

FOOTBALL 6^{ème} L1

Objectifs : Découverte de l'activité, des règles et de l'évaluation

Echauffement sur les lignes du terrain : 1 tour en trotinant, puis 1 avec Montée de Genoux/Talons Fesses sur la longueur, pas chassés sur la largeur, pas chassés de l'autre côté sur la 2^{ème} largeur. Etirement.

Situation 1

But : Faire des passes à l'arrêt

Consignes: Joueurs face à face à +/- 5m de distance.

CE : ouvrir la hanche du côté du « bon pied », et faire la passe avec l'intérieur du pied (grande surface de contact), être bien en équilibre sur l'autre pied, favoriser une passe courte.

CR : 6/10, trajectoires tendues, la balle doit arriver dans les pieds de ton partenaire.

Complexification : en mouvement, matérialiser 2 lignes.

CE : dans ce cas-là, faire la passe légèrement devant son partenaire.

Situation 2

But : Effectuer un tir

Consignes : au départ possibilité de tir sans gardien prévoir des plots « cônes », puis tir avec gardien.

Complexification : tir après 2 ou 3 dribbles, tir après une passe.

CR : toucher le plot 3 fois sur 5 (puis marquer le plus possible)

CE : Verrouiller la cheville, frapper avec le dessus du pied (les orteils pointés vers le sol), la jambe d'appui tournée vers là où je vise, atterrir sur la jambe de tir.

Situation 3

Matches à effectifs réduits (5 équipes de 6), match de 6 min.

Consignes relatives aux règles d'arbitrage

2 arbitres. L'équipe qui ne joue pas arbitre

Bilan :

Besoin :

Séance 2

En attaque, être vu, être accessible du JPB

Echauffement / Etirement

Situation 1 Maitrise du ballon

But : Ex1= Conduire la balle en ligne droite. Ex2= slalom + contrôle entre les portes.
Ex 3= Montée de balle à 2

Consignes: vitesse faible au départ, puis un peu plus vite si on maitrise.

CR : Ne pas perdre le ballon

CE pour ex 1 et 2 : être capable de transfert d'appuis rapides (équilibre unipodaux) pour conduire la balle, avoir un maximum de contact avec la balle.

CE pour ex 3 : NPB=être à distance de passe et se déplacer sur la trajectoire du ballon.
PB= contrôler son ballon puis passe intérieur du pied vers le NPB.

Situation 2 Opposition à effectif réduit

But : Att=amener la balle derrière la ligne. Def = gêner la progression

Consigne : 2 contre 1, si le défenseur récupère la balle, il passe attaquant. L'exercice reprend en sens inverse.

CE : B= passer ou dribbler donc s'informer avant d'agir, NPB= à distance de passe et sortir de l'alignement avec le défenseur, DEF= être sur la trajectoire entre PB et NPB

CR : Eliminer la défense adverse

Situation 3 Matches

Equipes mixtes et hétérogènes 6 min.

CE pour se démarquer : Sortir franchement de l'alignement entre le défenseur et le porteur de balle, changer de rythme. (Zone de soutien ou d'appui)

Bilan :

Besoin :

Séance 3 Etre vu, accessible au PB. Jouer vers l'avant

Echauffement / étirement (organisation par équipes)

Situation 1 Conduite de balle

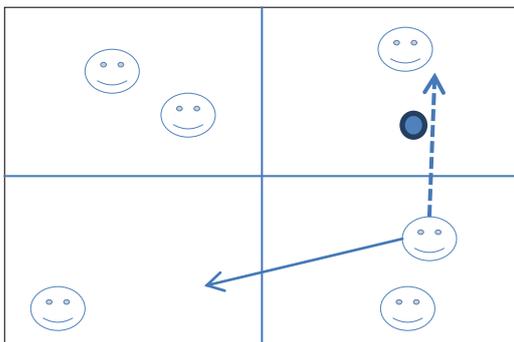
But : Faire des slaloms

Consignes: contrôle le ballon entre les portes avec pied sur ballon

CR : pas de pertes de balle, respect consignes

Situation 2 Passes

But : Faire des passes à un partenaire et se déplacer dans un espace libre



Consignes : donner le ballon dans une zone et se déplacer dans une autre. Interdit de donner le ballon dans la même zone. Ne pas laisser une zone sans joueur.

CR : Respect des consignes

Situation 3 Passe à 10

Evolution : Plus au moins d'opposition, ou possible règle pied sur ballon je n'ai pas le droit de prendre le ballon

CE : sortir de l'alignement, être à distance de passe, changer de rythme

Situation 4 Match

Bilan :

Besoin :

Séance 4 Jouer vers l'avant, être disponible pour recevoir la passe

Echauffement

Situation 1 Passe et conduite de balle

Situation 2 2 contre 1+1

But : Effectuer des passes à son partenaire et aller vers le but pour recevoir à nouveau le ballon et tirer

Consignes : s'appliquer sur les passes, devant le joueur. Défense sans faute

CR : Pas de perte de balle, tir cadré

CE : faire le bon choix entre dribble et passe. Etre à distance de passe. Sortir de l'alignement PB/défenseur.

Situation 3 Match

Match avec relai en zone centrale, 6min

Consigne : Obligé de passer par relai en zone centrale, redonner la balle en zone avant, pas de défenseur dans la zone centrale

CE: Orienter le jeu vers l'avant et émergence du passe et va

Simplification: pied sur ballon= pas le droit de prendre la balle (pour permettre prise d'info)

CE : PB Après la passe, je vais vers l'avant. Relais : orientation de profil et NP : appel avec main, éviter grappe, changer de rythme

Bilan :

Besoin :

Séance 5 Faire des choix pertinents entre la passe et le dribble pour tirer en position favorable. Organiser la progression collective.

Echauffement sur les lignes du terrain + zone (Puis organisation par équipe)

Situation 1 Passes et Démarquage

But : Réaliser des passes (à l'arrêt puis en mouvement)

Consignes : par 2, 1 défenseur

CR : Ne pas perdre la balle

CE : Sortir de l'alignement PB/Défenseur/NPB

Situation 2 Passes et va + Tir

But : Effectuer une passe à son partenaire et aller vers le but pour recevoir à nouveau le ballon

Consignes : s'appliquer sur les passes, devant le joueur

CR : Pas de perte de balle, tir cadré

Evolution : ajouter un défenseur

Situation 3 Passe à 10

(Démarquage, être à distance)

Situation 4 Match avec relai en zone latérale, 6min

Consigne : Obligé de passer par relai en zone latérale, redonner la balle en zone avant, pas de défenseur dans les zones latérales (+ dribble interdit pour tout le monde)

CE: Orienter et écarter le jeu vers l'avant. PB Après la passe, je vais vers l'avant. Relais : orientation de profil et NP : appel avec main, éviter grappe, changer de rythme

Evolution : dribble ok, ou défenseur avec main au-dessus de la tête

Bilan :

Besoin :

Séance 6 Solliciter la balle dans un espace libre. Prendre de l'information sur ses camarades. 1ère évaluation

Echauffement spécifique avec ballon (Passe, dribble par équipe)

Situation 1 Passe à 10

Variables : possibilités de faire « passe à 6 »

Situation 2 Match 8min

Consigne : rappel des critères de l'évaluation, respect des règles du FB

CE: Orienter et écarter le jeu vers l'avant. PB Après la passe, je vais vers l'avant. Relais : orientation de profil et NP : appel avec main, éviter grappe, changer de rythme

Bilan :

Besoin :

Séance 7 Solliciter la balle dans un espace libre. Prendre de l'information sur ses camarades. Défendre individuellement. 2ème évaluation

Echauffement spécifique avec ballon (Passe, dribble par équipe)

Situation 1 Match 8min

Consigne : rappel des critères de l'évaluation (attention à la défense INDIVIDUELLE), respect des règles du FB

Bilan :

Besoin :