

Planning 8 semaines – Pied faible (6–10 ans)

Méthode simple, ludique et régulière pour aider les enfants à jouer des deux pieds.

Brigadedufoot.com – Le foot amateur à hauteur d'enfant

Principes clés

- 3 séances par semaine • 15–20 minutes • ambiance joyeuse
- Valoriser la tentative au pied faible, pas seulement la réussite
- Alternier systématiquement : droit/gauche – contrôle/passe – tir
- Adapter la difficulté : d'abord lent et précis, puis plus vite

Structure d'une mini■séance (15–20 minutes)

1. Éveil (3')	Équilibre un pied, touches ballon léger, jeu fun
2. Tech (8')	Exo du jour (passe/contrôle/tir) – alternance pied
3. Jeu (6')	Ronde, 1v1, 3v3 – contraintes pied faible
4. Retour au calme (2')	Respiration + « Ce que j'ai osé aujourd'hui »

Semaine 1 – Connexion cerveau■pied

- Équilibre: tenir 10s sur le pied faible (2x de chaque côté)
- Ballon de baudruche: 40 touches alternées (droit/gauche)
- Slalom lent 4 cônes: pied faible uniquement (2 passages)

Semaine 2 – Coordination & confiance

- Équilibre yeux fermés 5s (sécurisé) – 3 essais
- Conduite lente extérieur pied faible 10m x3
- Passe courte à 4m: 3x10 au pied faible

Semaine 3 – Mur: précision 1

- 10 passes pied fort + 10 pied faible • 3 séries
- Cible à la craie Ø40cm, viser le centre
- Contrôle orienté pied opposé avant passe

Semaine 4 – Mur: précision 2

- Même routine mais Ø20–30cm
- Variante: contrôle aérien (rebond) pied faible
- Jeu: 1 point par passe au pied faible réussie

Semaine 5 – 50/50 en jeu réduit

- Ronde: passe pied faible obligatoire toutes les 2 passes
- 3v3: bonus si frappe du pied faible
- Conduite tête levée: alternance droite/gauche

Semaine 6 – 50/50 + transition

- Contrôle■frappe: contrôle droit → frappe gauche (et inverse)
- Centres: depuis chaque aile, alternance des appuis
- Jeu: 2 minutes « pied fort interdit » en fin de séance

Semaine 7 – Match situation

- Atelier tir: 6 positions, pied faible prioritaire
- Jeu de couloir: centre pied faible, reprise pied fort
- 1v1: départ côté “mauvais pied” pour créer l'habitude

Semaine 8 – Consolidation & plaisir

- Choix libre d'exos préférés (en alternance pied)
- Défi chrono: 30’’ conduite pied faible sans perte
- Mini■match: points bonus actions au pied faible

Exercices à la maison (sans matériel)

- Passe au mur alternée (3x10 par pied) – distance 3 à 5 m
- Dribble autour de 4 objets (livres/bouteilles) – 3 passages
- Jonglage ballon de baudruche – 2 minutes, alternance pieds
- Tirs contre un sac/coussin (sécurisé) – 10 par pied
- Échelle de rythme tracée au sol – 3 variantes simples

Notes pour l'éducateur / parent

- Toujours démontrer lentement d'abord. Puis accélérer si l'enfant est à l'aise.
- Rappeler que l'erreur est normale : on valorise la tentative au pied faible.
- Adapter la distance et la taille des cibles selon l'âge et la réussite.
- Finir par un moment positif : "Qu'as-tu osé aujourd'hui ?"

Ressources utiles

Article : comment apprendre à jouer des 2 pieds (6–10 ans) – brigadedufoot.com

Vidéos FR : [Wa_zrZijZWM](#) • [hikfzgBejc8](#) • [4hVd9HoUSXs](#)