

# Le Football



## Une approche par le jeu et la technique

### ➤ Jeu Seul

- 1) Pousser la balle avec toutes les surfaces de contact (intérieur, extérieur, pointe du pied, semelle...)
- 2) Lever le ballon en la faisant rouler sur le dessus du pied
- 3) Jongle avec un rebond au sol entre chaque jongle



### ➤ Jeu à deux

- 1) conduite de balle jusqu'au centre du terrain - arrêt - puis passe au partenaire qui effectue le même exercice
- 2) contrôle de balle – conduite de balle – passe
- 3) contrôle orienté vers l'avant – passe

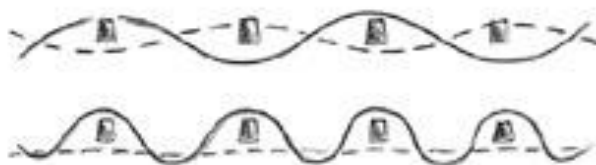


Attention le travail doit se faire ballon au sol.

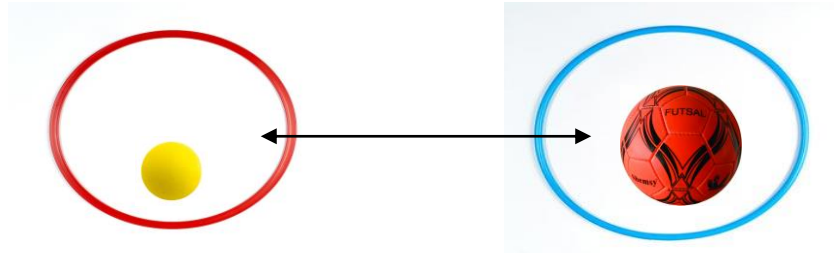
### ➤ Postes / Circuit

- 1) Conduite de balle
  - slalom entre cônes/piquets/assiettes
  - contourner cerceaux
  - « chemin » de cordes à sauter
- 2) Passe
  - entre cônes/piquets
  - auto passe sur le mur/ banc couché
- 3) Tir
  - tapis
  - Tremplin bois Reuther
  - Caisson
  - But
  - marquage mural

Attention à l'équilibre dans les objectifs à atteindre pour les joueurs de niveau avancé. Des exigences plus élevées sont nécessaires :  
Exemple réaliser le parcours uniquement avec l'extérieur du pied. Circuit chronométré avec record à établir sans fautes.



## ➤ Cerceaux

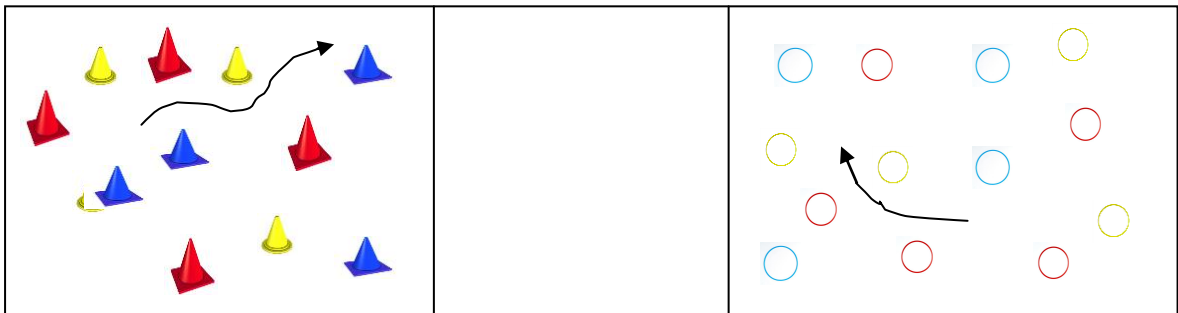


Au signal, déplacer les différentes balles avec l'intérieur du pied d'un cerceau à un autre.

Varié les différentes surfaces de contact afin de comprendre leur rôle.

Variante : former des équipes par élimination lorsque dernier élève amène sa balle dans un cerceau il doit venir chercher un sautoir auprès de l'enseignant puis continuer le jeu.

## ➤ Sapins et champignons



Une forêt de champignons (assiettes) et de sapins (cônes) poussent dans la salle.

1) Se promener d'une forêt à l'autre sans jamais toucher les sapins/champignons

2) Guide et suiveur, le joueur doit suivre son guide sans jamais le perdre ni toucher un sapin/champignon

3) Pont/Quille

Au signal une équipe joue le pont (jambes écartés) ou la quille (ballon arrêté sous la semelle). Les autres joueurs doivent alors passer leur balle sous le pont ou toucher la quille (le ballon arrêté) avec leur ballon.

#### 4) Mangeur de ballon

Une zone centrale entre les forêts est le refuge des mangeurs de ballon, déplacer son ballon sans se faire piquer la balle.

Les joueurs ayant perdu leur balle doivent se transformer en mangeur de ballon.

Variante : Les mangeurs de ballons sont dans toute la salle, à chaque fois qu'un joueur perd sa balle il devient mangeur de ballon supplémentaire, possibilité de former par élimination des équipes.

#### 5) Course

Au signal être la 1<sup>ère</sup> équipe à changer de forêt.

Variante : différer le départ selon le niveau des équipes en appelant l'équipe qui a le droit de commencer la course avant l'autre.

### ➤ Ballon sur la ligne

2 contre 2 / 3c3

Les joueurs marquent des points lorsque le ballon est arrêté sur la ligne adverse.

Selon les effectifs adapter les dimensions du terrain (terrain de badminton en 2c2 ou demi terrain de volleyball)

### ➤ Balle au roi

Les joueurs marquent des points lorsque le ballon est arrêté par le joueur « roi » ou la joueuse « reine » situé derrière la ligne de fond de terrain adverse.

Attention le contrôle de balle est la priorité, si la balle n'est pas complètement arrêtée par le roi/la reine ou que la balle continue sa course et touche le mur, le point n'est pas attribué.

