

Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

« *Ensemble, vivons l'éducation physique* »

Collaboration - Coopération

10 et 11 septembre 2019

Atelier 8

Football

Formateurs : Francisco Alvarez et Nicolas Bettens

Bref descriptif

Pour que vos commentaires à la buvette ou devant l'écran soient encore plus pertinents...

Réfléchir, collaborer, réussir...

Des exercices et des jeux faisant appel aux capacités cognitives de vos élèves.

Réussir une tâche grâce à mes compétences et à celles des autres.

Exercices et situations de jeu en fonction du niveau de chacun.

Le tout, à utiliser tel quel !

HEP

Journées cantonales de formation continue EPS
Dorigny

10 et 11 septembre 2019

Football

Alvarez F. / Bettens N.

Objectifs

- Présenter des formes ludiques d'apprentissages:
 - Individuelles
 - Collectives
 - En tenant compte du niveau de chacun
- Présenter quelques principes collectifs de base, défensifs et offensifs, au travers du domaine cognitif.
- Présenter quelques situations d'apprentissages techniques individuels
- Présenter des situations « utilisables » en salle de gym.

Contenus



Thème : Technique individuelle

Objectif : Développer ses habiletés techniques individuelles (parfois au sein d'un collectif).

- « Skills » Coerver (cf. dia n° 12)
- Par groupe de 4, 1 ballon:
 - Se passer le ballon avec toutes les parties du corps sans que la ballon ne tombe par terre
 - Idem. Certains joueurs avec les pieds d'autres de manière libre
 - La passe se fait sans l'aide des mains
 - Variations: a) nombre de touches défini avant la passe. B) 2 ballons, 1 avec les mains, l'autre avec les pieds (aus sol).
 - Concours: amener le ballon derrière une ligne sans que le ballon ne tombe par terre. (possibilité d'autoriser, à l'un ou l'autre, l'utilisation des mains)
- Par groupe de 2, 1 ballon:
 - Se déplacer avec le ballon coincé entre deux parties du corps, sans l'aide des mains
- Gainage (par groupe, 1 ballon):
 - Assis, ballon coincé entre les chevilles, le passer à un camarade assis à notre côté.
- « La Croix » (cf. dessin, dia n°13)

Thème: Offensif / 1 contre 1

Objectifs: dribble, (changement de rythme et déclenchement), feinte (« mensonge corporel »)

Autres objectifs possibles : 1. Conduite de balle courte, vitesse avant le dribble. 2. Attitude défensive (réduire l'espace, freiner-orienter, gagner le duel)

Déroulement: (numérotation des joueurs). L'enseignant crie 3 chiffres. Les 6 joueurs concernés entrent en jeu et s'affrontent en 1 contre 1 (le n° 1 rouge contre le 1° noir, le 2 noir contre le 2 rouge...). Après 45'', l'enseignant crie 3 autres chiffres. Les joueurs sur le terrain laissent le ballon où il se trouve et sortent du terrain de jeu pendant que les 6 nouveaux joueurs entrent en jeu.

Variations: 1. Varier le nombre de 1 contre 1 sur le terrain. 2. Marquer dans 3 ou 4 petits buts. 3. Deux possibilités pour marquer : en passant la ligne = 3 pts ou dans un des 3 buts = 1pt.



Thème: Offensif / Conserver le ballon, 4 contre 1, la « mouche »

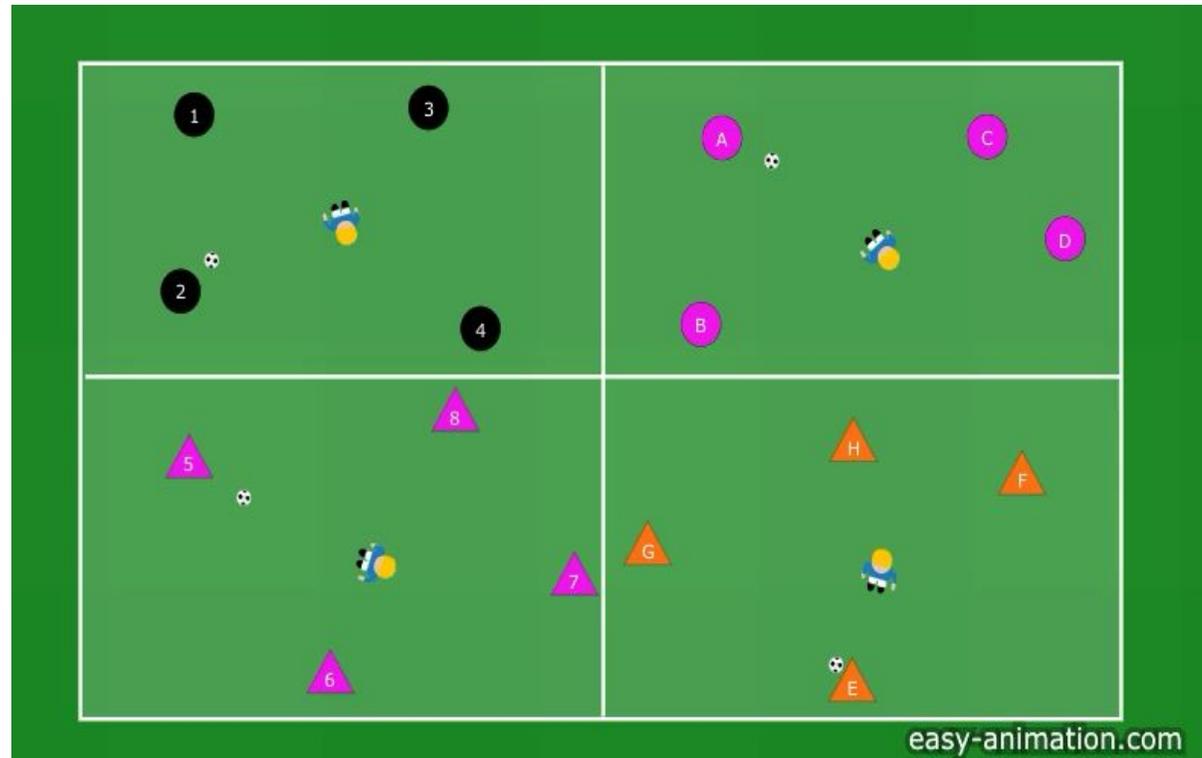
Objectifs cognitifs: Se démarquer en offrant une ligne de passe. Occuper l'espace en s'éloignant de la pression de l'adversaire. Choix du moment de la passe

Autres objectifs possibles: Passe et prise de balle

Déroulement: 4 joueurs se passent la balle sans que le joueur du milieu ne l'intercepte. Lorsqu'un joueur commet une erreur, il remplace le joueur du milieu.

Salle de gym: 4 terrains délimités par des bancs

Variations: 1. Limiter le nombre de touche, pour tous ou certains. 2. Autoriser certains joueurs à stopper et/ou passer la balle des mains. 3. Jouer à 5 contre 1 ou à 4 contre 2.



Thème: Offensif / 2 contre 1 puis 2 contre 2

Objectifs: « Choisir entre passer à son camarade ou aller marquer tout seul ». Occupation de l'espace.

Autres objectifs possibles: 1. Conduite de balle + dribble (feinte) 2. Conduite de balle + passe (dosage et précision).

Déroulement: Deux joueurs bleus essaient d'aller marquer dans un des deux buts protégés par le joueur noir. Lorsque un des deux joueurs bleus marque, un deuxième joueur noir entre en jeu avec un ballon et le joueur bleu ayant marqué le point doit aller tourner derrière le but avant de pouvoir poursuivre l'action. L'action s'achève lorsque le ballon sort du terrain ou lorsque les deux joueurs noirs marquent à leur tour.

Salle de gym: 2 terrains en largeur délimités par des bancs.

Variations: 1. Le joueur bleu ayant marqué n'a pas besoin d'aller tourner derrière le but. 2. Démarrer l'action à 3 contre 1 et la poursuivre à 3 contre 3.

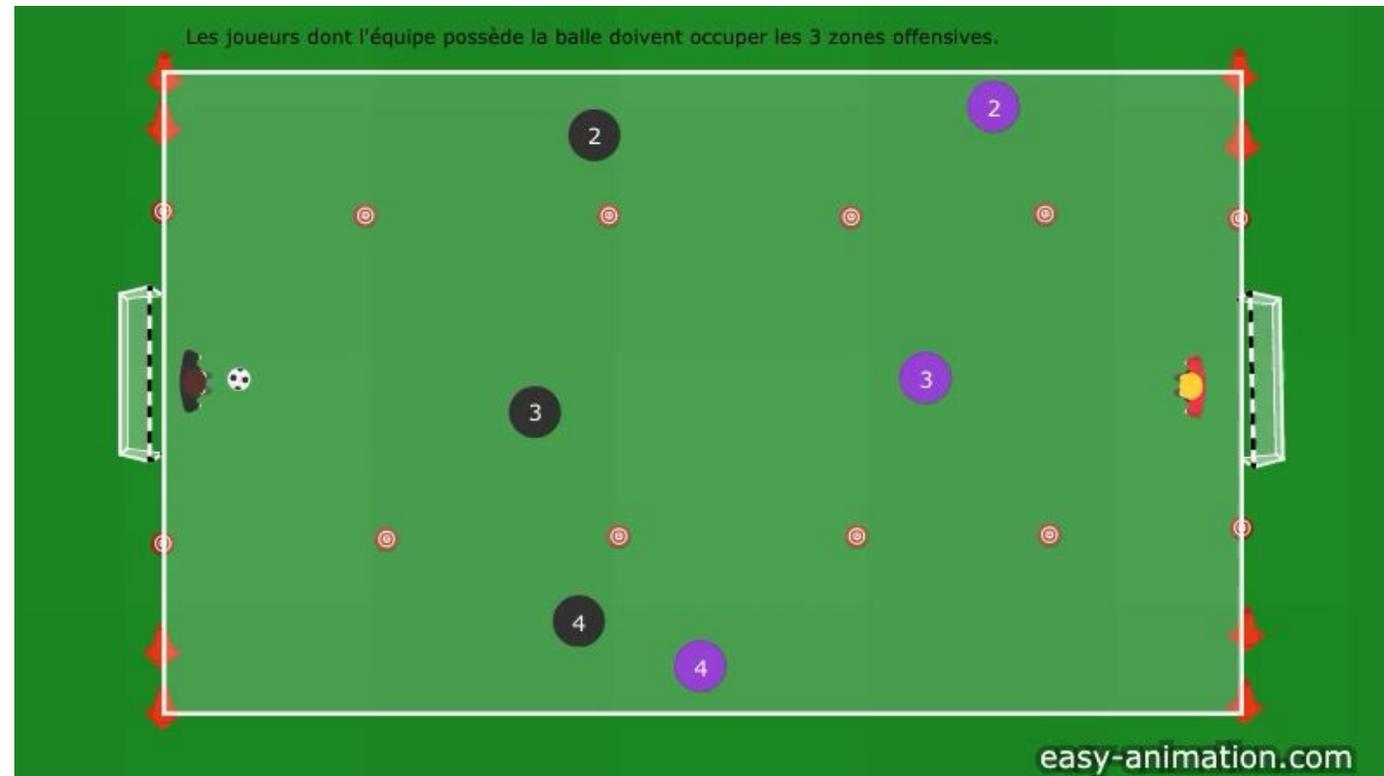


Thème: Offensif / attaquer à 3 joueurs

Objectifs: Occuper l'espace

Déroulement: Les 3 joueurs noirs essaient de marquer dans un des 3 buts. Les violets, une fois le ballon récupéré peuvent à leur tour aller marquer dans un des 3 buts d'en face. Se joue au temps ou à chaque fois qu'il y a un but, les équipes changent.

Variations: Démarrer l'action à 3 noirs contre 1 violet puis lorsque les 3 noirs marquent, 3 joueurs violets entrent en jeu et viennent aider le défenseur (il y a donc un 4 contre 3) pour, à leur tour, aller marquer contre les 3 joueurs noirs.



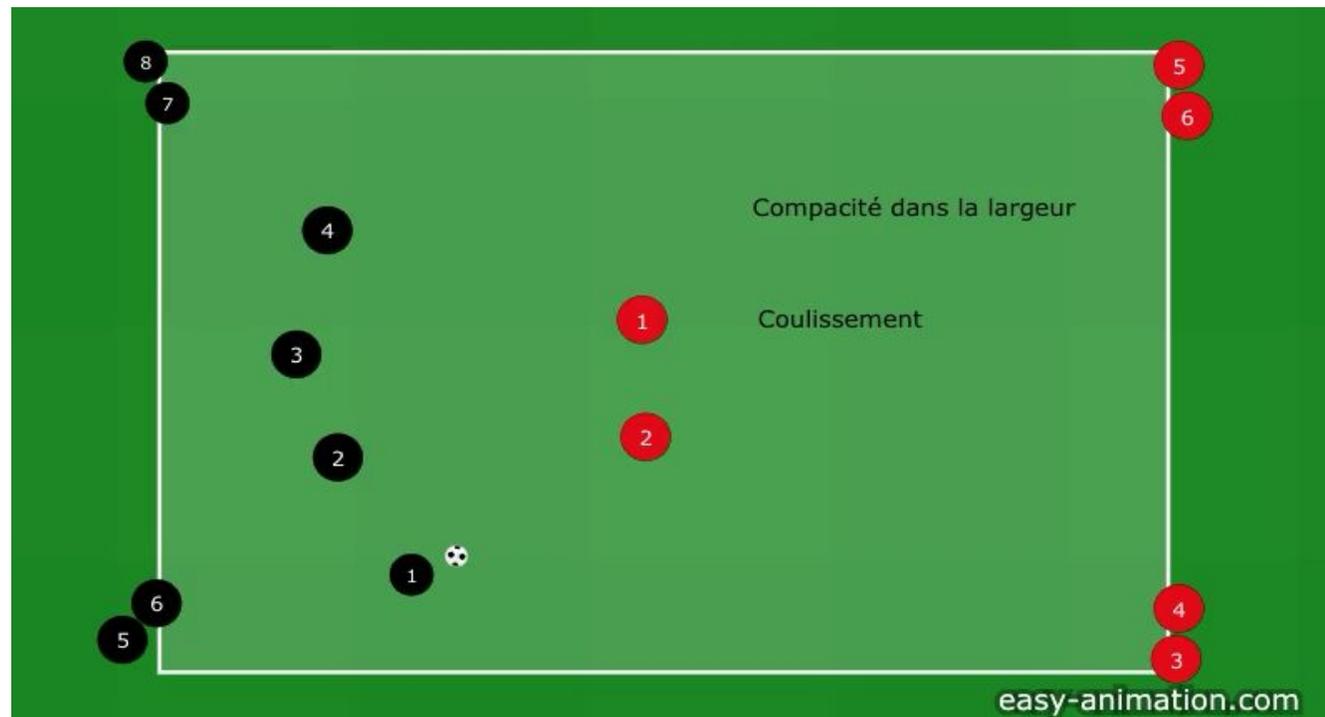
Thème: Défensif / défendre à 2

Objectifs: compacité dans la largeur, coulissement, couverture

Déroulement: 4 joueurs noirs, d'abord avec les mains (dans un 2ème temps qu'avec les pieds) essaient, en se faisant des passes uniquement en arrière, d'aller toucher le mur d'en face. Ils peuvent courir avec la balle mais une fois le joueur touché par un des deux rouges, le joueur doit s'arrêter et faire une passe en arrière.

Salle de gym: 2 terrains en largeur délimités par des bancs

Variations: 1. Les deux joueurs qui défendent tiennent une corde entre les mains et doivent la maintenir tendue tout en défendant 2. Varier le nombre de joueurs qui défendent 3. Autoriser certains joueurs à utiliser les mains. 4. Donner des exercices TE à effectuer aux joueurs en attente



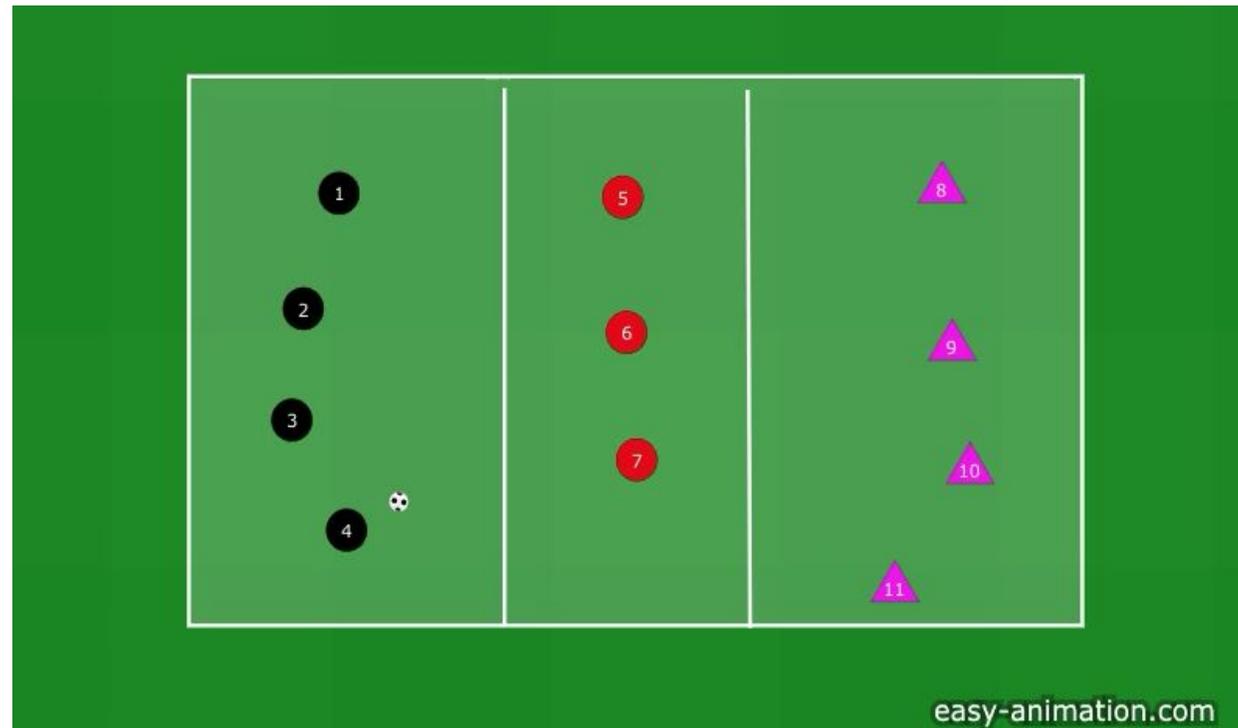
Thème: Défensif / Défendre à 3 joueurs

Objectifs: Compacité dans la largeur, coulissement

Autres objectifs possibles : Passe dans l'intervalle. Dosage et précision.

Déroulement: Les 4 joueurs noirs essaient, par une passe au sol, de transmettre le ballon aux 4 roses sans que les 3 rouges ne l'interceptent. Changement de défenseurs après chaque minute ou à chaque erreur d'une des deux équipes qui se passent la balle.
Salle de gym: 2 terrains en largeur délimités par des bancs. Zones délimitées par des assiettes plates.

Variations: 1. Certains joueurs peuvent stopper le ballon des mains avant de faire la passe. 2. Diminuer la surface de jeu en ne mettant que deux défenseurs 3. Autoriser 1 défenseur à entrer dans le camp de l'équipe qui possède le ballon.



Thème: Défensif / 1 contre 1

Objectifs: Réduire l'espace, freiner, orienter, "attendre une erreur de l'attaquant", gagner le duel.

Autres objectifs possibles : Conduite de balle, dribble, feinte

Déroulement: Mise sous pression du porteur du ballon par le joueur lui ayant fait la passe. Freiner en reculant et avec les pieds en direction de la ligne à défendre, orienter l'adversaire en direction d'une ligne si possible puis récupérer la ballon.
Salle de gym: 2 terrains en longueur délimités par des bancs.

Variations: 1. Marquer en passant une ligne 2. Marquer dans 1 but, 2 buts...3. Le défenseur, pour marquer 1 pt, peut donner le ballon au prochain attaquant.



Méthode Coerver

Exemple de skills

Objectifs : maîtrise du ballon + coordination

Footec

<https://www.youtube.com/watch?v=leMYh7roBjk>

Thème: Conduite de balle / Prise d'information

Objectifs: Conduite de balle proche du pied (souplesse de la cheville), dosage dans les touches de balle, précision des appuis (capacités de coordination). Tête levée pour prendre l'information et ne pas percuter un camarade et/ou son ballon

Autres objectifs possibles : Passe, prise de balle, dribble

Déroulement: Au même moment les 6 premiers joueurs démarrent par une conduite de balle et vont amener le ballon à leur camarade situé dans la colonne d'en face, qui, à son tour, fait pareil...

Variations: 1. Démarrer au signal de l'enseignant 2. Amener le ballon dans la colonne d'en face puis rejoindre une autre colonne.

