

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



# Apprendre à jouer au Foot - 48 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>, après vous être créé un compte gratuit sur leur site.

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

Ce que vous allez apprendre :

- Connaître les règles du jeu (1 vidéo)
- Exercices de préparation physique avant de jouer (5 vidéos)
- Comment marquer un but (7 vidéos)
- Apprendre à faire une tête (2 vidéos)
- Les gestes techniques pour faire une passe (6 vidéos)
- Comment bien dribbler (9 vidéos)
- Savoir contrôler le ballon de foot (5 vidéos)
- Apprendre à faire une touche (2 vidéos)
- Comment être un bon gardien (3 vidéos)
- Comment bien défendre au foot(2 vidéos)
- Exercices pour s'améliorer au foot (5 vidéos)

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