



DRIBBLE AVEC ALISHA

BIENVENUE

Essaie la leçon de dribble de Maddli
& Alisha et partage ton expérience
dans les commentaires.

TROIS SUPERPOUVOIRS POUR DEVENIR UNE STAR
DU DRIBBLE COMME

ALISHA LEHMANN



1

YEUX D'AIGLE

POUR VOIR LES ESPACES LIBRES

2

VITESSE ÉCLAIR

POUR ARRIVER AVANT L'ADVERSAIRE



3

MOUVEMENTS MAGIQUES

POUR CONTRÔLER LE BALLON ET ÉVITER L'ADVERSAIRE

NOTES POUR LES ENSEIGNANTS, COACHS ET PARENTS

OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Aider les enfants à se sentir à l'aise pour éviter un adversaire en développant des compétences motrices de base avec le ballon et en comprenant :

- comment chercher de l'espace
- comment accélérer avec le ballon
- comment éviter l'adversaire en gardant le contrôle du ballon

ORGANISATION

- Préparer un espace divisé en deux, adapté au nombre total d'enfants.
- Idéalement, un ballon par enfant, ou un pour deux enfants si nécessaire.
- Une chasuble par enfant.



JEU 1

ROUTE VERS L'EURO FÉMININ

- Diviser les enfants en deux équipes, une par moitié de stade – Genève et St-Gall.
- Le but est d'aller d'un stade à l'autre sans toucher les autres ou leurs ballons.
- Commencer par porter ou équilibrer le ballon à la main, puis passer au dribble.
- Si un ballon est touché, faire trois sauts étoiles avant de continuer.

JEU 2

MADDLI TAG

- Tous les enfants dribblent dans les deux zones de stade.
- Un enfant ou l'enseignant commence comme 'Maddli', avec une chasuble, et essaie de le lancer sur un ballon.
- Si réussi, l'enfant met son ballon dans un but, prend une chasuble et devient chasseur.
- Le dernier à dribbler gagne.
- Jouer plusieurs fois.

JEU 3

JEU DES STADES

- Faire des paires, avec un ballon par paire. La moitié commence à Genève, l'autre à St-Gall.
- Un enfant marche dans son stade sans ballon, son partenaire le suit en dribblant.
- Quand on dit 'Maddli', celui qui n'a pas le ballon essaie de le prendre et de dribbler vers l'autre stade.
- Jeux de 60 secondes.

JEU 1

ROUTE VERS L'EURO FÉMININ

Diviser les enfants en deux équipes, une par moitié de stade – Genève et St-Gall.

Le but est d'aller d'un stade à l'autre sans toucher les autres ou leurs ballons.

Commencer par porter ou équilibrer le ballon à la main, puis passer au dribble.

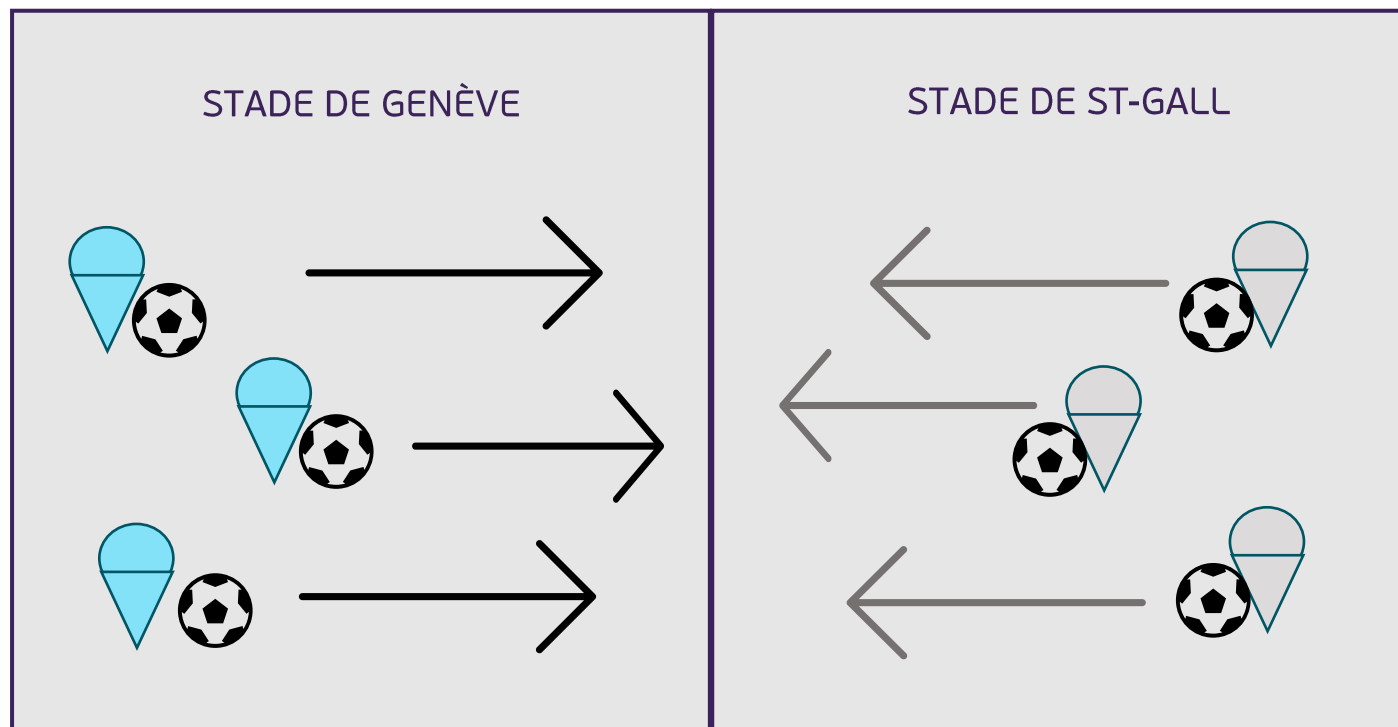
Si un ballon est touché, faire trois sauts étoiles avant de continuer.

FAIT SUR L'EURO FÉMININ

Bâle accueillera le match d'ouverture et la finale de l'EURO féminin, mais Genève et St-Gall sont les stades les plus éloignés.

ADAPTATIONS

1. Si pas assez de ballons, certains enfants peuvent commencer sans ballon et échanger à chaque trajet.
2. Si l'espace est petit, moitié des enfants restent sur place à faire des sauts étoiles pendant que l'autre moitié dribble, puis on échange les rôles.
3. Les enfants peuvent dribbler en largeur ou longueur selon le nombre et l'âge.
4. Pour plus de confiance, commencer sans ballon avec des déplacements variés (sauter, marcher de côté, etc.).



JEU 2

MADDLI TAG

Tous les enfants dribblent dans les deux zones de stade.

Un enfant ou l'enseignant commence comme 'Maddli', avec une chasuble, et essaie de le lancer sur un ballon.

Si réussi, l'enfant met son ballon dans un but, prend une chasuble et devient chasseur.

Le dernier à dribbler gagne.

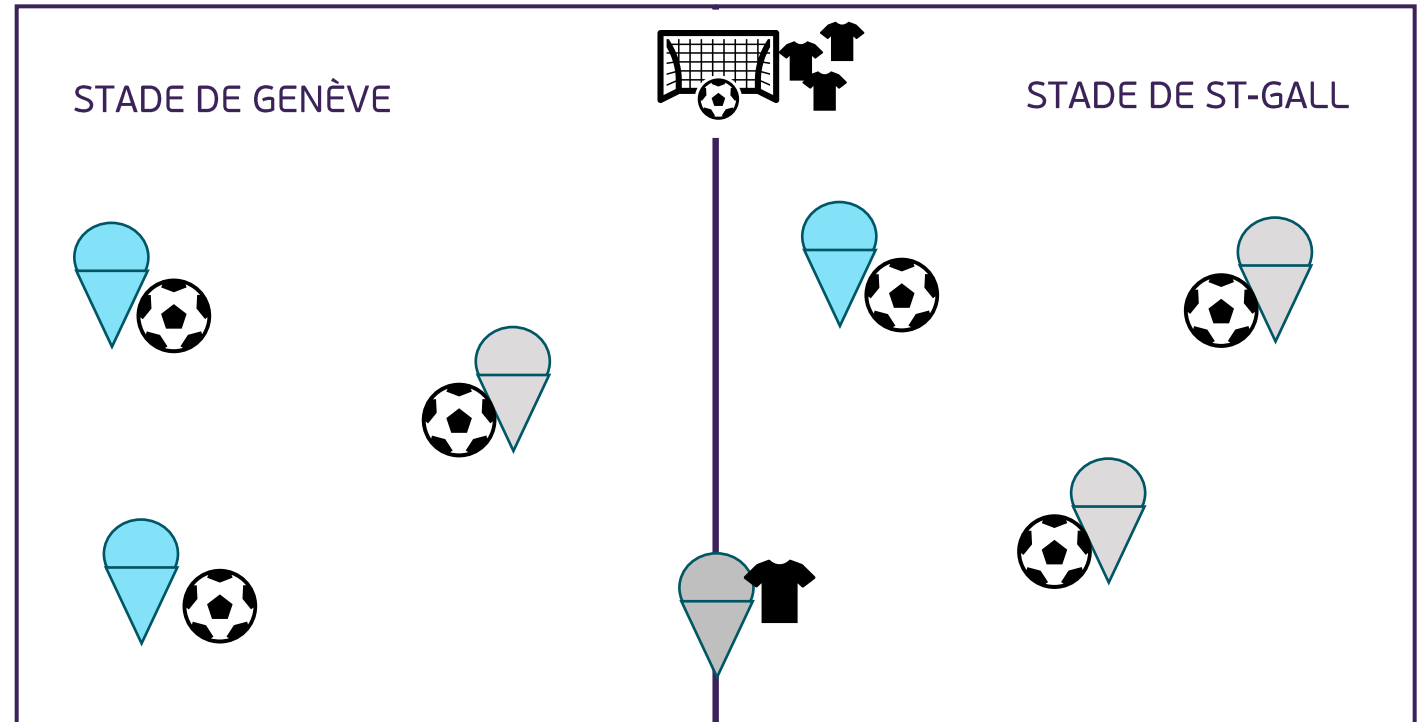
Jouer plusieurs fois.

FAIT SUR L'EURO FÉMININ

Maddli est la mascotte officielle de l'EURO Féminin de l'UEFA 2025

ADAPTIONS

1. Commencer en binômes si peu de ballons. Les partenaires partagent un ballon.
2. Utiliser des cônes à la place des chasubles si besoin.
3. Maddli peut seulement marcher pour aider les plus timides.
4. Les chasseurs peuvent aussi dribbler un ballon.



JEU 3

JEU DES STADES

Faire des paires, avec un ballon par paire.

La moitié commence à Genève, l'autre à St-Gall.

Un enfant marche dans son stade sans ballon, son partenaire le suit en dribblant.

Quand on dit 'Maddli', celui qui n'a pas le ballon essaie de le prendre et de dribbler vers l'autre stade.

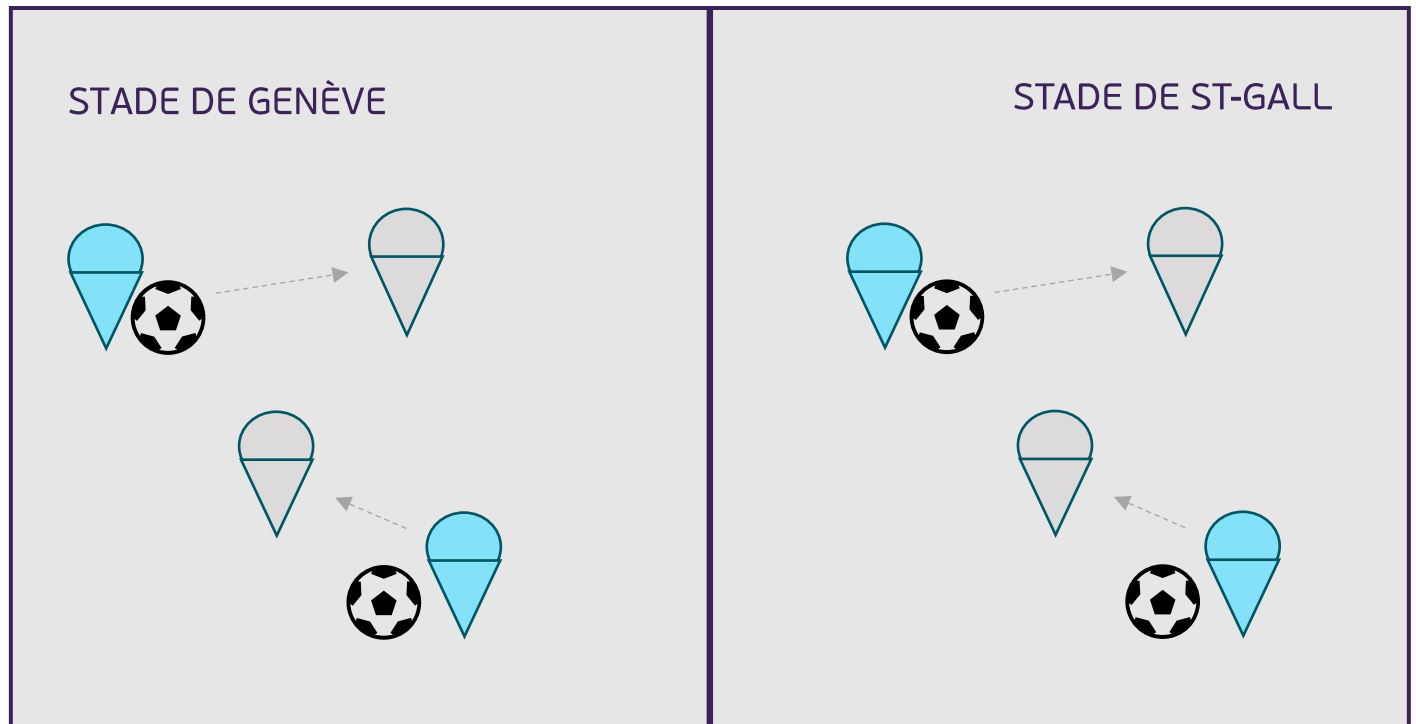
Jeux de 60 secondes.

FAIT SUR L'EURO FÉMININ

L'EURO Féminin 2025 se jouera dans huit stades suisses

ADAPTIONS

1. En groupes de trois, deux avec ballon, un sans.



Comment ça s'est passé ?

N'oublie pas de partager ton expérience en commentaire !