

FOOT

Séance 2 : Découverte de l'activité

Situation 1 : Conduite et relais

Situation 2 : Eperriers

Situation 3 : Jeu des portes

Entrée dans l'activité ⌚ 16 min

Conduite et relais

Compétences visées : être capable, en courant, de toucher le ballon à chaque pas et être capable de choisir la partie du pied (intérieur, extérieur) la plus adaptée pour conduire le ballon efficacement.

ESPACE	EFFECTIF	MATÉRIEL PAR TERRAIN
5 couloirs de relais de 10 à 12 m de long, installés parallèlement. Dans chaque couloir, une coupelle est placée tous les 2 m	5 équipes de 3 à 5 relayeurs 5 x 5 maillots de couleurs différentes	10 plots 10 ballons 4 x 5 coupelles de couleurs différentes



➡ Déplacement joueur/ballon

BUT

- La première équipe qui termine le relais remporte l'épreuve.

CONSIGNES

- Relais 1 : à tour de rôle, les joueurs conduisent le ballon le long des coupelles, font le tour de la dernière coupelle puis reviennent au point de départ. Ils doivent immobiliser la balle sur la ligne de départ avant que le prochain relayeur puisse partir avec.
- Relais 2 : même principe, mais en slalomant entre les coupelles sans les faire tomber.

L'ENSEIGNANT OBSERVE QUE :

- les joueurs parviennent à garder le contrôle de la balle malgré leur vitesse, tout en levant la tête pour repérer l'emplacement des coupelles ;
- les joueurs parviennent à conserver leur équilibre (donc à adapter leurs appuis) malgré la vitesse et les changements de direction.

➡ **Variantes**

- Effectuer un passage en conduisant le ballon du pied droit, puis un passage avec le pied gauche.
- Imposer un nombre minimal de touches de balle pour effectuer le parcours.

Situation d'apprentissage ⌚ 16 min

Éperriers

Compétences visées : être capable, en courant, de toucher le ballon à chaque pas et être capable de choisir la partie du pied (intérieur, extérieur) la plus adaptée pour conduire le ballon efficacement.

ESPACE	EFFECTIF	MATÉRIEL PAR TERRAIN
Terrain de 30 m x 25 m 2 ou 3 terrains en fonction des effectifs	Équipes de 2 ou 3 oiseaux Équipes de 2 éperriers 3 x 5 maillots de couleurs différentes	4 plots 5 à 10 ballons 16 coupelles



➡ Déplacement joueur/ballon

BUT

- Une équipe d'oiseaux marque 1 point quand 1 de ses joueurs atteint la zone opposée avec le ballon.
- Une équipe d'éperriers marque 1 point quand elle rapporte 1 ballon dans son nid.

CONSIGNES

- Les oiseaux (O) doivent traverser l'espace de jeu sans se faire prendre le ballon par les éperriers.
- Les éperriers (E) se tiennent la main. Ils doivent prendre le ballon aux oiseaux et le conduire dans leur « nid » (2 zones triangulaires situées sur les côtés du terrain).

L'ENSEIGNANT OBSERVE QUE :

- les joueurs parviennent à garder le contrôle de la balle malgré leur vitesse, tout en levant la tête pour repérer la position des éperriers ;
- les joueurs parviennent à conserver leur équilibre (donc à adapter leurs appuis) malgré la vitesse et les changements de direction.

➡ **Variantes**

- Traverser le terrain en passant à travers une porte puis à travers deux portes.
- Traverser le terrain en passant à travers une porte alors que les éperriers sont libres (ils ne se tiennent pas la main).

Jeu ⌚ 16 min

Jeu des portes

Compétences visées : être capable de progresser avec la balle au pied ou de passer si je suis attaqué.

ESPACE	EFFECTIF	MATÉRIEL PAR TERRAIN
1 terrain de 30 m x 25 m 2 ou 3 terrains en fonction des effectifs	2 équipes de 4 joueurs, dont 1 gardien 2 jokers, 2 arbitres 2 x 4 maillots de couleurs différentes	8 plots (dont 4 pour former les buts) 1 ballon 8 coupelles



➡ Zone interdite pour les défenseurs jaunes
➡ Zone interdite pour les défenseurs bleus

BUT

- Une équipe marque 1 point quand 1 de ses joueurs entre dans la zone adverse avec le ballon.
- Une équipe marque 3 points quand elle parvient à marquer 1 but.

CONSIGNES

- Entrer dans la zone adverse avec le ballon puis tirer au but.
- Les défenseurs ne peuvent pas entrer dans la zone située devant leur but.
- Les jokers jouent avec l'équipe qui est en possession du ballon. Ils changent ainsi d'équipe quand celui-ci est perdu/récupéré.

L'ENSEIGNANT OBSERVE QUE :

- les joueurs parviennent à lever la tête quand ils ont le ballon pour repérer coéquipiers et adversaires ;
- les joueurs parviennent à progresser avec le ballon quand ils ont de l'espace et à passer le ballon quand l'adversaire leur bloque la voie ;
- les joueurs parviennent à se placer correctement en fonction de leur rôle (attaquant ou défenseur).

➡ **Variantes**

- Passer dans une porte pour entrer dans la zone adverse (porte gauche, porte droite ou 1 des 2 au choix).
- Si le joueur pose le pied sur le ballon, il devient inattaquable par ses adversaires. Ce droit n'est utilisable qu'une fois par action offensive.