

1, 2, 3 Soleil

Auteur(s) : Ministère de l'Éducation nationale, FFF, USEP

Compétences visées : être capable de conduire le ballon dans tout l'espace de jeu et de l'arrêter à tout moment.

ESPACE

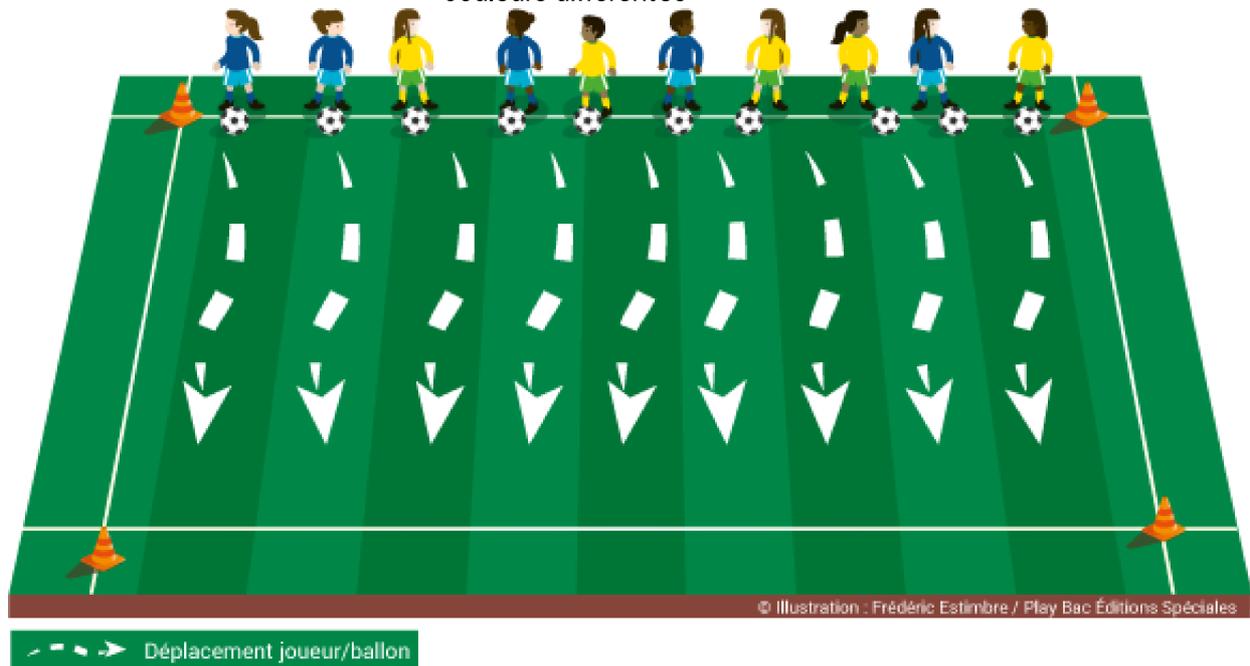
Terrain de 25 m x 25 m
1 à 3 terrains en fonction des effectifs

EFFECTIF

10 à 12 élèves par terrain,
divisés en 2 équipes
 10 à 12 maillots de 2
couleurs différentes

MATÉRIEL PAR TERRAIN

 4 plots
 10 à 12 ballons



BUT

- Marquer 1 point en atteignant la ligne d'arrivée avec le ballon.

CONSIGNES

- Transposer le jeu « 1, 2, 3 Soleil » au football. Quand l'éducateur commence à compter, les joueurs se déplacent avec le ballon vers la ligne d'arrivée. Quand le mot « soleil » est prononcé, ils doivent s'immobiliser avec le ballon sous la semelle. Si le joueur ou le ballon n'est pas arrêté, le joueur doit repartir de la ligne de départ.
- Effectuer l'exercice avec le pied droit puis le pied gauche.

L'ENSEIGNANT OBSERVE QUE :

- le joueur garde la maîtrise du ballon en mouvement et qu'il est capable de s'arrêter quand il le faut.

→ Variantes

- Au signal, arrêter le ballon et s'asseoir dessus.
- Créer des zones à atteindre sur la ligne d'arrivée en fonction du nombre d'équipes.