

L'alphabet du sportif.

- Matériel :**
- Grille alphabétique des épreuves.
 - Étiquettes/mots vocabulaire du foot.
- Déroulement :**
- Imprimer et découper les étiquettes vocabulaire foot ou à défaut de les imprimer, les recopier.
 - Les mettre ensuite dans un sac qui servira de pioche (il ne faut pas les voir).
 - Chacun son tour, prendre une étiquette, la lire. A chacune des lettres composant ce mot correspond une épreuve, il suffit alors d'épeler ce mot et de réaliser les épreuves associées à chacune de ses lettres.
 - **IMPORTANT :** Les consignes en bleu se font à l'extérieur, les consignes en vert se font à l'intérieur.

Les étiquettes vocabulaire/foot

football	short	chaussettes	carton	chaussures	marquer	frapper	but
arbitre	dégagement	pied	ballon	pénalty	surface	joueur	filet
tir	ligne	défense	crampons	gardien	jeu	tactique	terrain
amorti	période	reprise	match	dribble	centrer	maillot	passe
arrêt	corner	score	entraînement	échauffement	appuis	technique	jonglages

Les épreuves en fonction des lettres de l'alphabet (version pour l'extérieur).

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Conduite de balle pied gauche.	Conduite de balle pied droit.	Faire 5 jongles pied gauche.	Faire 5 fois le tour d'un cerceau, bouteille en plastique, pot, autre...avec ballon pied droit.	Faire 5 jongles pied droit.	Faire 5 fois le tour d'un cerceau, bouteille en plastique, pot, autre...sans ballon.	Faire une roulade avant sans ballon (si pelouse...).	Maintenir le ballon sur son pied en faisant un tour complet sur soi-même.	Courir sur place en montant les genoux pendant 15s.	Lancer le ballon en hauteur, faire un tour sur soi-même et effectuer une prise de balle aérienne.	Se mettre accroupi et se relever en sautant 10 fois.	Ballon à la main, faire un 8 entre les jambes.	Lancer le ballon en hauteur et effectuer une prise de balle aérienne.
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Faire 5 fois le tour d'un cerceau, bouteille en plastique, pot, autre...avec ballon pied gauche.	Faire 3 jongles de la tête.	Lancer la balle en hauteur derrière et effectuer une prise de balle.	Garder le ballon entre les pieds en utilisant l'intérieur du pied droit, l'intérieur du pied gauche et réaliser un tour sur soi-même.	Faire une roulade avant avec ballon serrer au niveau des chevilles (si pelouse...).	Courir sur place talon/fesse pendant 15s.	Debout, lancer le ballon en hauteur, taper dans ses mains dans son dos puis réaliser la prise de balle.	Faire 10 pas chassés dans un sens puis 10 pas chassés dans l'autre.	Maintenir le ballon sur son pied pendant 15s.	Faire 3 sauts en faisant un demi-tour.	Faire 10 sauts de grenouille.	Faire 5 sauts de grenouille.	Se mettre debout sur une jambe et rester sans bouger pendant 15s.

Les épreuves en fonction des lettres de l'alphabet (version pour l'intérieur).

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Sauter en écartant les jambes et en levant les bras pendant 15s.	Sauter sur place en faisant des sauts de kangourou 10 fois.	Talons/fesses sur place pendant 15s.	Se baisser en pliant les genoux et sauter le plus haut possible en levant les bras 10 fois.	Sauter sur place jambes écartées pendant 15s.	Sauter à cloche pied droit 10 fois.	Se déplacer à reculons sur 10m.	Faire la planche en équilibre sur une jambe pendant 10s.	Courir sur place en montant les genoux pendant 15s.	Sauter à cloche pied gauche 10 fois.	Se mettre accroupi et se relever en sautant 10 fois.	Prendre un objet dans sa main, faire un 8 entre les jambes.	Avancer à 4 pattes sur 10m.
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Enchaîner accroupi, debout 10 fois.	Enchaîner pied droit/main gauche et pied gauche/main droite 10 fois chaque main.	S'asseoir et tourner sur ses fesses pendant 10s.	Sauter en faisant un demi-tour sur soi-même 10 fois.	Enchaîner accroupi, allongé 10 fois.	Allonge-toi et roule sur toi-même sur 5m.	Faire des ronds avec les bras pendant 15s.	Faire 10 pas chassés dans un sens puis 10 pas chassés dans l'autre sens.	Assis, jambes écartées, toucher le plus loin possible devant pendant 10s.	Faire 3 sauts en faisant un demi-tour.	Faire 10 sauts de grenouille.	Faire 5 sauts de grenouille.	Se mettre debout sur une jambe et rester sans bouger pendant 15s