

LE FOOT SOUFFLE

A partir de :	7 ans	Effectif +/- :	6 à 10 joueurs
Durée :	au moins 5 minutes	Lieu :	petite salle
Intérêts :	développer la concentration développer le souffle		
Conseils sécurité :	une balle de ping-pong, une table		
Matériel :			
Déroulement / Règles :	<p>✚ but du jeu : deux équipes de football essayent de marquer des buts en soufflant sur une balle.</p> <p>✚ Il faut disposer d'une table mesurant au moins 2 m de long. Les deux petits côtés représentent les lignes de buts.</p> <p>✚ On forme deux équipes de 3 joueurs minimum. Ils s'agenouillent autour de la table : celui qui tient le poste de gardien de but doit rester à l'extrémité de la table. Les deux autres joueurs peuvent se déplacer chacun sur un côté de la table y compris dans le camp adverse.</p> <p>✚ S'il y a 10 joueurs on compose chaque équipe avec 1 gardien, 2 arrières et 2 avants placés sur les côtés.</p> <p>✚ La balle est engagée au milieu de la table. Les joueurs s'efforcent en soufflant sur la balle de faire tomber celle-ci derrière la ligne de but adverse.</p> <p>✚ La balle est remise en jeu au milieu du terrain : si la balle tombe de la table - si deux joueurs se touchent en se déplaçant.</p>		
Variante :	Dans le cas d'équipe à 5 joueurs, ceux-ci sont assis sur des chaises qu'ils ne doivent pas quitter. Par contre ils peuvent se pencher en avant ou sur le côté.		
Conseil :	veiller à ce que les contacts entre les joueurs ne dégénèrent pas en bousculade. Si nécessaire, on peut mettre des cartons rouges !		

