballon n'ait été touché par le crocodile, il peut poser un plot sur son cône.

VARIANTES :

- Adaptez la taille de l'étang en fonction du niveau.

MATÉRIEL

- ▲ 14 plots
- 7 ballons





10. PROIES EN CAVALE

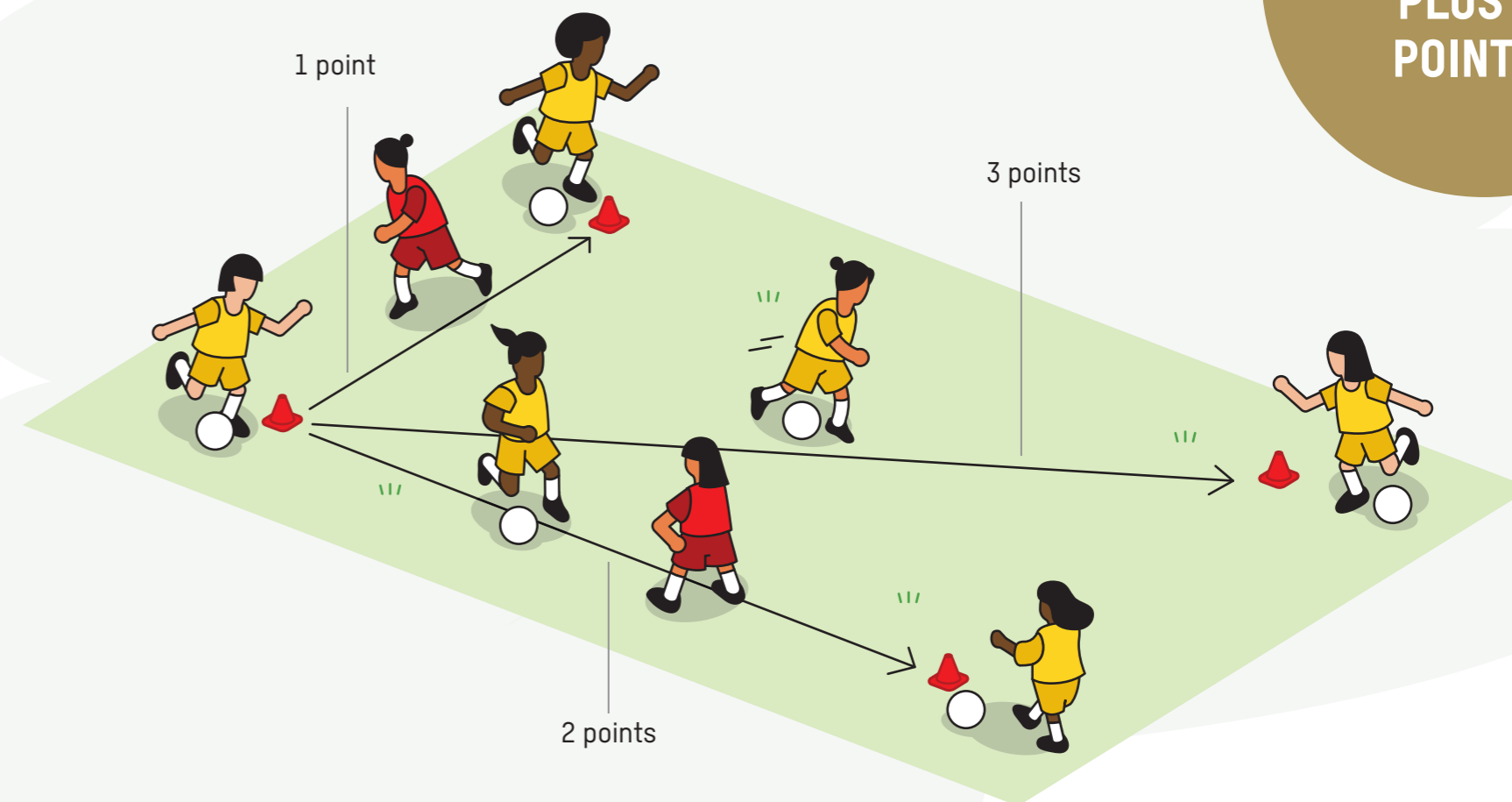
- L'animateur désigne 2 chasseurs.
- Les proies (jaunes) récoltent des points en dribblant d'un cône à l'autre :
Jeu court : 1 point
Jeu long : 2 points
Diagonale : 3 points
- Si un joueur a été touché il recommence à zéro. Il ne peut pas être touché à hauteur du cône !

VARIANTES:

- Chasseurs avec ou sans ballon.
- Premier à 10 points ou le plus grand nombre de points après 1 minute.
- Variez les distances et le nombre de chasseurs en fonction du niveau.

MATÉRIEL

- ▲ 4 cônes
- 6 ballons





11. FLAMANT ROSE

- L'animateur place 3 cerceaux de couleurs rouges et 3 cerceaux de couleurs bleus.
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. À tour de rôle, les joueurs avancent d'un cerceau, se mettent en équilibre et attendent leur coéquipier. Une fois que A et B sont en équilibre dans le dernier cerceau, le formateur crie «BUT» et les 2 joueurs partent en conduite pour 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:

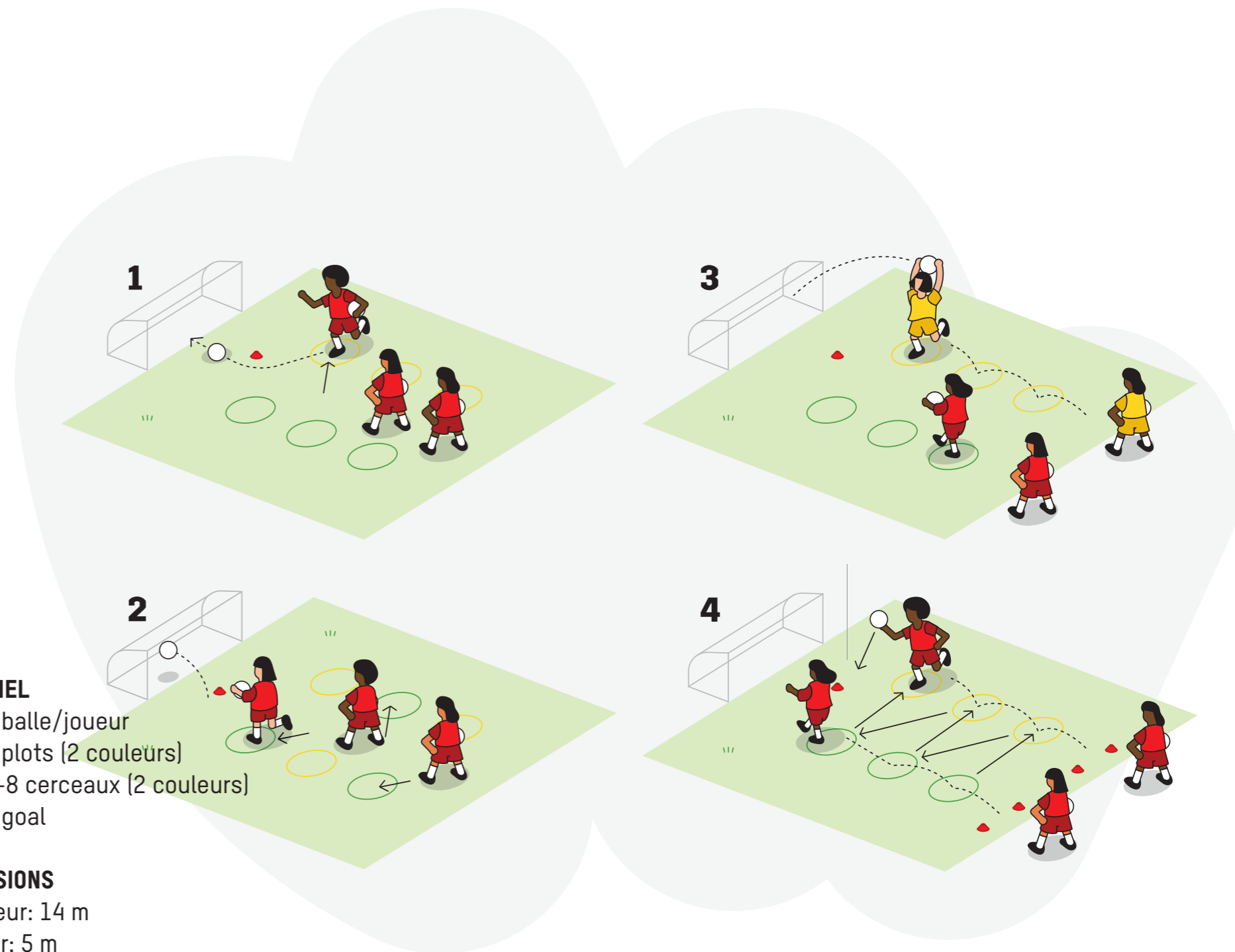
- Changez l'ordre des cerceaux (cfr exercice n°2).
- Variez les exercices pré et post action.

MATÉRIEL

- 1 balle/joueur
- ▲ 4 plots (2 couleurs)
- 6-8 cerceaux (2 couleurs)
- 🏆 1 goal

DIMENSIONS

- Longueur: 14 m
- Largeur: 5 m





12. LES 3 PORTES

- L'animateur forme 2 équipes.
Au signal «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.
- Le premier joueur qui marque = 1 point

VARIANTES:

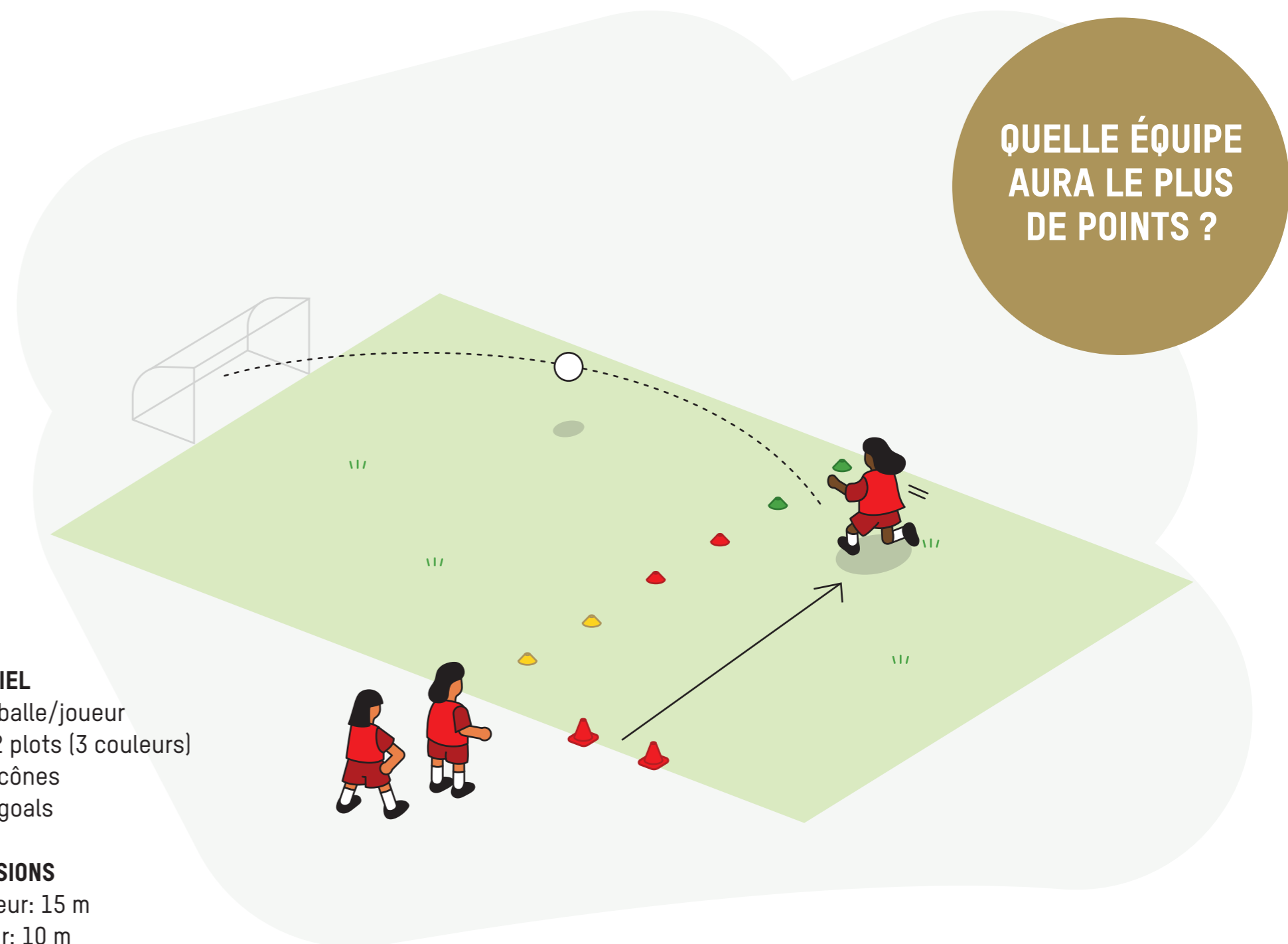
- Au départ, commencez avec la balle en main, ensuite en conduite de balle.
- Placez un ballon dans une porte, le formateur donne une couleur de porte («rouge», pas la couleur où se trouve le ballon (verte)), les 2 joueurs partent en conduite de balle jusqu'à la porte «rouge» arrêtent le ballon dans la porte rouge et vont tirer dans le ballon qui se trouve dans la porte verte.

MATÉRIEL

- 1 balle/joueur
- ▲ 12 plots (3 couleurs)
- ▲ 4 cônes
- 🏆 2 goals

DIMENSIONS

Longueur: 15 m
Largeur: 10 m





13. LE BUTEUR

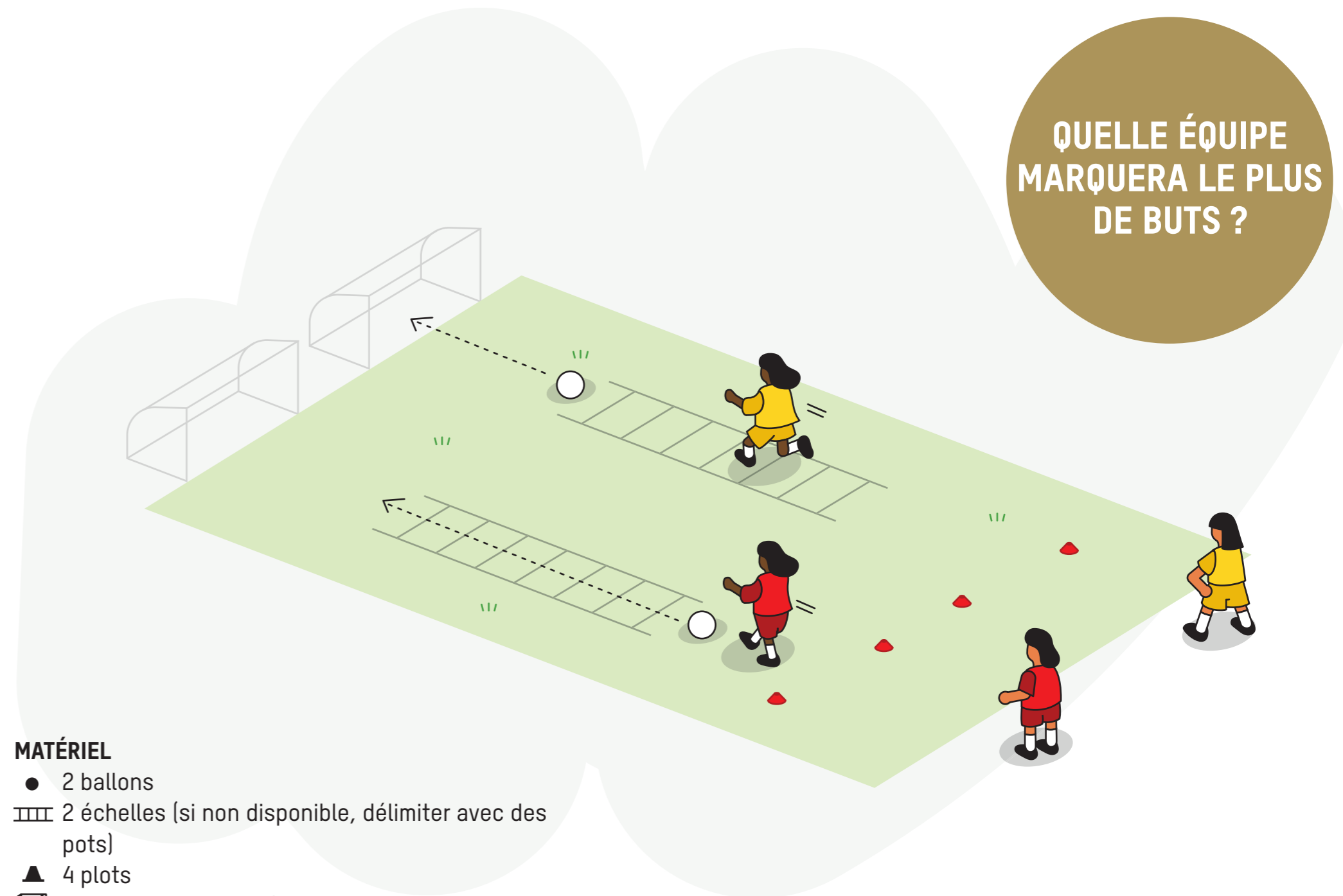
- L'animateur forme 2 équipes.
- Avant de commencer, l'animateur donne l'exercice à réaliser dans l'échelle.
- Au signal, les joueurs traversent l'échelle en faisant l'exercice demandé, prennent le ballon se trouvant dans la porte noir et frappent dans le but.
- Le premier joueur qui marque = 1 point

VARIANTES:

- 1 appuie
- 2 appuie
- Cloche-pied pied droit
- Cloche-pied pied gauche

MATÉRIEL

- 2 ballons
- III 2 échelles (si non disponible, délimiter avec des pots)
- ▲ 4 plots
- 🏠 2 petits goals ou 4 cônes



QUELLE ÉQUIPE
MARQUERA LE PLUS
DE BUTS ?

14. FROMMAGE À TIRER



- L'animateur forme 2 équipes.
- Chaque joueur, chacun à son tour, tente de frapper le ballon dans l'un des trous et essaie de marquer le plus de points pour son équipe.

VARIANTES:

- Adaptez la distance de frappe en fonction du niveau .
- Pour les petits : lancez la balle à la main (avec ou sans rebond).
- Tir en drop.
- Après une passe de l'entraîneur
- Ballon au sol.

MATÉRIEL

- ▣ Grand but + bâche (éventuellement attacher des pneus de vélo ou des rubans au cadre du but)
- ▲ 2 plots
- 2 ballons





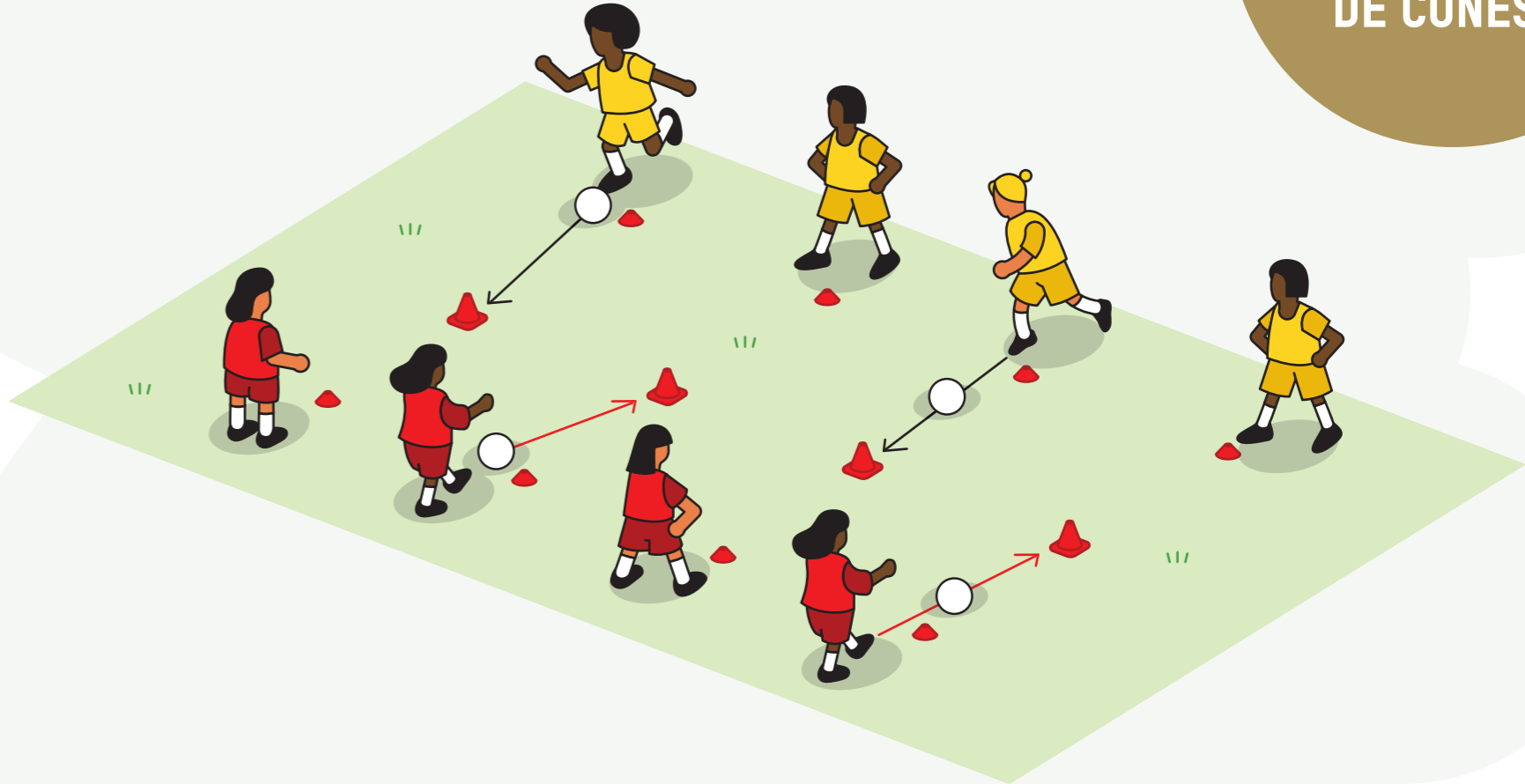
16. TIREZ SUR LE CÔNE

- L'animateur forme 2 équipes.
- Un joueur de l'équipe rouge commence le jeu et tire le ballon vers le cône. Ensuite, c'est au tour d'un joueur de l'équipe jaune.
- Cône renversé = 2 points.
- Cône touché mais pas renversé = 1 point.

VARIANTES :

- Adaptez la distance en fonction du niveau.
- Changez régulièrement d'adversaire.

- MATÉRIEL**
- 4 ballons
 - ▲ 8 plots
 - ▲ 4 cônes



QUELLE ÉQUIPE RENVERSERA LE PLUS DE CÔNES ?

17. BOWLING



- L'animateur forme 2 équipes.
- Un joueur de l'équipe rouge commence le jeu et tire le ballon vers les cônes pour les renverser. Ensuite, c'est au tour d'un joueur de l'équipe jaune.
- Points : Cône renversé : 1 point Strike : 15 points

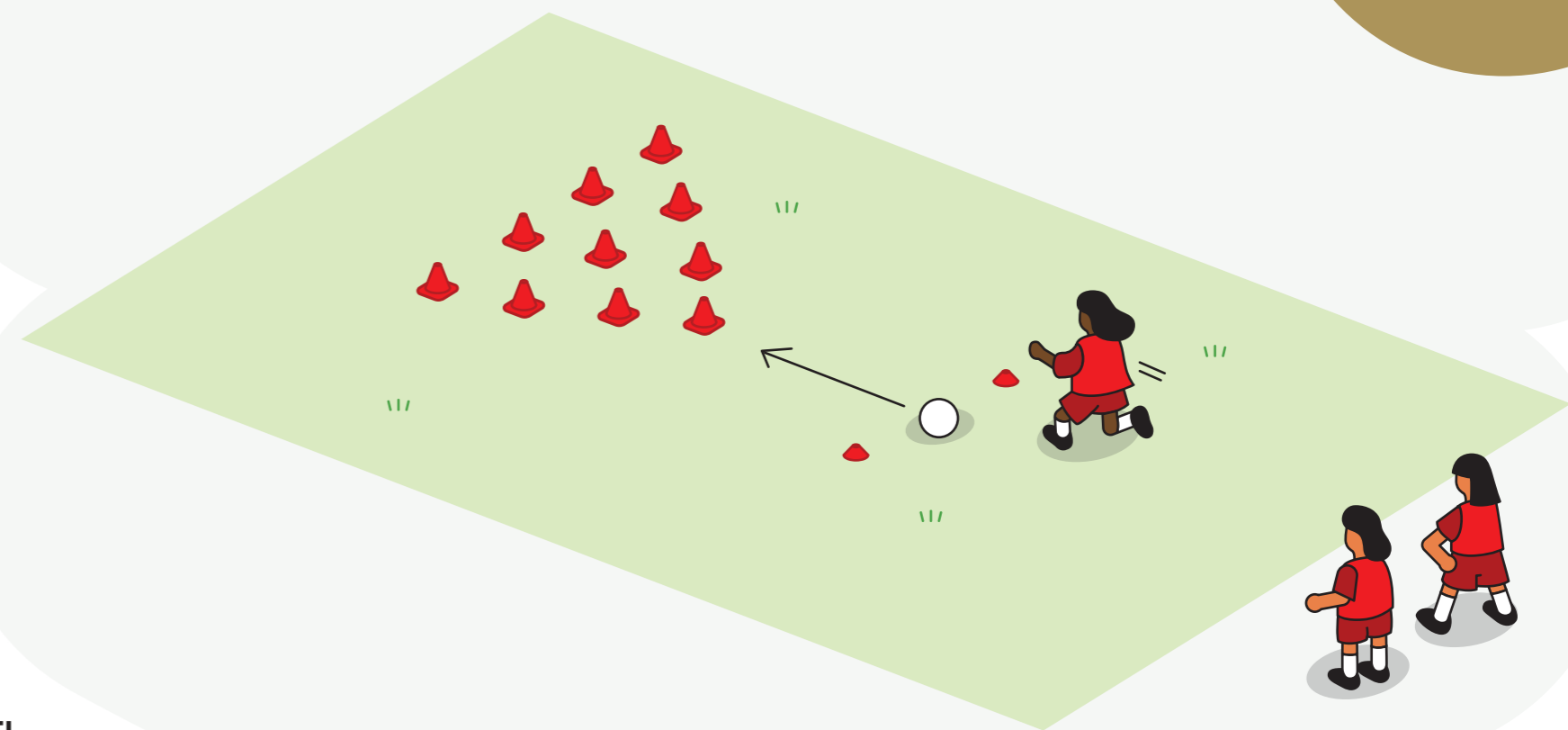
VARIANTES:

- Adaptez la distance de frappe en fonction du niveau.
- Faites rouler le ballon, frappez le ballon depuis le sol ou à la main.
- Placez le ballon sur un plot avant de tirer.

MATÉRIEL

- 6 ballons
- ▲ 2 plots
- ▲ 10 cônes

QUELLE ÉQUIPE
AURA LE PLUS DE
POINTS ?



18. FLÉCHETTES

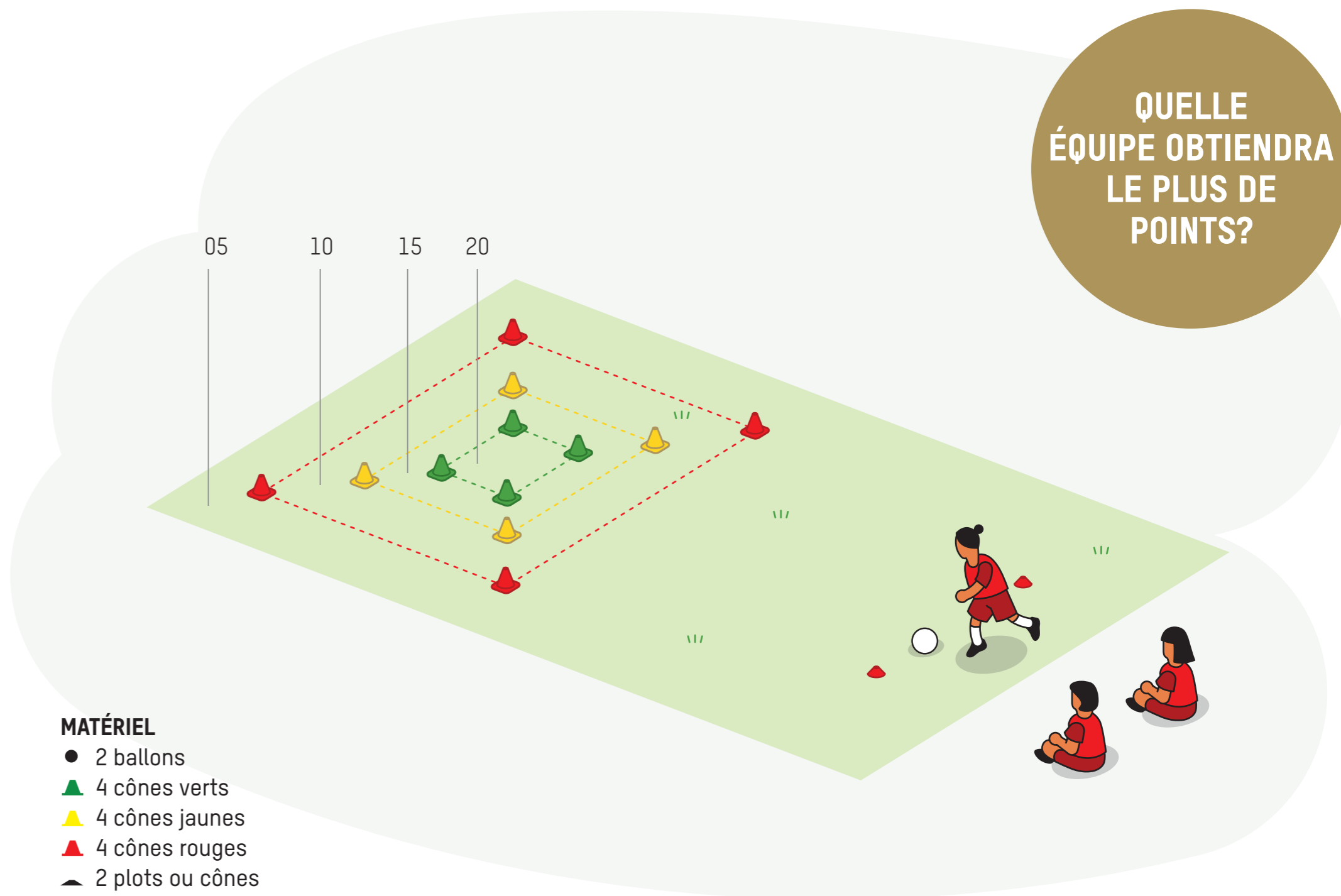
- L'animateur forme 2 équipes.
- Un joueur de l'équipe rouge commence le jeu et tire le ballon pour qu'il arrive dans un des carrés du jeu. Ensuite, c'est au tour d'un joueur de l'équipe jaune.
- Points :
Hors du carré : 5 points
Carré rouge : 10 points
Carré jaune : 15 points
Carré vert : 20 points

VARIANTES:

- Adaptez la distance de frappe en fonction du niveau.
- Faites rouler le ballon, frappez le ballon depuis le sol ou à la main.

MATÉRIEL

- 2 ballons
- ▲ 4 cônes verts
- ▲ 4 cônes jaunes
- ▲ 4 cônes rouges
- ▲ 2 plots ou cônes





19. BALLON GÉANT

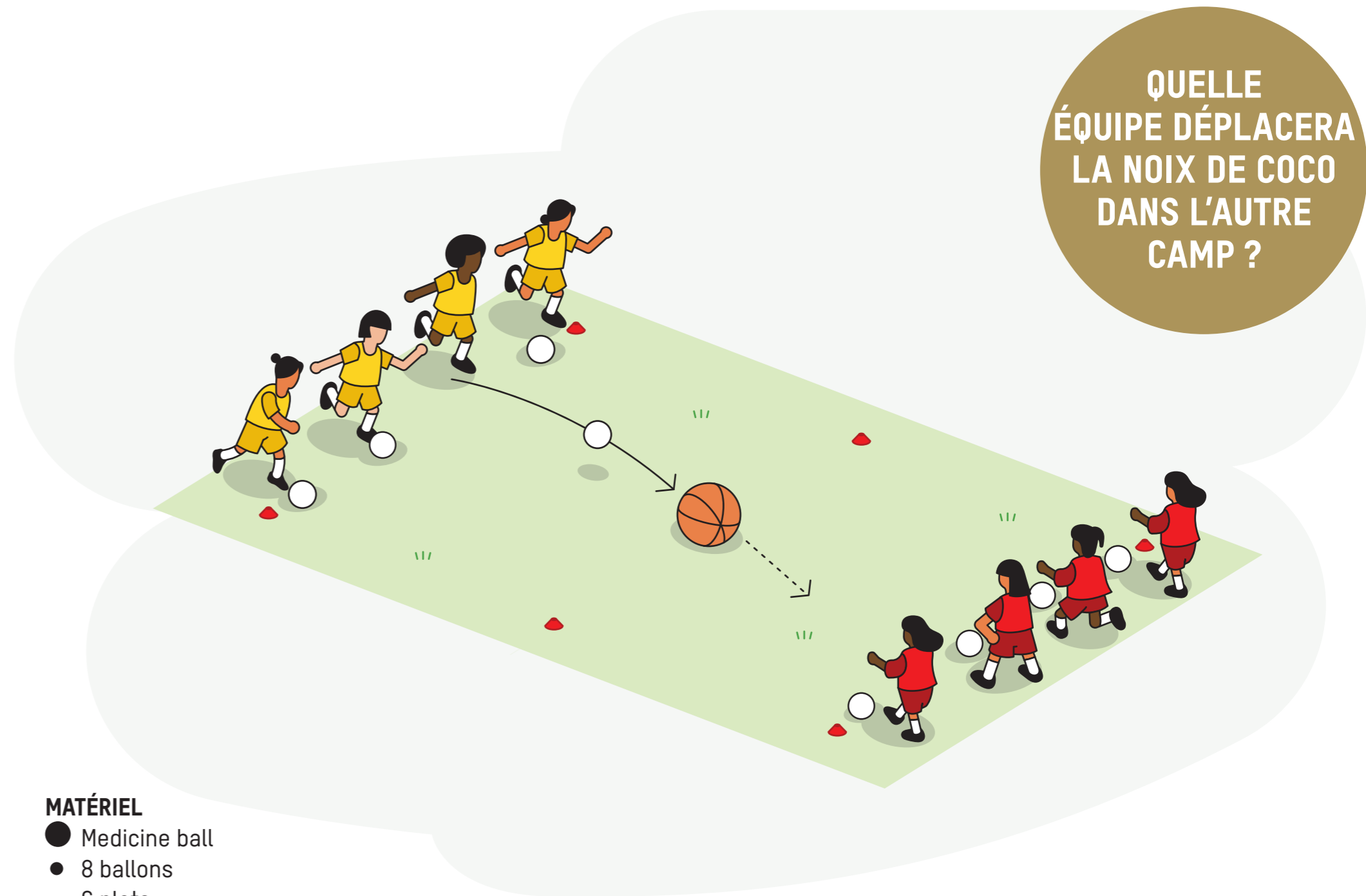
- L'animateur forme 2 équipes. Les joueurs sont placés d'un côté à l'autre du terrain de jeu.
- La noix de coco est posée au milieu du terrain. Au signal, les joueurs tirent le ballon vers la noix de coco. Si le ballon arrive dans un camp, la noix de coco explose et l'équipe a perdu.

ACCOMPAGNEMENT :

- La noix de coco idéal est un medecine ball. Si vous n'avez pas de medecine ball, vous pouvez également utiliser : Ballon de gym, basketball, football, volleyball.
- Tout le monde reçoit un ballon. Uniquement récupérer les ballons sur sa propre moitié de terrain !
- Variez la distance de frappe en fonction du niveau.

MATÉRIEL

- Medicine ball
- 8 ballons
- ▲ 6 plots





20_A. DUEL 1 CONTRE 1

- L'animateur forme 2 équipes.
- L'animateur délimite le terrain de jeu par des plots, forme 2 petits goals avec des cônes pour chaque équipe et place également 2 portes de sortie au milieu du terrain.
- Chaque équipe se place d'un côté à l'autre du terrain et forme une file entre les 2 goals.
- Au signal de l'animateur central, le joueur avec ballon part en conduite de balle et tente de gagner du terrain pour marquer dans un des deux buts. Le joueur de l'équipe opposé part lui à la conquête du ballon. Le duel commence !
- L'animateur central lance le (s) ballon(s) magique(s) de façon pertinente : au sol, de préférence vers l'enfant qui a peu ou pas touché le ballon et il crie « BALLON MAGIQUE ! ».
- Le jeu se termine quand un but est marqué ou après 30 secondes.
- L'animateur central met alors fin à la vague par un « STOP PORTE DE SORTIE » : en passant par une des portes de sortie, les joueurs regagnent leur camp.



MATÉRIEL

- 1 ballon/2joueurs
- ▲ 8 cônes (2couleurs)
- ▲ 8 plots (2couleurs)
- Chasubles



20_{B.} DUEL 1 CONTRE 1

- Utilisation du ballon magique
- L'outil pédagogique idéal pour l'animateur
- Le « ballon magique » est mis en jeu par l'animateur lorsque le premier ballon sort du terrain ou lorsqu'un but est marqué trop rapidement.
- L'animateur lance à la main, au sol, un nouveau ballon en criant « ballon magique » vers le joueur qui aurait peu ou pas encore touché le ballon lors de la vague.

Ce choix, laissé à l'animateur, lui permet de valoriser un enfant en difficulté dans le match, lui donnant ainsi l'opportunité d'entreprendre une action, une conduite de balle, un shoot et même de marquer un but.

Au besoin, l'animateur peut lancer un 2e ou un 3e ballon magique.

Comme son nom l'indique ce ballon est magique ... l'animateur va donc lui conférer une certaine magie lorsqu'il le lancera.



MATÉRIEL





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



21_A. DUEL 2 CONTRE 2

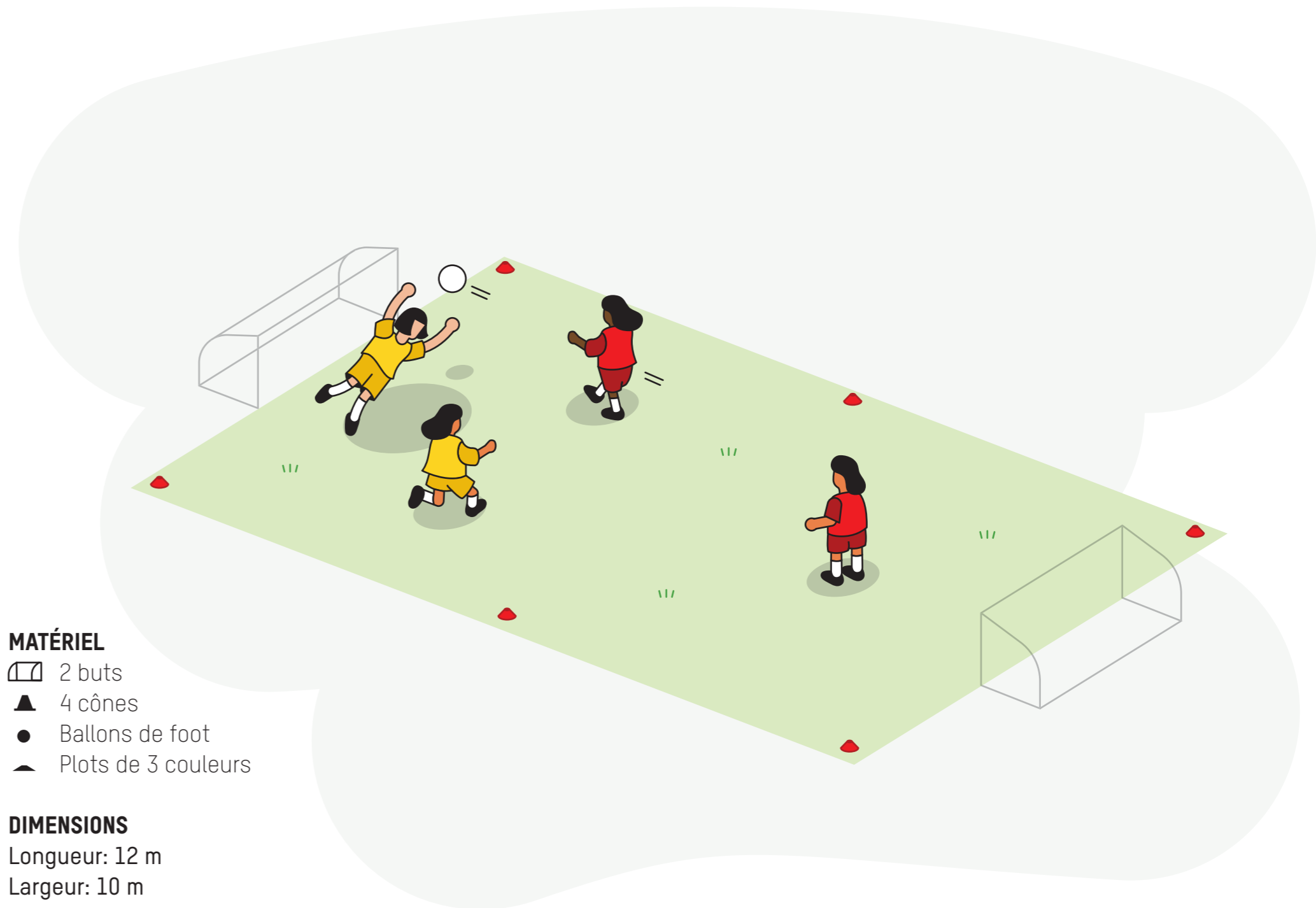
- L'animateur forme 2 équipes.
- L'animateur délimite le terrain de jeu par des plots. Il place 2 « maisons » [zone de 2x2m] de couleurs différentes pour chaque équipe à côté du but ainsi que 2 portes de sortie au milieu du terrain.
- Les joueurs se placent à l'intérieur des maisons.
- L'animateur central donne le signal de départ au joueur avec ballon : signal animé, bref et précis « DAUPHIN – GO ! ».
- Le joueur avec ballon part en conduite de balle et tente de gagner du terrain.
- L'animateur central donne avec un temps de retard un signal au joueur sans ballon : signal animé, bref et précis « CANARI – GO ! ». Ce temps de retard permet au porteur de ballon de gagner du terrain.
- L'animateur central lance le (s) ballon(s) magique(s) de façon pertinente : au sol, de préférence vers l'enfant qui a peu ou pas touché le ballon et il crie « BALLON MAGIQUE ! ».
- L'animateur central met fin à la vague par un « STOP PORTE DE SORTIE » : en passant par une des portes de sortie, les joueurs regagnent leur camp MAIS changent de couleur de maison.

MATÉRIEL

-  2 buts
-  4 cônes
-  Ballons de foot
-  Plots de 3 couleurs

DIMENSIONS

Longueur: 12 m
Largeur: 10 m





21_B DUEL 2 CONTRE 2

- Utilisation du ballon magique
- L'outil pédagogique idéal pour l'animateur
- Le « ballon magique » est mis en jeu par l'animateur lorsque le premier ballon sort du terrain ou lorsqu'un but est marqué trop rapidement.

L'animateur lance à la main, au sol, un nouveau ballon en criant « ballon magique » vers le joueur qui aurait peu ou pas encore touché le ballon lors de la vague.

Ce choix, laissé à l'animateur, lui permet de valoriser un enfant en difficulté dans le match, lui donnant ainsi l'opportunité d'entreprendre une action, une conduite de balle, un shoot et même de marquer un but.

Au besoin, l'animateur peut lancer un 2e ou un 3e ballon magique.

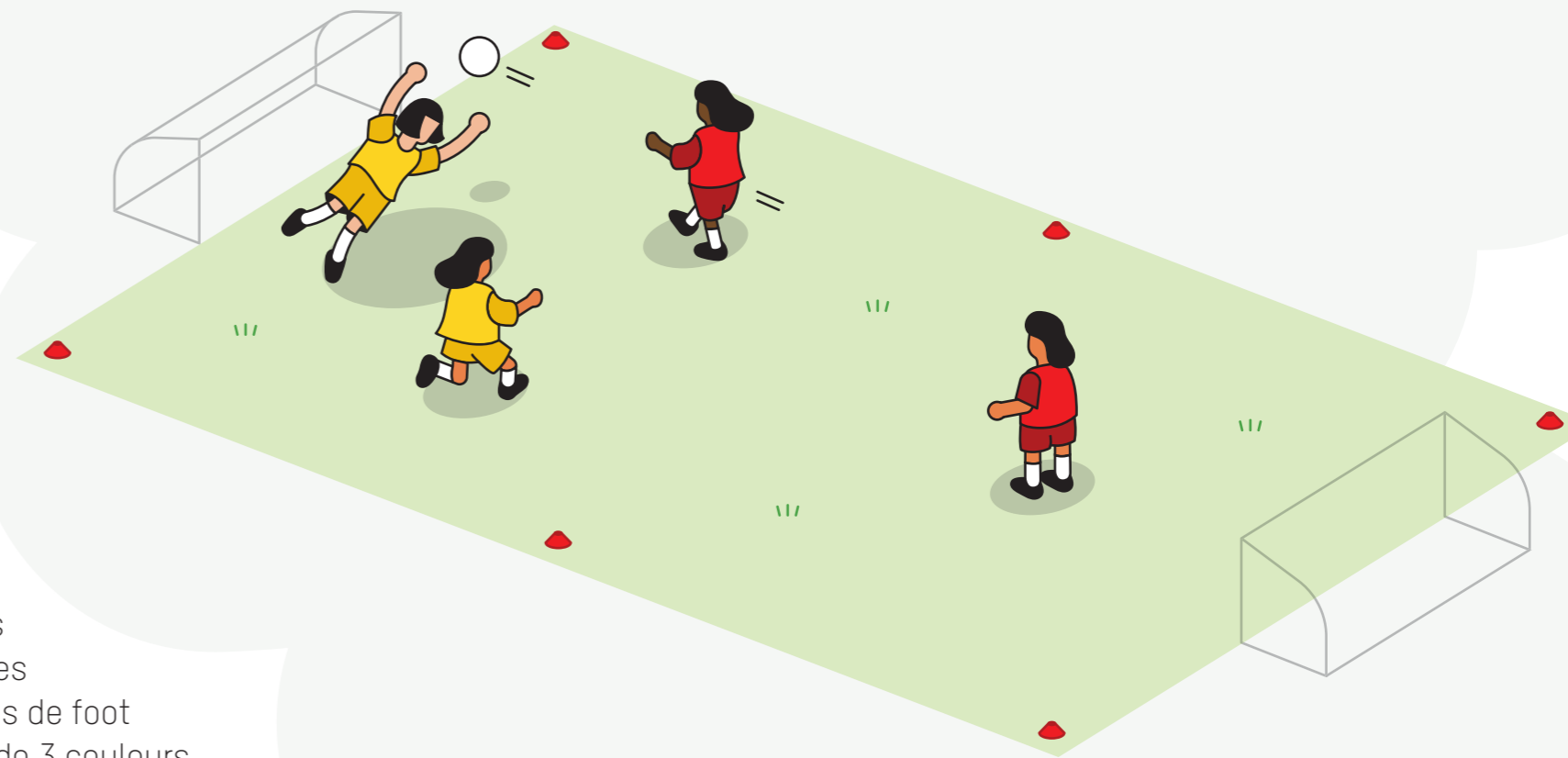
Comme son nom l'indique ce ballon est magique ... l'animateur va donc lui conférer une certaine magie lorsqu'il le lancera.

MATÉRIEL

- 2 buts
- 4 cônes
- Ballons de foot
- Plots de 3 couleurs

DIMENSIONS

- Longueur: 12 m
- Largeur: 10 m



LOVE FOOTBALL LIVRE D'EXERCICES



LOVEFOOTBALL.BE