

Leçon avec les bancs EPH

Classe : 5-6H

Durée : 45 min ou 2x 45 min

Thème : **Coordination et conduite de balle**

Objectifs et organisation

Activités

Matériel

Références

Coordination/condition physique

Exercice en file indienne

1 banc sur 2

Durée ~15 min

- 1) Courir sur les bancs
- 2) Banc entre les jambes avancer à califourchon
- 3) Avancer en alternant des sauts à 1 pied sur le banc (g/d)
- 4) Se tirer avec les bras sur le banc pour glisser sur le ventre en longueur
- 5) A 4 pattes au sol, banc sous le ventre
- 6) Avancer en saut de mouton avec les deux mains
- 7) Idem mais sur une main alterner main gauche et droite
- 8) A califourchon, dos sur le banc, se faire glisser à l'aide des jambes seules
- 9) (Brouette)

2 colonnes

6 bancs

6 assiettes R/B

2 piquets R/B

Départ synchronisé
Faire 1 banc sur deux
(=assiettes rouges ou bleues)



shorturl.at/bhnFP

Aufwärmen und Kräftigen mit der Turnbank ...

Exercice en miroir

Tous les bancs

Durée ~40 min

- 1) Slalom, se croiser au centre des bancs
- 2) Idem + se toucher le coude d/g ou pied
- 3) Pas chassé
- 4) Slalom en arrière
- 5) Se rencontrer au centre des bancs et faire un squat ou une fente
- 6) 3 sauts de mouton
- 7) Slalom, saut de mouton
- 8) Appui facial slalom
- 9) Triceps slalom
- 10) Slalom, saut de mouton triceps- slalom, saut de mouton appui facial
- 11) Slalom croisé avec un saut au centre de chaque banc
- 12) Course de haie
- 13) Idem attaque pied droite/gauche
- 14) 2 pas par espace, 1, 1-2-3, etc...
- 15) Duel (1^{er} qui touche le mur en face)

2 colonnes

Départ synchronisé
exercice en miroir

RETOUR EN SPRINT



shorturl.at/EPUZ9

Nummernspiel- Sportunterricht

Réaction

Jeux des nombres

- Chaque banc abrite une équipe qui porte un nombre.
- L'enseignant donne deux nombre qui doivent alors échanger leur place sur les bancs.
- La dernière équipe à s'asseoir n'obtient pas de point.
Variante : $14+6 = 21$ donc 2 et 1 échangent
Variante : Une équipe qui bouge alors que le nombre est faux reçoit un gage. ($14 + 6 = 20$ donc personne ne doit bouger)

Leçon avec les bancs EPH

Classe : 5-6H

Durée : 45 min ou 2x 45 min

Thème : **Coordination et Conduite de balle**

Objectifs et organisation

Activités

Matériel

Références

Conduite de ballon de foot

Durée ~15 min

- 1) Slalom
- 2) Idem avec l'intérieur du pied
- 3) Idem extérieur du pied
- 4) Idem pointu
- 5) Idem avec la semelle
- 6) Idem en arrière
- 7) Slalom avec échange de ballon à chaque rencontre

**2 colonnes face à face
6 bancs sur la tranche
1 ballon par élève**

CM24/6.4

Effectuer un slalom autour de six piquets en conduisant le ballon avec les pieds...



E
R: sans toucher les piquets

BR: sans toucher les piquets et en utilisant les deux pieds

TBR: sans toucher les piquets, avec fluidité et en utilisant les deux pieds

Passé entre colonnes entre les bancs

Contrôle des exercices avec concours par équipes (colonnes) – 10 passes réussies et s'asseoir

Durée ~40 min

1. Avancer jusqu'au milieu des bancs, balle au pied, puis faire la passe et se remettre derrière sa colonne. Réception au bout du banc, puis avancer au milieu, à son tour / Concours
2. Passe trois touches max / Concours
3. Idem avec passe depuis l'extérieur des bancs / Concours
4. Idem avec une touche / Concours
5. Faire la passe avec un seul rebond obligatoire contre le banc / Concours
6. Lancer le ballon à deux mains au sol, réception en bloquant au sol avec le pied / Concours
7. Passe au pied en soulevant la balle pour réception avec les mains après un rebond max / Concours
8. Avancer jusqu'au milieu « talonnette » au premier de ma colonne, courir en arrière et faire la passe en face quand on est à la même hauteur / Concours
9. Passer et suivre son ballon dans la colonne en face / Concours
10. 1-2-3 sans avancer jusqu'au centre
11. Idem à l'extérieur des bancs
12. Idem, 3 touches max

Seule 1 colonne avec un ballon par couloir

En colonne de 2-3 face à face entre les bancs

XX _____ XX

 XX _____ XX

 XX _____ XX

CM24/6.28

Effectuer une passe avec les pieds à une distance de 6 mètres entre 2 cônes espacés de 2 mètres.



E
R: 5-6 x sur 10
BR: 7-8 x sur 10
TBR: 9-10 x sur 10

Leçon avec les bancs EPH

Classe : 5-6H

Durée : 45 min ou 2x 45 min

Thème : **Coordination et Conduite de balle**

Objectifs et organisation

Activités

Matériel

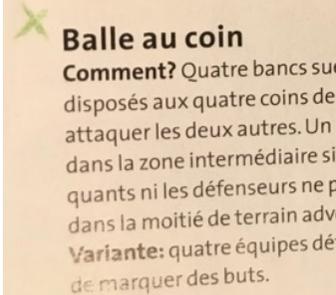
Références

Petits jeux de foot pour poursuivre

Durée variable selon temps à disposition



Les voleurs de ballons
Comment? Tous les ballons se trouvent dans le rond central. Les joueurs sont répartis en quatre équipes positionnées aux quatre coins de la salle. Chaque équipe dispose dans son coin d'une zone protégée (délimitée par un banc suédois placé en diagonale). Au coup de sifflet, tous les joueurs foncent en même temps vers le rond central, essaient de « voler » un ballon et de le ramener dans leur zone en dribblant puis en tirant la balle par-dessus le banc suédois. Un joueur qui n'a pas eu de ballon peut essayer de s'emparer de celui d'un autre joueur (en respectant les règles du futsal). Il est interdit de pénétrer dans les zones protégées des adversaires. Quelle équipe volera le plus de ballons?
Variante: Au début du jeu, chaque équipe dispose de quatre ballons déposés dans sa zone protégée et désigne les « défenseurs » et les « attaquants ». Le jeu dure deux minutes pendant lesquelles il s'agit de voler le plus de ballons possible dans les zones protégées des adversaires pour les ramener dans sa propre zone. Les défenseurs protègent leur balle.



Balle au coin
Comment? Quatre bancs suédois renversés, côté large tourné vers l'avant, sont disposés aux quatre coins de la salle. Chaque équipe doit défendre deux coins et attaquer les deux autres. Un but est marqué lorsque le ballon reste immobilisé dans la zone intermédiaire située entre un banc et un coin de la salle. Ni les attaquants ni les défenseurs ne peuvent pénétrer dans cette zone. Il faut se trouver dans la moitié de terrain adverse pour pouvoir marquer. Il n'y a pas de gardien.
Variante: quatre équipes défendent un même but et disposent de trois occasions de marquer des buts.

Jouer au foot en

- simplifiant les gestes de réception et tir.
- en limitant les contacts.
- en augmentant les espaces entre joueurs.

Football aux cônes

Chaque élève à un cône en main.

Il fait les passes et les tirs au pied mais peut protéger sa balle sous son cône pour préparer son action suivante sereinement (max 5 sec.)

Si l'élève qui détient la balle touche un défenseur avec la main ce dernier ne peut plus jouer la balle avant qu'un autre joueur n'ait fait une touche.

- Un point est marqué après chaque but.
- Un point est donné par le défenseur touché
- Engagement au centre

1 cône par élève
 1 handball
 2 équipes
 Buts de nihockey
 (Compteur de points volleyball)



shorturl.at/mnFLY

Mobile cahier pratique 25 1/07 OFSLP& ASEP (pg 15)

Leçon avec les bancs EPH

Classe : 5-6H

Durée : 45 min ou 2x 45 min

Thème : **Coordination et Conduite de balle**

Objectifs et organisation

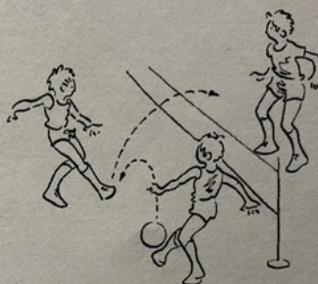
Activités

Matériel

Références

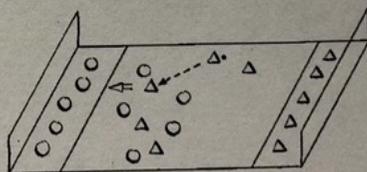
Football-tennis: Jouer à 2 contre 2 (3 contre 3) par-dessus des bancs ou des cordes (hauteur 50 à 100 cm). Un maximum de trois touches par équipe avant de passer le ballon dans le camp adverse. Le ballon peut rebondir une fois entre deux coéquipiers. L'engagement se fait après un seul rebond. On peut marquer des points uniquement quand on a l'engagement.

- Plus facile: la première touche peut se faire avec les mains.
- Préparation: dans le groupe, se passer le ballon; il peut rebondir une fois entre deux joueurs.
- Le même élève peut toucher plusieurs fois le ballon.
- Football-squash: 1 contre 1: les élèves tirent à tour de rôle contre le mur au-dessus d'une ligne (30 à 50 cm).



⇒ Adapter et modifier les règles selon les capacités des enfants. Jouer aussi avec des ballons gonflables.

Football avec plusieurs gardiens: Le terrain est constitué de deux surfaces de but et d'une zone centrale. Les équipes se composent pour moitié de joueurs et de gardiens. Les gardiens n'ont pas le droit de quitter leur surface de but. Les joueurs peuvent évoluer dans les trois zones. Le but est aussi large que le terrain. Après chaque but, il y a changement de rôle.



Football avec dé: Terrain: la moitié de la salle; 4 équipes de 3 à 5 joueurs; buts: tapis ou piquets. Les élèves jouent avec un grand dé en mousse. Si le dé franchit la ligne de but, il faut attendre pour voir quel chiffre il indique. Quelle équipe obtient le plus de points?



Football avec cônes: Terrain: moitié de la salle; 2 équipes de 3 à 5 joueurs; buts: 3 cônes posés le long du mur. Les élèves essaient d'atteindre les cônes de l'adversaire.

