

<http://www21.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article1617>



Apprendre à jouer au Foot - 47 vidéos du site Sikana

- Ressources
- CA 4 - CP4
- Football
- Ressources Péda Football
-



Date de mise en ligne : mercredi 2 mai 2018

Copyright © EPS Académie de Lyon - Tous droits réservés

Apprendre à jouer au foot

Le site Sikana vous propose un ensemble de 47 vidéos divisées en 11 chapitres.

Grâce à ce programme vidéo, découvrez tous les gestes techniques et les conseils utiles pour bien débiter au foot.

L'ensemble des vidéos est disponible et téléchargeable en haute qualité ou basse qualité :

<https://www.sikana.tv/fr/sport/football>

Vous pourrez également retrouver l'intégralité de ces vidéos sur le site [Youtube](#).

Ce que vous allez apprendre :

- Connaître les règles du jeu
- Exercices de préparation physique avant de jouer
- Comment marquer un but
- Apprendre à faire une tête
- Les gestes techniques pour faire une passe
- Comment bien dribbler
- Savoir contrôler le ballon de foot
- Apprendre à faire une touche
- Comment être un bon gardien
- Comment bien défendre au foot
- Exercices pour s'améliorer au foot

Vous pourrez bien sûr réutiliser ces vidéos dans le cadre de vos cours avec vos élèves.