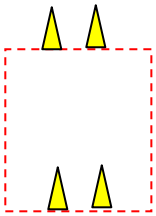
Débuter une séance de Walking Foot

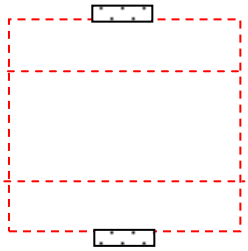
Le principe est d'ajuster nombre de joueurs, terrain et buts. On peut utiliser (ou tracer) des zones devant les buts, jouer sans goal. Ces choix permettent la mise en place d'une « version » de walking foot.

Quelques VERSIONS à tester

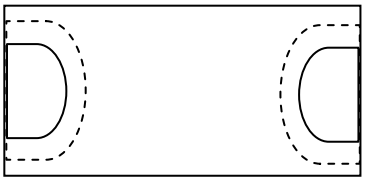


Le petit jeu. Le plus facile à mettre en œuvre. Sur n'importe quel terrain.
Joueurs : 2v2, 3v3, etc. Sans goal.
Terrain : dimensions variables. A tracer avec un marquage.
Pas de zone. Taille des buts variables (taille réduite mais suffisante pour pouvoir marquer).
Idéal pour débuter avec peu de joueurs.es.

La Mare. Pour débuter. Ne pas mettre un pied dans la mare !
Joueurs : de 3 à 6 joueurs par équipe. Pas de goal.
Terrain : dimensions variables ou moitié de terrain de handball (20x20m). Buts démontables ou cônes.
Zone de forme et taille variable. Ne pas mettre un pied dans la « mare » que ce soit défenseurs ou attaquants.
Très utilisé pour les débutants, pas de défenseur planté dans le but.



La Marseillaise. A tracer avec un marquage sur un grand terrain.
Joueurs : 5v5. Sans goal.
Terrain : longueur 25 à 30m et quasi carré.
Zone à 5m de la ligne de but = l'attaquant ne peut marquer que dans cette zone.
Buts : hauteur environ 1m ; longueur 2,40 à 2,70m (environ).
Avantages : jeu en triangle, permet d'écarter, se projeter vers l'avant.



L'anglaise. Version répandue en Angleterre.
Joueurs : 5v5 ou 6v6 dont un gardien.
Terrain : un city stade ou un terrain de handball (20x40m)
Zone : la surface des 6m du hand. Le gardien ne peut sortir de la zone et personne ne peut y entrer.
Inconvénients : pour marquer les frappes doivent être puissantes avec un risque pour le gardien.

[Note : Il se peut qu'une version soit plébiscitée par les joueurs. C'est très commode. Mais varier est préférable car on jouera sur l'adaptation cérébrale, la plasticité du cerveau. On est alors pleinement dans le Sport Santé : tenter d'aller vers une bonne condition physique.]

Zone avec marquage et buts avec cônes

Sur un grand terrain de football, la Marseillaise

Après avoir mis en place une version on peut lancer l'activité en rappelant les 3 règles de base :

1 - Ne pas courir (avoir toujours un appui au sol, avec ou sans le ballon) ;
2 - Pas de contact avec l'adversaire (jeu d'interception/anticipation, recul frein, replacement) ;
3 - Jouer au sol (avec une tolérance à la hanche).

Ce socle de trois règles permet :

-De mélanger les joueurs : néophytes, sportifs non footballeurs, joueurs confirmés voire des jeunes avec des seniors. Avec une accessibilité parfaite pour les +50 ans.
-La prévention en évitant les sources accidentogènes.
-De développer le plaisir du jeu par le collectif et la circulation de balle.

Animer une séance

1h30 environ (de 1h à 2h en fonction des conditions).

1 - Quelques exercices, sans ou avec ballon.
[Exercice : marche avec attaque du sol par le talon puis idem avec dérouler le pied. Jambe tendue puis idem en levant la tête. Puis balancement des bras. Le déhanché typique de la marche athlétique n'est pas recommandé].
2 - Mise en place de jeux.
[Ces étapes 1 et 2 ne sont pas systématiques. On peut débuter par un match après l'échauffement.]
3 - Le match. Veiller à faire des équipes équilibrées.
Utiliser un ballon de taille 5 (pas trop gonflé pour diminuer le rebond et éviter les tirs trop puissants).
Plusieurs périodes de 15 et 20 minutes avec pause (boisson, débrief, changements de joueurs pour rééquilibrer). Si on doit faire tourner les équipes : raccourcir les matches (5, 8 ou 10 minutes).
[Privilégier de jouer simple en jouant dans les pieds plutôt qu'en profondeur.]
4 - On peut terminer la séance avec de petits étirements passifs, un débrief de la séance, des infos…

Tester des options

On peut ajouter, créer ou mélanger des options[1] :
-Sur un city stade ou en gymnase, on peut jouer avec les barrières ou un mur.
-En cas de nombre de joueur impair on pourra utiliser un joker = il joue toujours avec l'équipe qui a la balle (ce poste permet de toucher beaucoup de ballon et nécessite de garder l'esprit vigilant).
-On peut utiliser un ballon de futsal. Le contrôle de balle sera plus facile et avec le faible rebond elle montera moins.
-Si un (ou plusieurs) joueur garde trop la balle = jouer à 3 touches de balle. Revenir au jeu libre pour mesurer les progrès.
-L'auto-passe. Lors d'une remise en jeu, touche, corner, sortie de but le joueurs peut avancer avec le ballon. On peut l'utiliser aussi sur un coup franc.
-On peut en inventer de nouvelles.

Pour mieux connaître l'activité, nous vous invitons à visionner les courtes vidéos réalisées par les différents comités, sur le site Football FSGT | footpopulaire-fsgt - Vous comprendrez mieux l'intérêt et l'originalité du walking foot FSGT.

N'hésitez pas à nous communiquer en retour des informations (et aussi des photos, des vidéos…) sur vos propres activités walking foot et toutes les questions et remarques que vous voudriez partager à l'adresse walkingfoot@fsgt.org

[1] une option peut s'appliquer dans plusieurs versions. Par exemple jouer à 3 touches de balle est une option qui peut être prise dans n'importe quelle version de walking foot.