

FOOT CIII



*District de la
Nièvre de
football*






Sens de l'activité :

Les jeux collectifs permettent :

- De se construire, par la relation à l'autre, des pouvoirs et des savoirs nouveaux ;
- De développer les capacités de perception, d'anticipation et de décision et une intelligence tactique (analyser une situation et élaborer des stratégies) ;
- De reconnaître et utiliser la règle ;
- De développer des qualités physiques et psychologiques ;
- D'ouvrir sur la vie associative.

Les fiches d'activité qui suivent ont été construites par l'Education Nationale, la Fédération Française de Football et l'USEP. Elles vous permettront de construire votre cycle foot et de préparer la rencontre.




Sommaire

	Code couleur	Pages
Situation de référence		p3
Entrée dans l'activité		p4 à 6
Situations d'apprentissage		
- Développement des habiletés motrices		p7 à 9
- Développement des intentions collectives		p10 à 15
Jeux de la rencontre		p17 à 19

5 contre 5

Cette situation de référence peut être utilisée au début et à la fin du module en guise d'évaluation (initiale et terminale) mais également en fin de séances.

Compétences visées : être capable de bien occuper le terrain, d'attaquer et de défendre en fonction de la situation, de coopérer offensivement et défensivement avec ses coéquipiers.

ESPACE	EFFECTIF	MATÉRIEL PAR TERRAIN
Terrain de 30 m x 25 m divisé en 4 parties 2 à 3 terrains en fonction des effectifs	2 équipes de 5 joueurs (1 gardien, 2 défenseurs, 2 attaquants) plus d'éventuels remplaçants  2 x 5 maillots de 2 couleurs différentes	 8 plots (dont 4 pour former les buts)  1 ballon



BUT

- Marquer le plus de buts possible.

CONSIGNES

- Situation de match.
- Les joueurs de l'équipe qui est en possession du ballon occupent l'espace en largeur et en profondeur.
- Les joueurs de l'équipe qui n'a pas le ballon doivent réduire les espaces et empêcher les joueurs de l'équipe adverse de progresser.

L'ENSEIGNANT OBSERVE QUE :

- les joueurs occupent correctement l'espace de jeu. L'équipe qui a le ballon doit occuper l'espace le plus large. L'équipe qui n'a pas la balle doit réduire les espaces et tenter de récupérer le ballon.




→ Variantes

- Le même joueur ne peut marquer deux fois de suite.
- À chaque but marqué, les joueurs de chaque équipe changent de poste (gardien, défenseur, attaquant, remplaçant).

■ À chacun son ballon

16 min

Compétences visées : savoir se déplacer sur le terrain et parmi les joueurs et s'arrêter en conservant le contrôle du ballon. Optimiser la coordination.

ESPACE	EFFECTIF	MATÉRIEL PAR TERRAIN
Terrain de 25 m x 25 m 1 à 3 terrains en fonction des effectifs	10 à 12 élèves par terrain, divisés en 2 équipes	 10 à 12 maillots de 2 couleurs différentes  4 plots  5 à 12 ballons



BUT

- Maîtriser le ballon dans l'espace de jeu.
- Conserver le ballon dans l'aire de jeu pour marquer 1 point.

CONSIGNES

- Distribuer 1 ballon par joueur ou pour 2 joueurs qui alternent.
- Au signal (coup de sifflet), le joueur se déplace librement dans l'espace de jeu. Il utilise son pied droit et/ou son pied gauche pour conduire le ballon. Il ne doit pas sortir du terrain.

L'ENSEIGNANT OBSERVE QUE :

- les joueurs gardent le contrôle du ballon et occupent un maximum d'espace ;
- les joueurs savent quitter le ballon des yeux quand ils se déplacent, pour éviter de sortir du terrain et de percuter un autre joueur.

→ Variantes

- Au signal donné par l'enseignant, le joueur arrête le ballon du pied droit, puis du pied gauche.
- Un joueur sans ballon se place devant le joueur ayant le ballon et l'oblige à modifier son trajet.

La ronde en fête

16 min

Compétences visées : être capable de conduire le ballon, de le contrôler et de le passer à un coéquipier.

ESPACE	EFFECTIF	MATÉRIEL PAR TERRAIN
Terrain de 25 m x 25 m Dédoubler l'atelier en fonction des effectifs	5 équipes de 3 joueurs 5 x 3 maillots de couleurs différentes	4 plots 5 ballons 20 coupelles



BUT

- Une équipe marque 1 point quand le ballon reste dans l'aire de jeu au terme de la série de 3 passes.

CONSIGNES

- Le joueur sort du carré situé au milieu du terrain en conduisant le ballon. Puis il le passe à un des joueurs placés derrière une porte.
- Le deuxième joueur contrôle le ballon puis le passe au premier joueur, qui retourne dans le carré central et le passe à un autre placé derrière une autre porte.
- Temps de l'exercice : 2 minutes.

L'ENSEIGNANT OBSERVE QUE :

- les joueurs parviennent à maîtriser le ballon tout en enchaînant contrôle et passe ;
- les joueurs placent bien leur pied d'appui (près du ballon, légèrement décalé) lors des contrôles et des passes ;
- le corps des joueurs est bien positionné (face au coéquipier à qui est faite la passe) et équilibré ;
- les joueurs utilisent l'intérieur du pied pour passer (« bloquer » la cheville au moment de la passe).

Variantes

- Le joueur situé derrière la porte se déplace de quelques pas à droite ou à gauche de la porte.
- Le joueur qui fait la passe à un joueur dans une porte prend la place de ce dernier.

Conduite et relais

16 min

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

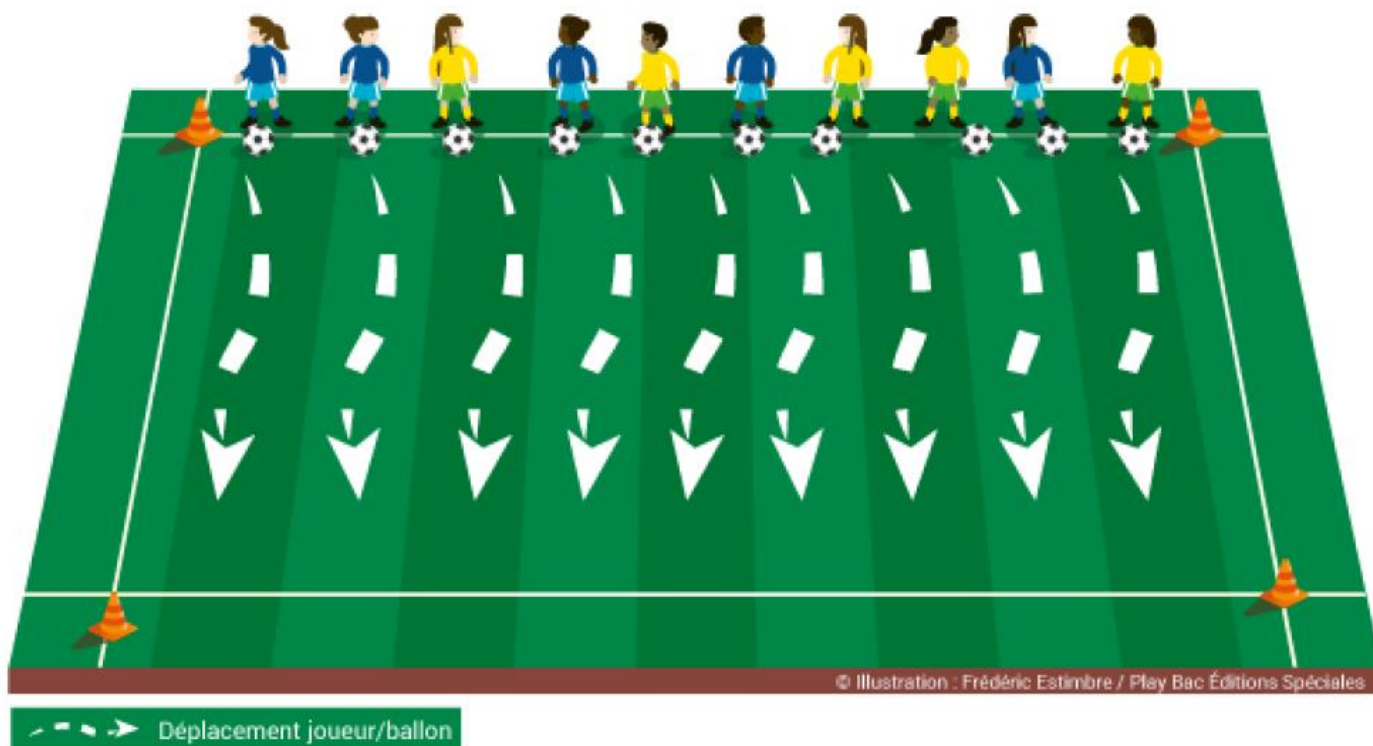
1, 2, 3 Soleil

Situation d'apprentissage

16 min

Compétences visées : être capable de conduire le ballon dans tout l'espace de jeu et de l'arrêter à tout moment.

ESPACE	EFFECTIF	MATÉRIEL PAR TERRAIN
Terrain de 25 m x 25 m 1 à 3 terrains en fonction des effectifs	10 à 12 élèves par terrain, divisés en 2 équipes	 10 à 12 maillots de 2 couleurs différentes  4 plots  10 à 12 ballon



BUT

- Marquer 1 point en atteignant la ligne d'arrivée avec le ballon.

CONSIGNES

- Transposer le jeu « 1, 2, 3 Soleil » au football. Quand l'éducateur commence à compter, les joueurs se déplacent avec le ballon vers la ligne d'arrivée. Quand le mot « soleil » est prononcé, ils doivent s'immobiliser avec le ballon sous la semelle. Si le joueur ou le ballon n'est pas arrêté, le joueur doit repartir de la ligne de départ.
- Effectuer l'exercice avec le pied droit puis le pied gauche.

L'ENSEIGNANT OBSERVE QUE :

- le joueur garde la maîtrise du ballon en mouvement et qu'il est capable de s'arrêter quand il le faut.

→ Variantes

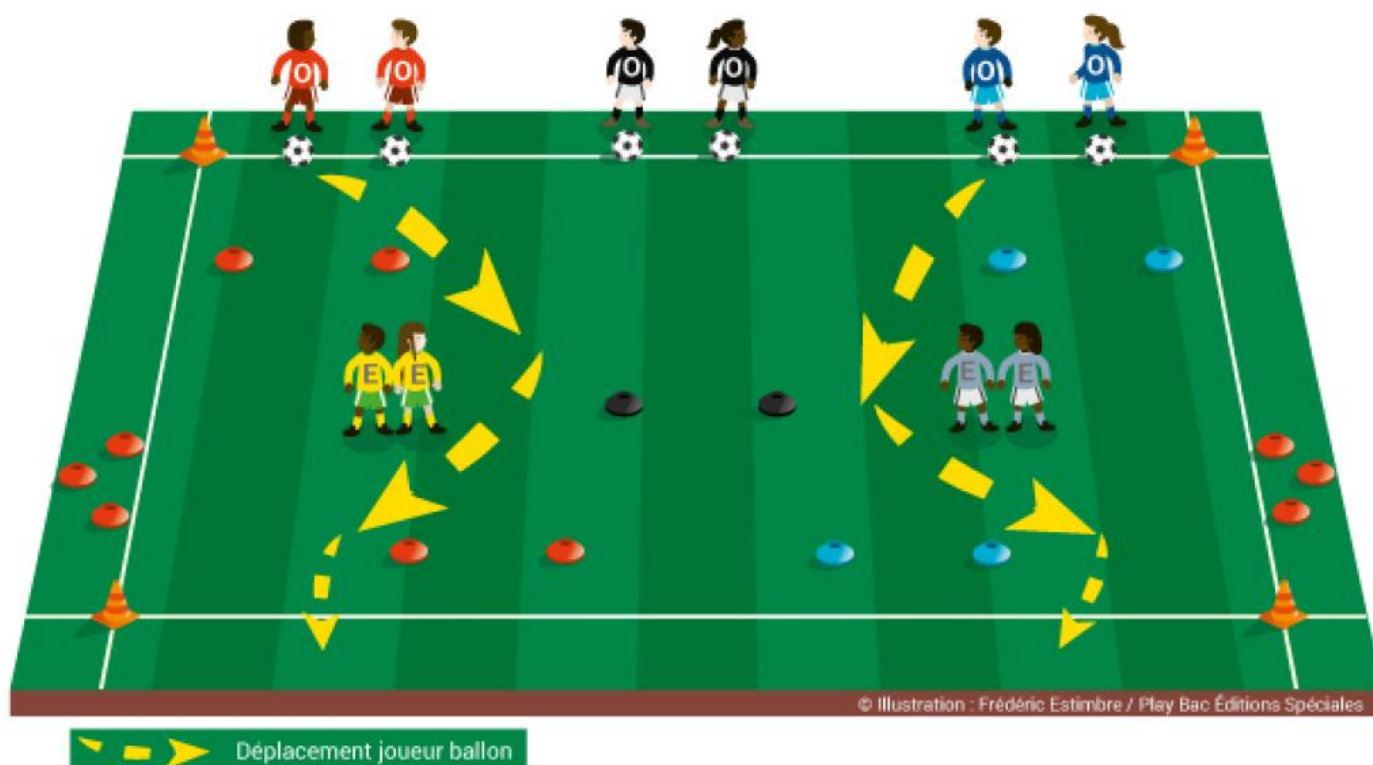
- Au signal, arrêter le ballon et s'asseoir dessus.
- Créer des zones à atteindre sur la ligne d'arrivée en fonction du nombre d'équipes.

Éperviers

16 min

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 éperviers 3 x 5 maillots de couleurs différentes	4 plots 5 à 10 ballons 16 coupelles



BUT

- Une équipe d'oiseaux marque 1 point quand 1 de ses joueurs atteint la zone opposée avec le ballon.
- Une équipe d'éperviers 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 éperviers.
- Les éperviers (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 éperviers ;
- 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 éperviers sont libres (ils ne se tiennent pas la main).



Béret ballon ½

16 min

Compétences visées : être capable de frapper au but et de marquer.

ESPACE	EFFECTIF	MATÉRIEL PAR TERRAIN
Terrain de 30 m x 25 m 2 à 3 terrains en fonction des effectifs	2 équipes de 5 joueurs (dont 1 gardien) 2 x 5 maillots de couleurs différentes	8 plots (dont 4 pour former des buts) 2 ballons



BUT

- Chaque équipe gagne 1 point par but marqué.

CONSIGNES

- Les 4 joueurs de chaque équipe, désignés par un numéro (1, 2, 3 et 4), se placent sur un côté du terrain. Quand leur numéro est appelé, deux joueurs viennent récupérer le ballon au centre du terrain, le conduisent vers le but adverse puis tirent au but.

L'ENSEIGNANT OBSERVE QUE :

- les joueurs lèvent la tête avant de frapper, pour voir la position du but et du gardien ;
- les joueurs placent bien leur pied d'appui près du ballon au moment de la frappe ;
- les joueurs utilisent différentes parties du pied (intérieur, cou-de-pied) pour frapper.




Variantes

- Les joueurs doivent tirer avant d'entrer dans la surface de réparation.
- L'objectif est de marquer avant l'adversaire. Seul le but marqué en premier est comptabilisé.

La balle au capitaine ½

16 min

Compétences visées : être capable de progresser avec le ballon et de déséquilibrer un adversaire par sa conduite de balle ou par une passe.

ESPACE	EFFECTIF	MATÉRIEL PAR TERRAIN
Terrain de 30 m x 25 m Dédoubler l'atelier en fonction des effectifs	3 équipes de 5 joueurs qui alternent en attaque, en défense et à l'arbitrage  3 x 5 maillots de couleurs différentes	 6 plots  5 ballons



BUT

- L'équipe qui attaque marque 1 point quand son capitaine reçoit la balle dans sa zone et parvient à la contrôler.
- Le défenseur marque un point s'il parvient à marquer.

CONSIGNES

- Le gardien passe le ballon à 1 de ses 3 coéquipiers. Ces derniers peuvent se passer le ballon entre eux. Leur but est de faire une passe à leur capitaine, situé dans sa zone, de l'autre côté du terrain, et qui est inattaquable.
- Un joueur adverse tente de les en empêcher. S'il récupère le ballon, il essaie de marquer dans le but adverse, défendu par le gardien.

L'ENSEIGNANT OBSERVE QUE :

- les joueurs occupent correctement l'espace ;
- les joueurs maîtrisent le ballon (conduite, passe, contrôle) et parviennent à conduire la balle en changeant de rythme ;
- le capitaine se rend disponible pour recevoir le ballon.

Variantes

- Si le joueur qui a la balle est touché par le défenseur, il laisse la balle à ce dernier, qui tente d'aller marquer.
- Deux défenseurs s'opposent aux attaquants.

La balle au capitaine 2/2

16 min

Compétences visées : être capable de progresser avec le ballon et de déséquilibrer l'équipe adverse par sa conduite de balle ou par une passe.

ESPACE	EFFECTIF	MATÉRIEL PAR TERRAIN
Terrain de 35 m x 25 m 2 à 3 terrains en fonction des effectifs	2 équipes de 5 joueurs (dont 1 gardien et 1 capitaine) 2 jokers et 2 arbitres 2 x 5 maillots de couleurs différentes (2 maillots d'une troisième couleur pour les jokers)	8 plots (dont 4 pour former les buts) .1 ballon .6 coupelles



BUT

- Une équipe marque 1 point quand son capitaine parvient à contrôler le ballon dans sa zone. Elle marque 3 points quand elle marque 1 but.

CONSIGNES

- Deux équipes s'affrontent. Les joueurs doivent passer le ballon à leur capitaine, qui est dans la surface de réparation adverse. Il est le seul, avec le gardien adverse, à pouvoir être dans cette zone.
- Le capitaine doit se rendre disponible pour recevoir le ballon. Quand il l'a, il essaie de marquer ou passe la balle à un coéquipier qui tire depuis l'extérieur de la surface.
- 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 occupent correctement l'espace ;
- les joueurs se rendent disponibles pour recevoir le ballon (notamment les jokers et le capitaine) ;
- les joueurs arrivent à conduire le ballon en changeant de rythme, à passer et à contrôler la balle.

Variantes

- Un deuxième joueur de chaque équipe peut intégrer la zone de finition avec son capitaine.
- Intégrer un joker dans chaque équipe. Le match se joue alors à 6 contre 6.

Béret ballon 2/2

16 min

Compétences visées : être capable de se démarquer pour échapper à l'adversaire et de marquer un but.

ESPACE	EFFECTIF	MATÉRIEL PAR TERRAIN
Terrain de 30 m x 25 m, séparé en 2 dans le sens de la longueur 2 à 3 terrains en fonction des effectifs	2 équipes de 5 joueurs (dont 1 gardien, 1 défenseur, 2 attaquants et 1 remplaçant) + 2 arbitres 2 x 5 maillots de couleurs différentes	4 plots pour former les buts .1 ballon .6 coupelles (pour former les lignes de protection)



BUT

- Chaque équipe gagne 1 point par but marqué après avoir dépassé la ligne de protection.

CONSIGNES

- Le gardien passe à la main le ballon à un coéquipier situé dans la moitié de terrain opposée.
- L'équipe qui attaque joue à 2 contre 1, face au défenseur adverse, avec pour objectif de marquer 1 but.
- Le défenseur ne peut pas reculer derrière la ligne de protection. Au-delà, seul le gardien peut s'opposer aux attaquants.
- Après chaque action (tir ou ballon perdu), le jeu repart du gardien qui défendait ses buts.

L'ENSEIGNANT OBSERVE QUE :

- les attaquants se déplacent correctement (le porteur de balle doit fixer le défenseur avant de dribbler ou de passer ; l'autre attaquant doit se rendre disponible pour recevoir une passe) ;
- le défenseur parvient à gêner la progression des attaquants.

Variantes

- Chaque équipe doit tirer au but en moins de 5 secondes.
- Si le défenseur arrive à toucher le porteur du ballon, l'équipe qui attaque est dépossédée de la balle.

Défendre le château

16 min

Compétences visées : être capable de s'opposer à la progression de l'adversaire et de s'organiser en défense afin de récupérer le ballon.

ESPACE	EFFECTIF	MATÉRIEL PAR TERRAIN
Terrain de 15 m x 25 m + 1 château de 10 x 10 m 2 à 3 terrains en fonction des effectifs	8 à 12 joueurs répartis dans 2 équipes : 4 contre 4, 5 contre 5 ou 6 contre 6 2 x 5 maillots de couleurs différentes	6 plots 1 ballon



BUT

- L'équipe qui aura le moins de plots tombés gagne.

CONSIGNES

- Les attaquants doivent détruire un château, matérialisé par des plots, en faisant tomber les plots. Ils peuvent se passer la balle avant de viser le château. Commencer l'exercice en maniant le ballon à la main. Puis, quand l'exercice est compris, les joueurs doivent seulement utiliser leurs pieds.
- Les défenseurs empêchent le ballon d'atteindre le château.
- Attaquants et défenseurs permutent à la moitié du temps de jeu.

L'ENSEIGNANT OBSERVE QUE :

- les défenseurs se placent correctement entre les attaquants et le château ;
- les défenseurs se rapprochent suffisamment des attaquants pour les empêcher de tirer.

Variantes

- Augmenter le nombre de ballons utilisés par les attaquants.
- Séparer le château en 2 parties.

La rivière

16 min

Compétences visées : être capable de s'opposer à la progression de l'adversaire et de s'organiser en défense afin de récupérer le ballon

ESPACE	EFFECTIF	MATÉRIEL PAR TERRAIN
Terrain de 30 m x 20 m coupé par une « rivière » de 5 m de large et de 10 m de long, matérialisée par des plots 2 à 3 terrains en fonction des effectifs	2 équipes de 5 ou 6 joueurs 2 x 5 maillots de couleurs différentes	10 plots 2 ballons



 Déplacement ballon

BUT

- Les joueurs placés dans la rivière qui touchent le ballon marquent 1 point.
- Les joueurs placés dans la rivière qui contrôlent le ballon marquent 2 points.

CONSIGNES

- 4 attaquants se placent par paires de part et d'autre d'une zone appelée « rivière ». Les joueurs placés côte à côte peuvent se faire des passes latéralement. Mais le but est qu'ils le transmettent à leurs coéquipiers placés de l'autre côté de la rivière.
- 2 défenseurs se placent dans la « rivière ». Ils doivent empêcher le ballon de traverser cette zone. Il est possible d'ajouter un deuxième joueur selon les effectifs.

L'ENSEIGNANT OBSERVE QUE :

- les défenseurs se placent entre le ballon et les adversaires situés dans leur dos afin d'empêcher les passes ;
- les défenseurs parviennent à récupérer le ballon.

Variantes

- Les attaquants jouent avec 2 ballons.
- Limiter le nombre de passes entre les attaquants avant qu'ils tentent de traverser la rivière.

2 buts à attaquer et à défendre

16 min

Compétences visées : être capable de se démarquer pour échapper à l'adversaire et de marquer un but.

ESPACE	EFFECTIF	MATÉRIEL PAR TERRAIN
Terrain de 35 m x 25 m 2 à 3 terrains en fonction des effectifs	2 équipes de 5 joueurs (dont 1 gardien, 2 attaquants, 2 défenseurs) + 2 jokers et 2 arbitres 2 x 5 maillots de couleurs différentes	8 plots (pour former les buts) .1 ballon 4 coupelles



BUT

- Chaque but marqué dans un des 2 buts adverses rapporte 1 point.

CONSIGNES

- Match libre mais avec 2 buts de chaque côté du terrain, défendus par un seul gardien de but.
- L'équipe qui a le ballon cherche à marquer dans un des 2 buts adverses, au choix.
- Les 2 jokers jouent avec l'équipe qui possède le ballon. Ils changent de camp quand celui-ci est perdu ou récupéré.

L'ENSEIGNANT OBSERVE QUE :

- les attaquants se déplacent correctement (le porteur de balle doit fixer le défenseur avant de dribbler ou de passer ; l'autre attaquant doit se rendre disponible pour recevoir une passe) ;
- le défenseur parvient à gêner la progression des attaquants.

Variantes

- Essayer de marquer seulement par des tirs à ras de terre.
- Un but marqué après une conduite de balle rapporte 1 point. Un but marqué à la suite d'une passe rapporte 3 points.

Jeux de la rencontre

BERET BALLON

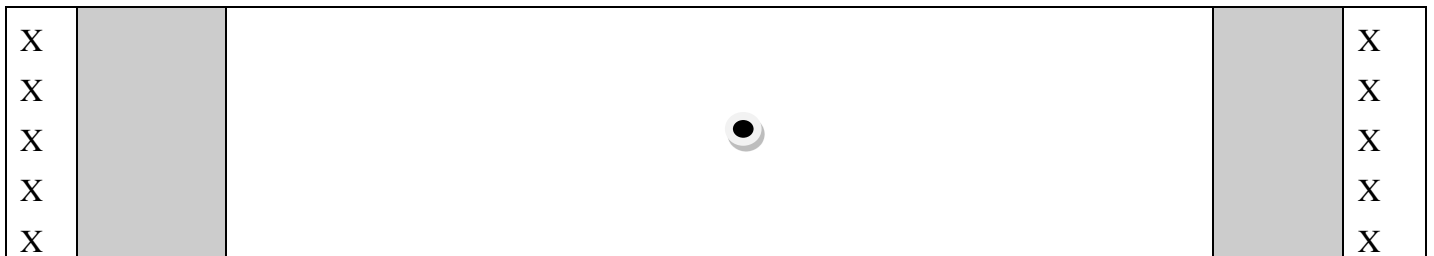
But du jeu :

Marquer le plus de points possibles.

Règles :

1. Chaque joueur de chaque équipe a un numéro (de 1 à 5).
2. L'arbitre annonce 2 numéros (ou plus).
3. Les joueurs appelés doivent récupérer le ballon au centre, conduire le ballon dans la zone adverse et le bloquer dans la zone afin de marquer un point.

Dispositif :



LE JOUEUR BUT

But du jeu :

Faire une passe à son capitaine mobile. 1 point lorsque le joueur-but contrôle le ballon. L'équipe gagnante est celle ayant le plus de points.

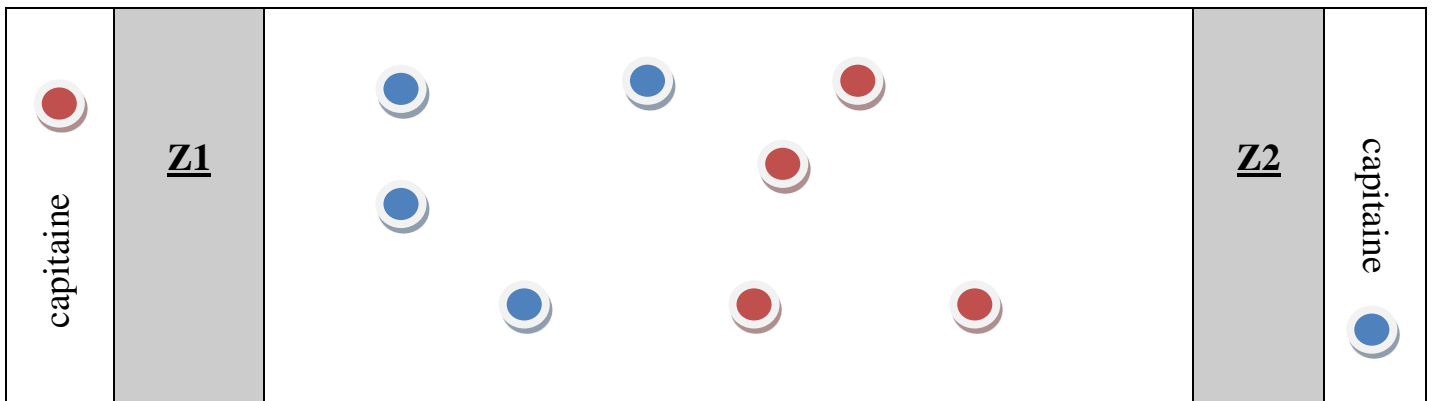
Règles :

- La mise en jeu se fait par une balle à terre
- Si la balle sort, remise en jeu par l'équipe adverse au point de sortie.
- Faute : remise en jeu à l'endroit de celle-ci.
- Passe réussie au joueur-but : remise en jeu au centre du terrain, sinon remise en jeu en coin par les défenseurs.
- Le même joueur ne peut pas faire 2 passes consécutives à son capitaine.

Dispositif :

Se joue à 5 joueurs.

Un rectangle de 2 zones Z1 et Z2 interdites.



 **LE MULTI BUTS**

But du jeu :

Marquer le plus de buts possibles en un temps limité.

Règles :

1. Les attaquants doivent marquer des buts sans rentrer dans la zone.
2. Les défenseurs doivent récupérer les ballons et les sortir du terrain.
3. Les défenseurs n'ont pas le droit d'entrer dans la zone.
4. Quand un ballon est sorti, il est rapporté dans la réserve par un attaquant.

Dispositif :

Réserve
de
ballons

