





LE FUTSAL

(Source: Mobile cahier pratique 25; 1/07; FUTSAL)

LES REGLES POUR L'ECOLE

- 1. Nombre de joueurs : 5 contre 5 ou, si la salle est trop petite, 4 contre 4
- 2. Aire de jeu : lignes du terrain de handball ou, si inexistantes : parois de la salle. Si le ballon sort des limites du terrain, il est remis en jeu au pied. Les buts inscrits sur remise en jeu ne sont pas valables.
- 3. Fautes : tout contact physique tacles (par devant, latéraux ou par derrière). Les coups francs sont tirés à l'endroit de la faute.
- 4. Fautes d'équipe : après un nombre donné de fautes (déterminé en fonction de la durée du jeu), chaque faute supplémentaire est sanctionnée d'un pénalty en faveur de l'adversaire.

LA TECHNIQUE

1. Le contrôle



Contrôle de la semelle

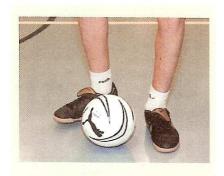


Contrôle de l'intérieur du pied





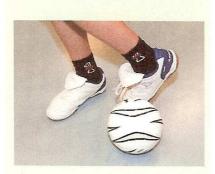
2. La passe



Passe du plat du pied : passes courtes



Passe de l'intérieur du pied : passes à mi-hauteur ou longues passes aériennes



Passe de l'extérieur du pied : passes à toutes les distances possibles





Shoot avec l'intérieur ou l'extérieur du pied (comme pour la passe) : tir à ras-terre, en demi-volée ou volée.

Shoot avec le coup de pied (photo) : tirs puissants (pointe du pied dirigée vers le sol)

JEUX DE FOOTBALL

(Source : Recueil de jeux réalisé par le SEPS, version 2007-2008)



gardien du château

Descriptif:

- 3-4 bouteilles (ou cônes posés à l'envers) sont placées au centre du cercle (château).
- Le gardien protège le château des shoots des joueurs situés à l'extérieur du cercle.
- Les joueurs, situés à l'extérieur, se font des passes et tentent de tirer contre le château.
- Dès qu'un joueur réussit à faire tomber une bouteille : il répare le château et prend la place du gardien.

Règle:

Respecter les limites du terrain.

Variante:

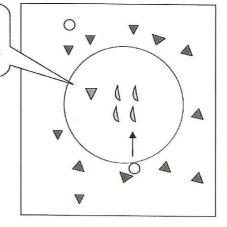
Jouer avec 2 gardiens et 3 ballons.

Objectifs

- Améliorer la précision des passes et des tirs
- S'associer pour réussir

Matériel:

- 2 ballons
- 4 bouteilles en pet Craie (cercle)





ballon sous la corde

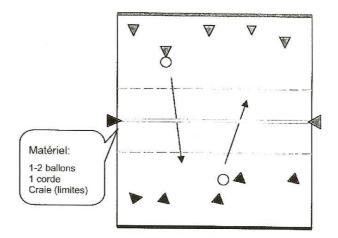
Descriptif:

- Une corde (ruban) partage le terrain en 2 camps. Elle est tenue à mi-cuisse par 1 joueur « extérieur » de chaque équipe.
- 2 équipes de 3-5 joueurs défendent chacune leur ligne de fond.
- Pour marquer un point la balle doit : être tirée de derrière la ligne de zone centrale, passer par-dessous la corde et atteindre la ligne de fond adverse.
- Le joueur qui tire par-dessus la corde doit remplacer son coéquipier « extérieur ».

Règles:

- Défendre sans l'aide des mains.
- Respecter les limites du terrain.

- Améliorer l'efficacité des tirs « ras du sol »
- S'organiser pour défendre et attaquer









balle shootée dans le cercle

Descriptif:

- 6-8 joueurs se tiennent à l'extérieur du cercle et tentent, par des shoots précis d'atteindre les 4 joueurs situés à l'intérieur du cercle.
- Dès qu'un joueur est touché, il remplace celui qui l'a touché.

Règles:

- Par sécurité : tout tir en dessus des genoux est interdit.
- · Respecter les limites du terrain.

Variante:

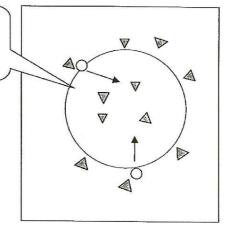
 Jeu à 2 équipes : 2 joueurs de chaque équipe sont au centre du cercle au début de la partie.
 Chaque équipe cherchera à occuper le centre.

Objectifs:

- · Améliorer la précision des tirs
- Accepter d'être touché



2 ballons Craie (cercle)





ballons et gobelets

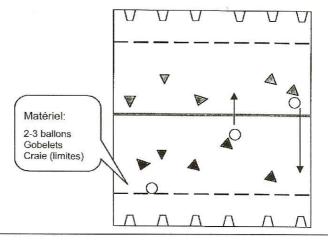
Descriptif:

- Le terrain est divisé en 2 camps.
- Chaque équipe, par des tirs précis, tente de toucher les gobelets placés au fond du terrain adverse tout en défendant les siens.
- Chaque gobelet touché rapporte 1 point.

Règles:

- Respecter les limites (centre et zone des gobelets).
- Ne pas avancer avec la balle au pied ; seuls 2 pas de côté sont autorisés.

- Améliorer la précision des tirs
- Faire une passe à un équipier mieux placé









slalom tunnel

Descriptif:

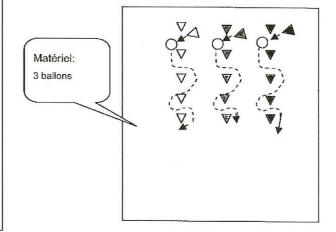
- 3 équipes de 6-8 joueurs se placent en colonne avec un espace de 2 pas entre chaque joueur.
- Le dernier joueur de la colonne conduit sa balle en slalomant entre ses équipiers et se place devant la colonne. Puis il réalise un tir sous le tunnel formé par les jambes écartées.
- Dès que le dernier reçoit la balle, c'est à son tour d'effectuer l'exercice.
- La partie est finie quand chaque joueur a passé 2 fois.

Règles:

- Les joueurs du tunnel peuvent pousser la balle du talon si nécessaire.
- Replacer la balle à l'endroit où elle est sortie du tunnel.

Objectifs:

- Améliorer la conduite de balle
- Entraîner la vitesse





ballon du roi

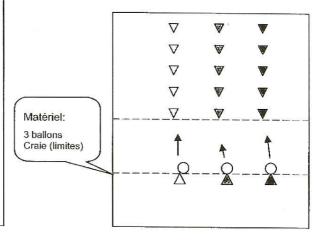
Descriptif:

- 3 équipes de 5-7 joueurs se placent en colonne, chacune face à son roi.
- Le roi fait une passe (intérieur du pied) précise au 1^{er} joueur de sa colonne.
- Dès que ce joueur a repassé la balle au roi, il court se placer en queue de colonne.
- Dès que tous les joueurs ont fait une passe au roi, le 1^{er} de la colonne devient roi et l'ex-roi va se placer en queue.
- Le jeu se termine quand tous les joueurs ont fini leur travail de roi.

Règle:

Respecter les limites du terrain.

- Améliorer la qualité des passes
- Renforcer l'esprit d'équipe









rachat tir au but

Descriptif:

- Tous les joueurs font circuler les balles en évitant de se faire toucher par un poursuivant.
- Si un joueur est touché il s'immobilise en position jambes écartées (figurant des poteaux de but), les autres joueurs pourront le racheter s'ils réussissent à faire passer une balle entre ses pieds.

Règle:

Respecter les limites du terrain.

Variante:

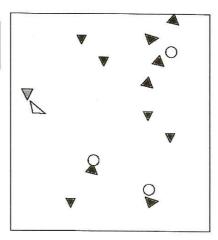
 Si le poursuivant réussit à s'emparer du ballon : le joueur qui a raté sa passe (ou sa réception) prend la place du poursuivant.

Objectifs:

- Exercer sa vision périphérique
- Chercher à sauver un camarade

Matériel:

3 ballons





passes à cinq

Descriptif:

- 1 défenseur contre 4 passeurs qui tentent de rester en possession du ballon et d'effectuer 5 passes.
- La partie est terminée dès que l'équipe a réussi ses 5 passes sans que le défenseur ne touche la balle.
- Changer le défenseur : soit si ce dernier a touché la balle, soit à la fin des 5 passes.

Règle:

Ne pas sortir des limites du terrain.

Variante:

 Jouer à 2 défenseurs contre 4 passeurs (ou à 2 contre 5).

Objectifs:

- Améliorer la qualité des passes
- Observer et réagir aux déplacements du défenseur

Matériel:
1 ballon







deux passes et tir

Descriptif:

- 2 équipes de 3-5 joucurs s'affrontent.
- Avant de tirer au but il faut avoir réalisé au minimum 2 passes de suite au sein de l'équipe.

Règles:

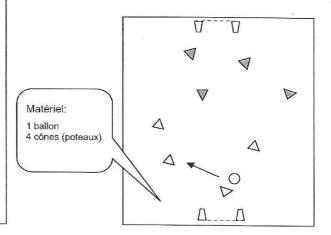
- Interdiction de bousculer l'adversaire pour lui prendre la balle.
- Respecter les limites du terrain.

Variante:

Jouer avec 2 gardiens (buts élargis).

Objectifs:

- Améliorer la précision des passes et des tirs
- Collaborer





ballon intercepté

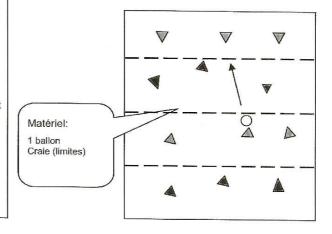
Descriptif:

- 2 équipes de 6-8 joueurs. Chaque équipe est partagée en deux groupes placés en alternance dans 4 bandes de terrain.
- L'équipe qui possède le ballon cherche à faire des passes d'un groupe à l'autre à travers la bande adverse.
- Si la balle est interceptée, l'autre équipe essaie à son tour de faire des passes traversantes.
- Après 5 minutes de jeu : changer de terrains et débuter la 2^e mi- temps en donnant la balle à l'autre équipe.

Règles:

- Respecter les limites.
- Définir la hauteur maximum des passes.

- Entraîner la précision des passes « ras du sol »
- Se placer judicieusement pour recevoir le ballon (démarquage)









multi buts

Descriptif:

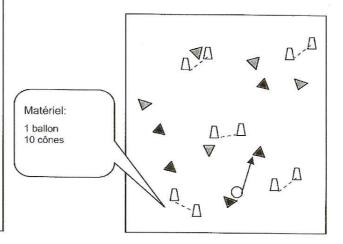
- 4-5 buts (à double entrée) sont répartis dans le terrain
- 2 équipes de 4-6 joueurs tentent de faire passer le ballon entre les 2 cônes de n'importe quel but.

Règles:

- Seul un tir « ras du sol » peut être compté comme but.
- Interdiction de marquer 2 fois de suite dans le même but.
- Respecter les limites du terrain.

Objectifs:

- Améliorer la précision des passes et des tirs
- Prévoir les trajectoires du ballon





buts mobiles

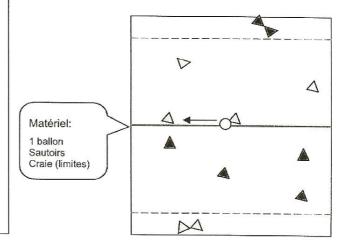
Descriptif:

- 2 équipes formées chacune de 5-7 joueurs.
- Placés derrière le camp adverse (zone de but), 2 joueurs se tiennent face à face (4 mains jointes) afin de former un « but mobile ».
- Le « but mobile » peut se déplacer librement dans la zone de but.
- Pour marquer : il faut faire entrer le ballon dans son « but mobile ».
- Après un but : le marqueur remplace 1 des joueurs du « but mobile ».

Règles:

- Interdiction de bousculer l'adversaire pour lui prendre la balle.
- Respecter les limites du jeu (zone de but).

- Collaborer au sein d'une équipe
- S'adapter à son partenaire







FOOTBALL KIDS

(Source: Mobile Cahier pratique 50;1/09; FOOTBALL KIDS)

Etoile

Deux équipes de 5 ou plus – 2x plus de piquets que de participants.

Délimiter un cercle intérieur avec des cônes. Pendant que l'équipe extérieure effectue un slalom balle au pied (1 point par tour), les participants du centre se passent la balle toujours dans le même ordre. Chaque fois que la balle a fait un tour complet, l'équipe récolte 2 points. Changement après 3 minutes.

Quelle équipe totalise le plus de points après les 2 épreuves ?

Course des cafetiers

Même structure de base. L'équipe intérieure doit en plus se transmettre une balle de tennis toujours dans le même ordre. Le ballon et la balle ne doivent pas se rattraper. Les joueurs extérieurs transportent quant à eux une balle de tennis placée à l'intérieur d'un cône renversé.

Comme son ombre

2/2. Plusieurs cônes de différentes couleurs sont répartis dans un petit terrain.

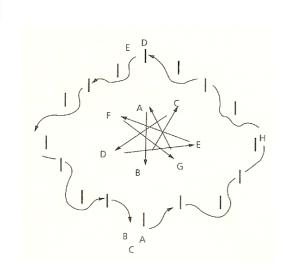
A montre le chemin, B le suit. Changer les rôles au coup de sifflet.

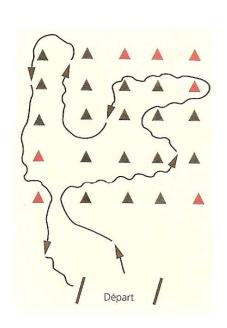
Mémory

Même terrain. A effectue un parcours à travers la forêt de cônes. B observe et reproduit le chemin lorsque A a terminé.

Labyrinthe

A se déplace entre les cônes et dépose deux balles de tennis sur deux différents cônes. B refait le chemin, ramasse les balles et revient au point de départ. A replace alors les balles là où elles étaient.









Sur un plus grand terrain (25 x 25 mètres)

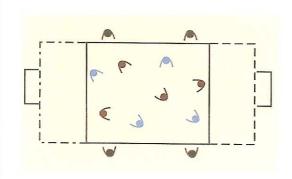


Triangle

3 buts disposés en triangle.

Les 2 équipes (4-6) peuvent marquer de tous les côtés. Un gardien, neutre, défend les 3 buts.

Variante : Idem avec 4 buts (distance plus grande) et 2 gardiens.

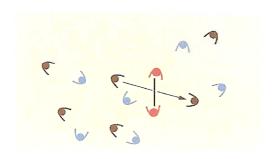


Cinq sur cinq

2 groupes de 8, dont 4 actifs à chaque fois. Changement toutes les 2 minutes.

L'équipe attaquante essaie de faire le maximum de points en se passant la balle. 5 passes valent 1 point. Sur les côtés nord et sud se trouvent 2 jokers qui peuvent se déplacer et servir de relais.

Variantes : à l'ouest et à l'est sont placés 2 buts (à 5 m de la ligne de jeu), défendus par un gardien. Limiter le nombre de touches de balle et/ou les recours aux jokers.



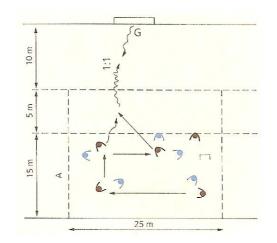
Buts mobiles

2 équipes s'affrontent sur le terrain. 2 jokers tiennent une barre en plastique (poteau de corner p.ex.), se déplacent et représentent un but mobile. Ils participent toujours au jeu de l'équipe en possession de la balle. Quelle équipe marque le plus de buts en 2 minutes ?

Variante : le point compte si un coéquipier parvient à contrôler la balle de l'autre côté du but.





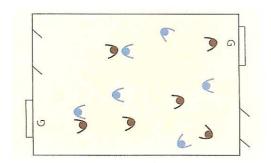


Tête à tête

2 équipes de 4 à 6. Terrain de 15m x 25m, suivi d'une zone neutre de 5m, puis d'une zone de réparation (0m). Après 3 passes réussies, l'équipe attaquante peut faire une passe dans la zone neutre interdite aux défenseurs. Un attaquant affronte ensuite seul le gardien.

Variante : un défenseur peut entrer en jeu dans la dernière zone.

Adapter par rapport au niveau et à l'âge des participants : réduire le nombre de passes, agrandir ou réduire le terrain de jeu, etc.



Par les couloirs

2 équipes de 4 à 6. Sur la ligne de fond se trouvent un but de 5 m avec gardien et un but de 3m sans gardien.

L'équipe attaquante doit marquer sur un des deux buts en jouant par les ailes.





LE FUTSAL

(Source: Mobile cahier pratique 25; 1/07; FUTSAL)

Balle au cerceau

On dispose des cerceaux dans la salle. Jeu à 1 contre 1. A est en possession du ballon et essaie de le stopper dans un cerceau. B, en position de défenseur, essaie de l'en empêcher. Les joueurs intervertissent les rôles après chaque tentative réussie. Si le défenseur s'empare du ballon, il se transforme immédiatement en attaquant.



Attraction fatale

Les joueurs et l'enseignant se trouvent dans le rond central. L'enseignant lance les ballons (il y en a 2 ou3 de moins que de joueurs) dans n'importe quelle direction. Les joueurs essaient de s'emparer d'un ballon (en respectant les règles du futsal) et de le ramener dans le rond central en conduisant la balle. Ceux qui y parviennent reçoivent un sautoir et rendent le ballon à l'enseignant qui le remet immédiatement en jeu.



Nettoyage de printemps

On forme un enclos au centre de la salle à l'aide de 4 bancs suédois renversés. Cet espace abrite le stock de ballons. Une équipe de 2 à 3 joueurs est chargée de sortir les ballons, les autres au contraire les y ramènent avec le pied. Pour cela, ils doivent tirer le ballon contre le banc avant de le lancer (avec la main) dans le carré. L'équipe du centre réussira-t-elle à vider son stock ?



Requins voraces

La moitié des élèves (les requins) sont assis sur un terrain de volleyball (le bassin). Les autres se déplacent en conduisant la balle à l'intérieur de cet espace. Les requins essaient de s'emparer du ballon des autres joueurs mais ils ne peuvent se déplacer qu'à 4 pattes sur le dos. Lorsqu'un joueur per la balle, il prend la place du requin qui l'a battu. Le ballon est considéré comme pris lorsque le requin le tient dans les mains. Les joueurs intervertissent aussi les rôles lorsqu'un joueur (ou son ballon) sort des limites du terrain.







Octopussy

4 joueurs (les pieuvres) sont assis au centre de la salle. Les autres, chacun avec une balle, se placent derrière l'une des lignes de fond du terrain de volley. Il s'agit pour eux de traverser le terrain occupé par les pieuvres, sans se faire piquer la balle, pour rejoindre l'autre rive. Les pieuvres se déplacent à 4 pattes, sur le dos et peuvent intercepter les ballons aussi bien avec les mains qu'avec les pieds. Le joueur qui perd son ballon le dépose dans le réservoir et rejoint le camp des pieuvres.

Qui sera le dernier en possession de la balle ?

Variante : lorsqu'une pieuvre pique le ballon d'un joueur, ils changent de rôle (le nombre de pieuvres demeure donc constant).



Le lotobut

Par 2, chaque parie re4oit un numéro. Les duos évoluent dans une moitié de terrain et se disputent la possession du ballon à 1 contre 1. Dans l'autre demiterrain se trouve un gardien qui défend une cage de handball.

Lorsque l'enseignant rie un numéro, le joueur de la paire désignée qui contrôle le ballon traverse le terrain pour essayer de marquer un but le plus rapidement possible. Son adversaire essaie de l'en empêcher. Dès que la tentative est terminée, les 2 joueurs rejoignent leur terrain et continuent à s'affronter pour la possession du ballon.

Variante : les 2 joueurs de la paire ne s'affrontent pas pour la possession du ballon mais se passent le ballon ou jonglent ensemble, jusqu'au moment où l'enseignant rie leur numéro.







Déménagement express

Tous les élèves reçoivent un ballon et se placent par groupes aux coins de la salle. Chaque groupe dispose aussi d'un cerceau à l'intérieur duquel les joueurs placent leurs ballons. Lorsque l'enseignant crie « largeur », « longueur » ou « diagonale », les groupes traversent le plus rapidement possible d'un coin à l'autre, dans la direction indiquée. Le groupe dont les joueurs réussissent à arrêter le plus vite le ballon dans le cerceau récolte un point.



Chasse aux cerceaux

2 équipes de 4 s'affrontent sur une moitié de salle dans laquelle sont disposés 6 à 7 cerceaux. L'objectif est de marquer un but en arrêtant un ballon dans un cerceau. Les défenseurs peuvent interdire l'accès des cerceaux en y plaçant un pied. Interdiction de marquer 2x de suite dans le même cerceau. Si un défenseur intercepte le ballon, il peut à son tour marquer des buts.



Tirs en rafales

4 groupes, chacun avec un banc suédois renversé. Les joueurs se rangent en colonne à 5m du banc. Le 1^{er} tire contre le banc, à terre, et laisse la place au second qui renvoie le ballon directement, et ainsi de suite. Si un joueur manque le banc, il reçoit un point de pénalité et le joueur suivant reprend l'exercice depuis le début. Quel groupe réussira le plus grand nombre de tirs consécutifs sans commettre d'erreur?



le ballon avant de tirer.





Buts sans fond

Plusieurs buts délimités par des piquets sont disposés dans la salle. 2 équipes s'affrontent et tentent de marquer des buts. Un but est considéré comme valable lorsqu'u joueur adresse une passe à un coéquipier à travers un but. Pour que le point compte, il faut qu'aucun adversaire ne touche le ballon. Interdiction de marquer 2x dans le même but. Variante : disposer des buts de couleurs différentes. Pour marquer dans les buts rouges, il faut passer le ballon à un coéquipier à travers le but; pour marquer dans les buts bleus, le joueur doit passer entre les piquets avec le ballon.







6 POSTES DE FOOTBALL

1. Passes au sol

Placer parallèlement 2 bancs suédois renversés pour former un couloir de 5m de large.

Le joueur A adresse une passe au sol du pied droit contre le banc, stoppe le ballon, fait demi-tour et adresse une autre passe, du pied gauche, contre l'autre banc. Le joueur B prend le relais.

Pourquoi?

Entraîner les passes à ras terre contrôlées.



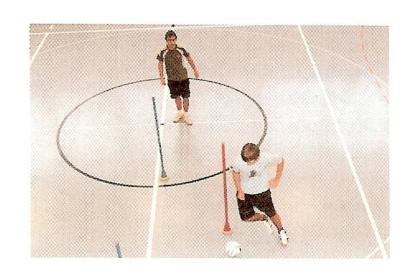
2. Slalom et passe

Le joueur A slalom entre les piquets, balle au pied. Après avoir passé le dernier piquet, il pivote sur lui-même et adresse une passe puissante et précise en direction du joueur B, qui attend son tour au départ.

Le joueur B effectue à son tour le slalom tandis que le joueur A retourne au départ en courant.

Pourquoi?

Conduite du ballon, passe, synchronisation.







3. Volées

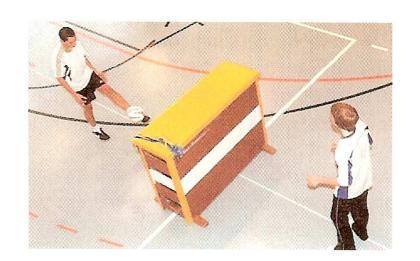
Les 2 joueurs A et B se placent de part et d'autre d'un caisson.

A adresse une passe du pied à B pardessus le caisson. B capte le ballon avec les mains, le laisse rebondir sur le sol et le renvoie de volée à A.

Pour les plus avancés, réceptionner la balle du pied, la contrôler et la renvoyer de volée par-dessus le caisson.

Pourquoi?

Entraîner les passes à mi-hauteur, travailler la concentration.



4. Coups de tête

Une barre est placée entre les joueurs A et B. A lance le ballon et le propulse de la tête vers B, qui le réceptionne et le renvoie de la tête à A.

Les joueurs avancés se renvoient le ballon sans contrôle.

Pourquoi?

Entraîner le jeu de tête, travailler la coopération.







5. Passes calculées

Un banc suédois renversé est placé au coin de la salle, le côté large tourné vers l'avant.

A adresse une passe à B en shootant le ballon du pied gauche de façon à le faire rebondir contre le banc. B renvoie le ballon à A de la même façon du pied droit.

Pourquoi?

Entraîner les passes, travailler avec les deux pieds, coopérer.



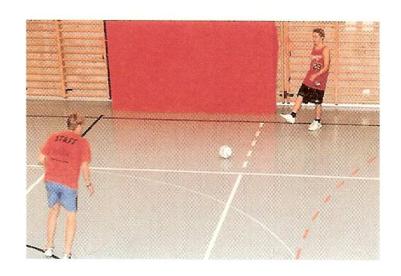
6. Tirs au but

A se place à côté d'un tapis avec un ballon, B se positionne 5 à 10 mètres devant lui. A adresse une passe à ras terre à B, qui shoote directement sur le matelas. B suit sa balle et A se prépare à shooter.

Passer et tirer en alternance du pied gauche et du pied droit.

Pourquoi?

Entraîner les tirs au but, travailler avec les deux pieds.





Jeux de balles au pied

Améliorer le toucher et la conduite de balle

Jeux de balles au pied

JOUER (p. 18, 19)

Prends-en une entre tes pieds et dandine-toi pour avancer!

es élèves font-ils bouger les différentes balles sans perdre le contact?

ied!

L'élève se déplace-t-il avec sa balle en évitant les quilles et les autres joueurs?

- Choisir une balle avec laquelle on se sente à l'aise.

SSB

9

Au signal, coordonner un échange de balles avec un camarade.

gardant toujours le contrôle

Conduit-il son ballon avec l'intérieur du pied?

99

99



E

00

Oser accélérer ses déplacements.



Animation pedagogique

Jeux de balles au pied

Entraîner les passes

8-10 ans

JOUER (p. 19)

Jeux de balles au pied

entez de toucher la quille de ace à face, passez-vous la

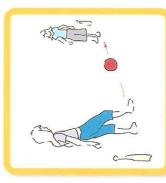
Les élèves parviennent-ils à contrôler le ballon?

Se font-ils des passes selon les consignes (intérieur, extérieur, cou-de-pied)?

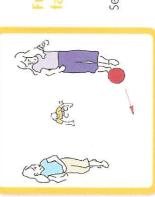
aisant des petites passes! uyez le chasseur en vous

Se déplacent-ils dans la direction souhaitée?









Imaginer différentes façons de se faire

des passes.

E

00

Adapter la longueur des passes à son niveau.

SSB

9

Changer régulièrement de partenaire pour les exercices.

Entraîner les passes avec différents

ballons.

S'entraîner à faire des passes précises et bien

Tester des nouvelles formes de passes.

19

19



Animation pedagoginus

Jeux de balles au pied III

Améliorer la maîtrise de balle

8-10 ans



Collaborer dans les exercices d'orientation.

Enchaîner plusieurs parcours avec des cartes d'orientation.

Avec le pied droit puis le gauche,
— entraîner 2-3 façons de contrôler et
passer.
Créer des postes visant à entraîner

En les passes de précision.

Répéter les exercices avec différents ballons et

Tenter des parcours plus difficiles. Réaliser un parcours de mémoire.

dans divers parcours.

Jeux de balles au pied III

9

JOUER (p. 19, 20)

Par 2, faites-vous des passes entre les assiettes (avec ou sans contrôle)! L'élève place-t-il judicieusement son pied pour contrôler et passer le ballon?

d'orient d'orient d'orient Conserve-t-lisant une o

Effectue des parcours d'orientation balle au pied Conserve-t-il le contrôle du ballon tout en lisant une carte d'orientation?



Entraîne la passe dans d situations de précision! Se place-t-il correctement par rapport au ballon?

Janvier 2010

00