



# LES RELAIS U6-U7 V1 - DÉCEMBRE 2020

AIDE AUX ÉDUCATEURS

**Tout-est-là-!**

#SOLIDARITÉ

#SOUTIEN

▶ **CLUB**  
LIEU  
DE **VIE**

#ENTRAÏDE

#PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Engagement Citoyen

Règles du Jeu & Arbitrage

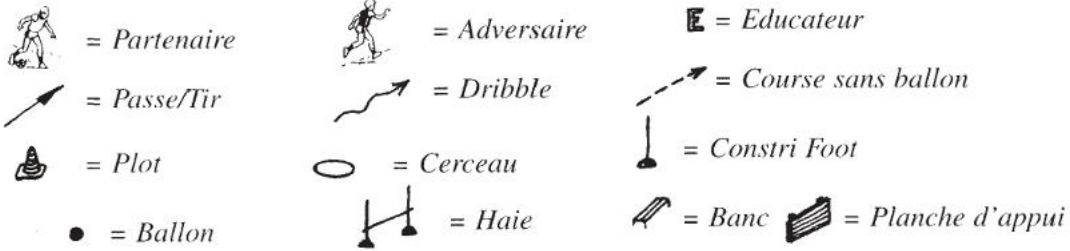
Culture Foot

Santé

Environnement

Fair-play

## Code utilisé pour la présentation des jeux :

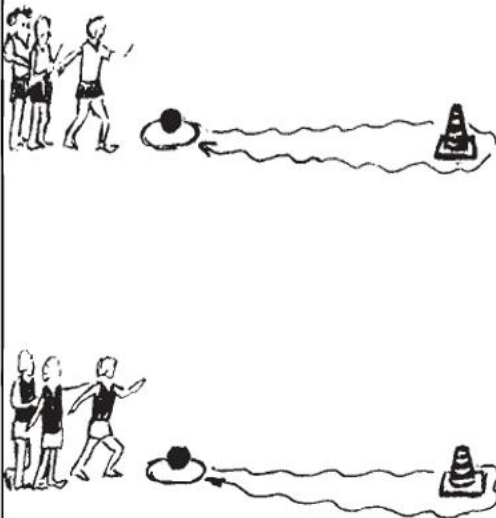


# LES RELAIS

Tirés de l'école primaire, les relais constituent un merveilleux outil au service du développement psychomoteur de l'enfant de 6 à 8 ans. Ils contribuent à l'amélioration de la coordination générale et permettent la découverte des possibilités de l'outil "PIED". La variété des relais existants, les aspects ludique et dynamique qui les caractérisent sont autant d'arguments pour les enfants et leurs éducateurs dans la recherche d'une pratique adaptée.

## RELAIS N°1

### DESSIN



### DEROULEMENT DU JEU

A tour de rôle, les joueurs de chacune des deux équipes sortent le ballon du cerceau avec le pied, effectuent en conduite de balle le tour du plot et reviennent immobiliser le ballon dans le cerceau. Ils tapent ensuite dans la main d'un partenaire qui part à son tour.

1) Penser à DEMONSTRER puis faire découvrir le relais plusieurs fois (4 à 5 minutes) en donnant 3 ballons à chaque équipe (passage fréquents - ne pas attendre qu'un joueur termine pour faire partir le suivant). L'activité des enfants doit être importante dans cette période de découverte.

Possibilité de varier le sens de rotation.

2) Effectuer une compétition entre les deux équipes ( un seul ballon par équipe - règles définies plus haut) - ANIMER et COMPTER les points.

Proposer plusieurs manches en fonction du temps disponible.

### MATERIEL



Ballons

6



Cônes

2



Plot-constri



Haie-constri



Cerceaux



Chasubles

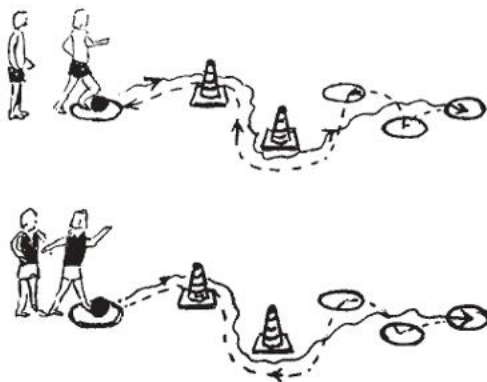


Chasubles

2

## RELAIS N°2

### DESSIN



### DEROULEMENT DU JEU

Le premier joueur de chacune des deux équipes part balle au pied, contourne les plots et les cerceaux comme indiqué sur le dessin et immobilise le ballon dans le dernier cerceau. Il revient sans ballon (sauts dans le cerceau, plots contournés), tape dans la main du joueur suivant qui part à son tour et fait l'inverse (aller sans ballon, retour avec ballon).

1) Penser à DEMONSTRER puis faire découvrir le relais plusieurs fois (4 à 5 minutes) en donnant 3 ballons à chaque équipe (passages fréquents - ne pas attendre qu'un joueur termine pour faire partir le suivant). L'activité des enfants doit être importante dans cette période de découverte.

2) Effectuer une compétition entre les deux équipes (un seul ballon par équipe - règles définies plus haut) - ANIMER et COMPTER les points.

Proposer plusieurs manches en fonction du temps disponible.

### MATERIEL



Ballons

6



Cônes

4



Plot-constri



Haie-constri



Cerceaux

8



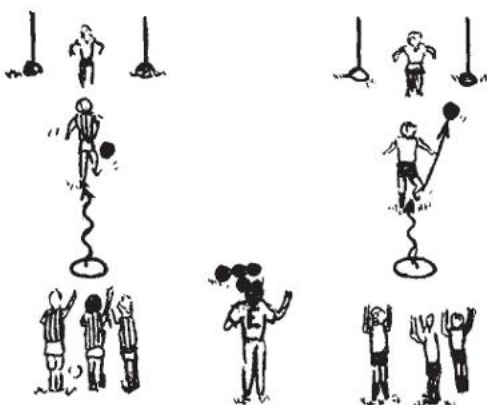
Chasubles



Chasubles

## RELAIS N°3

### DESSIN



### DEROULEMENT DU JEU

Le premier joueur de chacune des deux équipes s'élance pour marquer un but au gardien adverse. Il récupère son ballon et le porte à la main dans le cerceau. Deux autres joueurs partent alors. L'équipe qui termine la première remporte un point. Si en plus elle a marqué plus de but que l'équipe adverse, elle marque un deuxième point.

1) Penser à DEMONSTRER puis faire découvrir le relais plusieurs fois (4 à 5 minutes) en donnant 3 ballons à chaque équipe (passages fréquents - ne pas attendre qu'un joueur termine pour faire partir le suivant). L'activité des enfants doit être importante dans cette période de découverte.

2) Effectuer une compétition entre les deux équipes (un seul ballon par équipe - règles définies plus haut) - ANIMER et COMPTER les points

Proposer plusieurs manches en fonction du temps disponible.

### MATERIEL



Ballons

6



Cônes

4



Plot-constri



Haie-constri



Cerceaux

2



Chasubles



Chasubles

## RELAIS N°4

### DESSIN



### DEROULEMENT DU JEU








A tour de rôle, les joueurs de chacune des deux équipes sortent le ballon du cerceau et le conduisent jusqu'à la haie. Ils le poussent alors dessous tout en sautant par-dessus, l'immobilisent avec la semelle, font demi-tour, franchissent la haie une seconde fois et immobilisent le ballon dans le cerceau. Un autre joueur de l'équipe part alors. Possibilité de varier la hauteur de la haie.

1) Penser à DEMONTRER puis faire découvrir le relais plusieurs fois (4 à 5 minutes) en donnant 3 ballons à chaque équipe (passages fréquents - ne pas attendre qu'un joueur termine pour faire partir le suivant). L'activité des enfants doit être importante dans cette période de découverte.

2) Effectuer une compétition entre les deux équipes (un seul ballon par équipe - règles définies plus haut) - ANIMER et COMPTER les points

Proposer plusieurs manches en fonction du temps disponible.

### MATERIEL

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |
| Ballons   | Cônes   | Plot-constri  | Haie-constri  | Cerceaux  | Chasubles   | Chasubles   |
| 4   |   |   | 2   | 2   |   |   |

## RELAIS N°5

### DESSIN



### DEROULEMENT DU JEU








Le premier joueur de chacune des deux équipes court chercher le ballon placé dans le cerceau, passe en conduite de balle une porte matérialisée par deux constri-foot avant de ramener le ballon dans le cerceau en l'immobilisant avec le pied et d'aller taper dans la main du partenaire qui attend.

1) Penser à DEMONTRER puis faire découvrir le relais plusieurs fois (4 à 5 minutes) en donnant 3 ballons à chaque équipe (passages fréquents - ne pas attendre qu'un joueur termine pour faire partir le suivant). L'activité des enfants doit être importante dans cette période de découverte.

2) Effectuer une compétition entre les deux équipes (un seul ballon par équipe - règles définies plus haut) - ANIMER et COMPTER les points.

Proposer plusieurs manches en fonction du temps disponible.

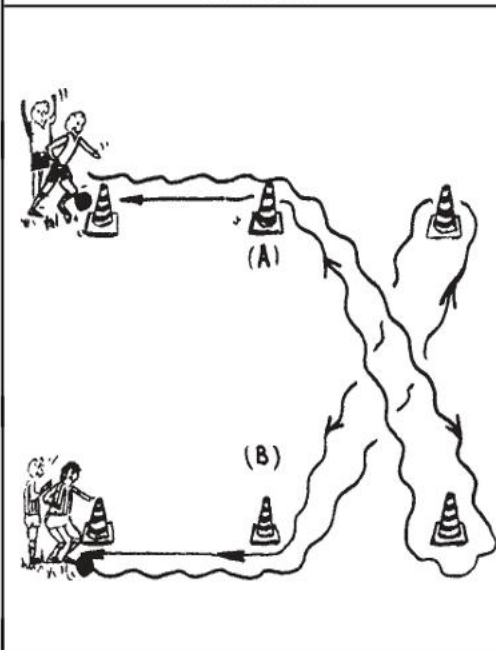
### MATERIEL

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |
| Ballons   | Cônes   | Plot-constri  | Haie-constri  | Cerceaux  | Chasubles   | Chasubles   |
| 2   | 2   | 4   |   | 2   |   |   |



## RELAIS N°6

### DESSIN



### DEROULEMENT DU JEU

Le premier joueur de chacune des deux équipes effectue le cheminement indiqué sur le dessin. Il contourne deux plots en conduite de balle et passe le ballon à son partenaire dès qu'il arrive au plot (A) ou (B).

Penser à changer les équipes de côté afin que les enfants conduisent le ballon dans les deux sens.

1) Penser à DEMONSTRER puis faire découvrir le relais plusieurs fois ( 4 à 5 minutes) en donnant 3 ballons à chaque équipe ( passages fréquents - ne pas attendre qu'un joueur termine pour faire partir le suivant). L'activité des enfants doit être importante dans cette période de découverte.

2) Effectuer une compétition entre les deux équipes (un seul ballon par équipe - règles définies plus haut) - ANIMER et COMPTE les points.

Proposer plusieurs manches en fonction du temps disponible.

### MATERIEL



Ballons

2



Cônes

6



Plot-constri



Haie-constri

2



Cerceaux

4



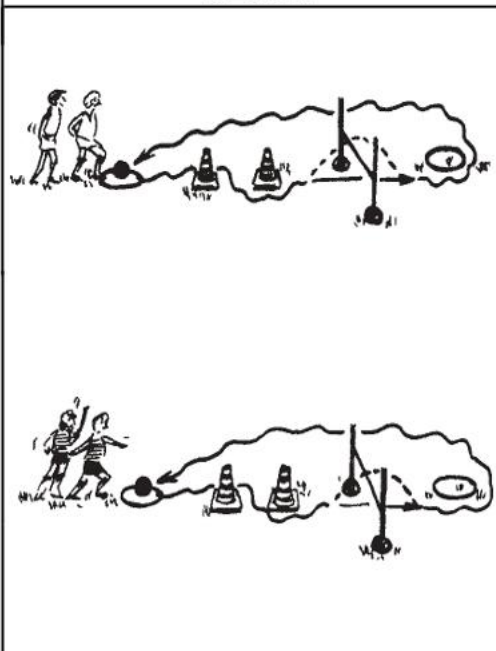
Chasubles



Chasubles

## RELAIS N°7

### DESSIN



### DEROULEMENT DU JEU

A tour de rôle, les joueurs de chaque équipe partent en conduite de balle du cerceau de départ, slaloment entre les plots, passent le ballon sous la haie tout en sautant par-dessus, contournent le cerceau et reviennent immobiliser le ballon dans le cerceau en tapant dans la main du joueur suivant.

1) Penser à DEMONSTRER puis faire découvrir le relais plusieurs fois ( 4 à 5 minutes) en donnant 3 ballons à chaque équipe ( passages fréquents - ne pas attendre qu'un joueur termine pour faire partir le suivant). L'activité des enfants doit être importante dans cette période de découverte.

2) Effectuer une compétition entre les deux équipes (un seul ballon par équipe - règles définies plus haut) - ANIMER et COMPTE les points

Proposer plusieurs manches en fonction du temps disponible.

### MATERIEL



Ballons

6



Cônes

4



Plot-constri



Haie-constri

2



Cerceaux

4



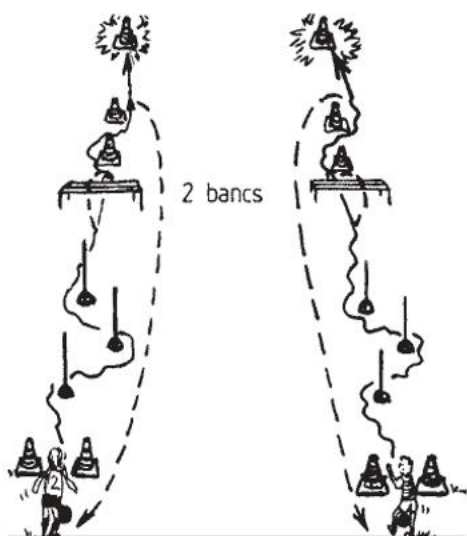
Chasubles



Chasubles

# RELAIS N°8

## DESSIN



## DEROULEMENT DU JEU

Le départ s'effectue entre 2 plots. Chaque joueur conduit le ballon en effectuant un slalom géant au niveau des 3 constri-foot, passe le ballon sous le banc tout en passant dessus, le conduit ensuite entre deux plots avant d'aller toucher le troisième avec la main et de revenir vers le départ pour passer le relais au joueur suivant.

1) Penser à DEMONSTRER puis faire découvrir le relais plusieurs fois (4 à 5 minutes) en donnant 3 ballons à chaque équipe (passages fréquents - ne pas attendre qu'un joueur termine pour faire partir le suivant). L'activité des enfants doit être importante dans cette période de découverte.

2) Effectuer une compétition entre les deux équipes (un seul ballon par équipe - règles définies plus haut) - ANIMER et COMPTER les points.

Proposer plusieurs manches en fonction du temps disponible.

## MATERIEL



Ballons

6



Cônes

10



Plot-constri

6



Haie-constri

6



Cerceaux

3



Chasubles

2

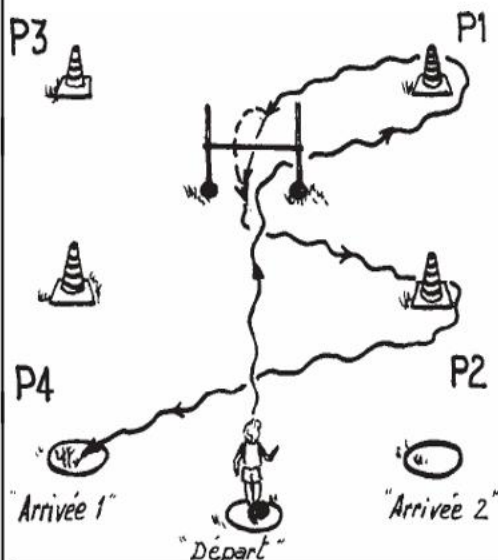


Chasubles

2

# RELAIS N°9

## DESSIN



## DEROULEMENT DU JEU

Le départ s'effectue dans le cerceau. Le joueur court vers la haie, passe dessous, puis contourne le plot P1 par la droite. Il retourne passer la haie par-dessus puis contourne le plot P2 par la gauche et va se bloquer dans le cerceau "Arrivée 1". Le jeune suivant peut alors partir.

Possibilité d'effectuer le relais sur la gauche (contourner P3 à G, P4 à D), l'arrivée s'effectue alors dans le cerceau "Arrivée 2"

1) Penser à DEMONSTRER puis faire découvrir le relais plusieurs fois (4 à 5 minutes) en donnant 3 ballons à chaque équipe (passages fréquents - ne pas attendre qu'un joueur termine pour faire partir le suivant). L'activité des enfants doit être importante dans cette période de découverte.

2) Effectuer une compétition entre les deux équipes (un seul ballon par équipe - règles définies plus haut) - ANIMER et COMPTER les points.

Proposer plusieurs manches en fonction du temps disponible.

## MATERIEL



Ballons

6



Cônes

4



Plot-constri

1



Haie-constri

1



Cerceaux

3



Chasubles

2

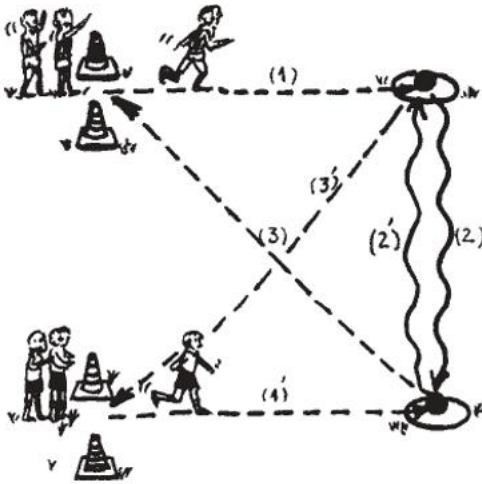


Chasubles

2

## RELAIS N°10

### DESSIN



### DEROULEMENT DU JEU

Les deux premiers joueurs (un de chaque équipe) partent sans ballon en direction du cerceau qui se situe devant eux. Ils s'emparent du ballon et le conduisent dans l'autre cerceau avant de revenir taper la main d'un partenaire qui changera le ballon à nouveau de cerceau.

1) Penser à DEMONTRER puis faire découvrir le relais plusieurs fois ( 4 à 5 minutes) en donnant 3 ballons à chaque équipe ( passages fréquents - ne pas attendre qu'un joueur termine pour faire partir le suivant). L'activité des enfants doit être importante dans cette période de découverte.

2) Effectuer une compétition entre les deux équipes (un seul ballon par équipe - règles définies plus haut) - ANIMER et COMPTER les points

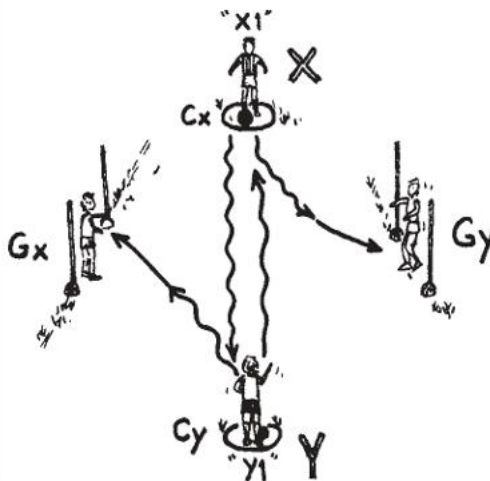
Proposer plusieurs manches en fonction du temps disponible.

### MATERIEL

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |
| Ballons   | Cônes   | Plot-constri  | Haie-constri  | Cerceaux  | Chasubles   | Chasubles   |
| 4   | 4   |   |   | 2   |   |   |

## RELAIS N°11

### DESSIN



### DEROULEMENT DU JEU

2 équipes X et Y - 1 joueur X contre un joueur Y.






A l'appel de l'un ou de l'autre mot de passe (2 mots choisis au départ), soit Y1 prend le ballon dans le cerceau CY et va marquer dans le but défendu par GX pendant que X1 prend le ballon dans le cerceau CX et va marquer dans le but défendu par GY... soit Y1 va immobiliser au pied son ballon dans le cerceau CX pendant que X1 va immobiliser le sien dans le cerceau CY.

1) Penser à DEMONTRER puis faire découvrir le relais plusieurs fois.

2) Effectuer une compétition entre les deux équipes.

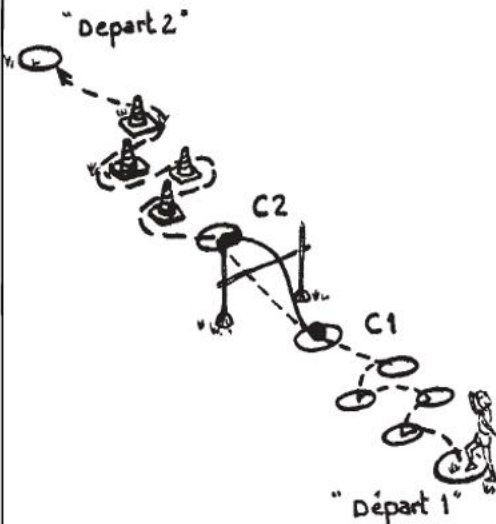
ANIMER et COMPTER les points.

### MATERIEL

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |
| Ballons   | Cônes   | Plot-constri  | Haie-constri  | Cerceaux  | Chasubles   | Chasubles   |
| 4   | 4   |   |   | 2   |   |   |

# RELAIS N°12

## DESSIN



## DEROULEMENT DU JEU

Le joueur part du "départ 1", marque les appuis dans les 4 cerceaux (pied gauche, pied droit, pied gauche, pied droit) prend le ballon dans le cerceau C1, le garde dans les mains, puis court vers la haie, envoie le ballon par-dessus, passe dessous, le récupère à la main et le pose dans le cerceau C2. Il va ensuite contourner les plots et taper dans la main de son camarade qui est dans le cerceau "départ 2".

Ce dernier fait le parcours en sens inverse.

1) Penser à DEMONSTRER puis faire découvrir le relais plusieurs fois.

2) Effectuer une compétition entre les deux équipes.

ANIMER et COMPTER les points.

## MATERIEL



Ballons

4



Cônes

8



Plot-constri

2



Haie-constri

2



Cerceaux

16



Chasubles



Chasubles