Foot intérieur

Ce dont j'ai besoin

Papier journal
Carton
Ballon baudruche

Comment faire ?

Faites des ballons de football : froissez juste un peu de papier ordinaire, vous pouvez également utiliser du papier journal ou du papier cadeau. Faites deux ou trois ballons pour chaque joueur.
Désignez deux buts à l'aide de simples cartons (ou autre chose).
Divisez les joueurs en deux équipes. Vous pouvez aussi faire plus d'équipes : il suffit d'ajouter plus de buts. Ou faites jouer les enfants de façon individuelle, sous forme de tournoi.
Dispersez les ballons de papier sur le sol au milieu de l'aire de jeu, avec les buts à chaque extrémité.
Jouez ! Le but est simple : les joueurs doivent mettre le plus de ballons possible dans les buts adverses, sans utiliser leurs mains. Jouez jusqu'à ce que tous les ballons soient dans les buts, ou fixez un délai.
Conseils :
• Si les joueurs se disputent les dernières balles, incorporez un élément de surprise lorsqu'il ne reste plus que 2 ou 3 ballons : « vous devez maintenant pousser les ballons avec le nez »… sans faire trop durer, arrêtez le jeu au bout de 2-3 minutes. Vous pouvez aussi prévoir un chronomètre et le lancer pendant 3 minutes quand il ne reste plus que 2 ou 3 ballons en jeu.
• Déterminez à l'avance si vous appliquez une pénalité pour les joueurs qui touchent le ballon avec leurs mains. Cela pourrait être un bref délai où ils s'assoient ou restent gelés sur place, ou de continuer la partie avec un petit handicap (marcher à l'envers, marcher en sautillant…).
• Au lieu d'utiliser du papier froissé, vous pouvez aussi utiliser des ballons de baudruche gonflés.
Variantes : faites deux équipes avec un carton en face de chacune d'elle, le premier joueur doit faire entrer son ballon de papier dans le carton avant de pouvoir donner le relais au joueur suivant. La première équipe à compléter le relais l'emporte.
• Concours : donnez un ballon de baudruche à chaque joueur et dites-leur de jongler le plus longtemps possible. Le joueur qui laisse tomber son ballon est éliminé. Vous pouvez les laisser jongler avec ce qu'ils veulent (tête, pied…) jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un seul joueur ou vous pouvez le spécifier avant le début de la partie en tant que meneur de jeu (pour cette partie vous devez jongler avec votre genou), ou vous pouvez changer en cours de partie si les enfants sont doués : ils démarrent en jonglant avec la tête puis vous leur dites de jongler avec le pied, etc.