

FOOTBALL A L'ECOLE



ORGANISATION :

4 classes par demi-journée

Avec les 4 classes faire 4 groupes pour 4 ateliers

Horaires des rotations :

Matin	Après-midi
9h30 – 9h50	14h00 – 14h20
9h50 – 10h10	14h20 – 14h40
10h10 – 10h30	14h40 – 15h00
10h30 – 10h50	15h00 – 15h20
15 minutes : échanges avec les joueuses de l'équipe du FF Issy Les Moulineaux	

Atelier 1 « 1-2-3 soleil »

Objectif

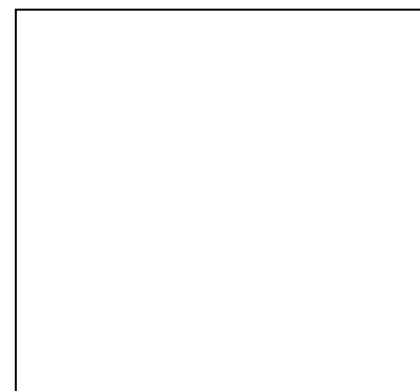
Améliorer sa motricité et sa coordination

Matériel

- 5 ballons
- 12 coupelles

Mise en place

- faire 5 équipes
- Pour le premier de chaque équipe répondre au signal 1-2-3 soleil
- Si le joueur respecte la consigne donnée et s'arrête au signal, laisse son ballon et c'est le joueur 2 qui va le récupérer et continuer le parcours jusqu'à l'arrivée et ainsi de suite
- Si le joueur ne respecte pas la consigne donnée ou ne s'arrête pas au signal, le joueur 2 recommence au point de départ.



Atelier 2 « Béret »

Objectif

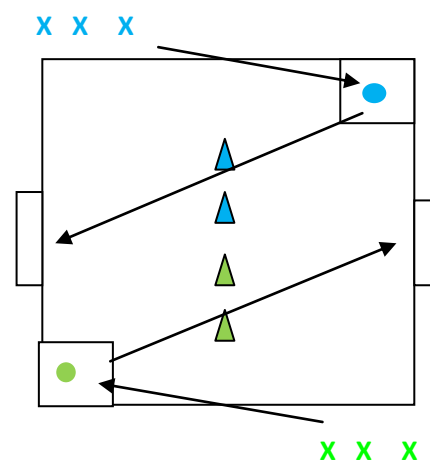
Atteindre la cible le plus vite possible

Matériel

- un terrain carré
- 4 cerceaux
- 4 ballons
- 4 plots (buts côtés)
- 16 coupelles

Mise en place : faire deux terrains

- 2 équipes
- Dans chaque équipe, les joueurs sont numérotés de 1 à X
- A l'appel de son numéro, le joueur va récupérer le ballon de son équipe et doit marquer dans le but associé à son équipe, le plus rapidement possible.
- Le premier qui marque, marque un point pour son équipe.



Variantes

- Appeler 2 numéros, les 2 joueurs s'organisent pour marquer avant l'équipe adverse.
- A l'appel de son numéro, le joueur « attaquant » va récupérer le ballon de son équipe et doit l'immobiliser dans la zone bleue ; le joueur « défenseur » doit récupérer le ballon et l'immobiliser dans la zone bleue.
- Le premier qui réussit marque un point pour son équipe.

Atelier 3 « Tir »

Objectif

Effectuer un parcours en conduite, pour amener le ballon individuellement vers la cible et tirer avant le joueur de l'équipe adverse.

Matériel

- 3 ballons
- 9 plots
- 5 cerceaux
- 18 coupelles (zone de tir + buts)

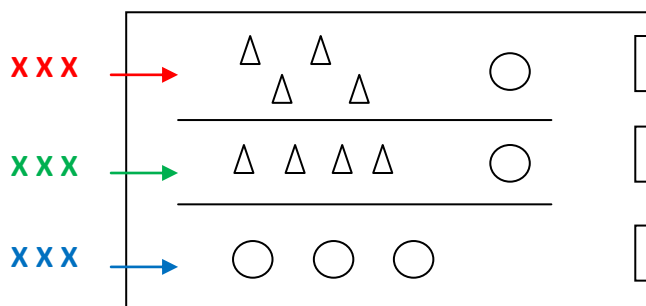
Mise en place

3 équipes. Un ballon par équipe.

Effectuer un slalom, faire le tour complet du cerceau et tirer avant la limite.

3 équipes : 1 point pour être le premier tireur et 3 points si but marqué.

L'équipe qui marque le plus de point a gagné



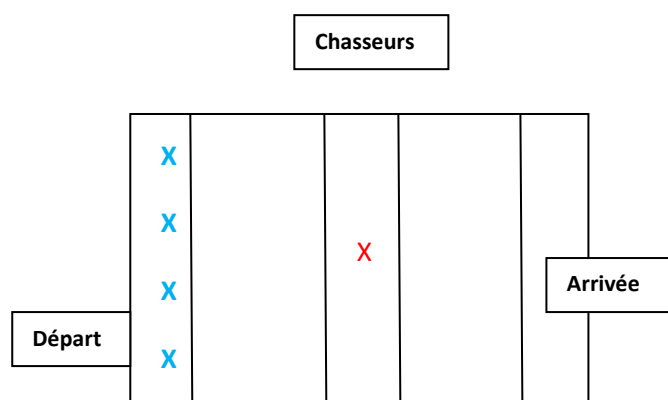
Atelier 4 « Epervier »

Objectif

- S'opposer à la progression de l'adversaire.
- Améliorer la conduite de balle.
- Se démarquer, maîtrise technique du ballon.

Matériel

- 10 ballons
- 30 coupelles



Mise en place

- Un terrain délimité de 25mX30m partagé en 3 zones : 1 zone de départ, 1 zone de chasseurs et 1 zone d'arrivée.
- 1^{ère} phase : 1 ballon par joueur, le joueur doit traverser le terrain et stopper le ballon dans la zone d'arrivée.
- 2^{ème} phase : 1 ballon pour 2 joueurs, les joueurs se passent le ballon pour atteindre la zone d'arrivée.
- 3^{ème} phase : 1 ballon pour 3 joueurs.
- Les joueurs qui sortent du terrain ou qui perdent la balle deviennent chasseur.
- Le dernier joueur gagne la partie et devient chasseur, une nouvelle partie commence.

Variantes

- Enlever la zone des chasseurs, ils peuvent défendre sur tout le terrain.
- Varier la taille de la zone de chasseur.
- Faciliter l'exercice en contraignant les chasseurs : par 2 se tenir la main, par 3.

Atelier 5 «le foot à 2 buts»

Objectif

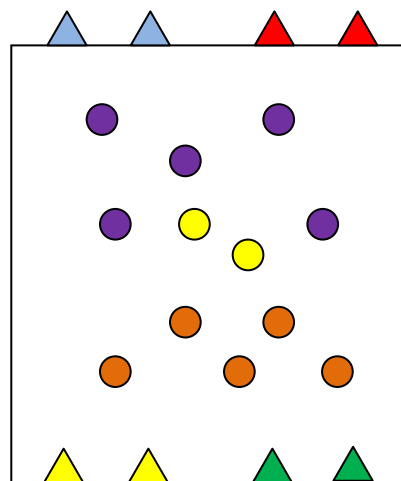
- Se démarquer pour déséquilibrer l'adversaire.
- Être capable de frapper au but.

Matériel

- Des chasubles pour différencier les équipes
- 1 ballon
- Un terrain avec 4 buts

Mise en place

Marquer dans un des 2 buts (sans gardien).
Les jokers jouent avec l'équipe qui a le ballon.



Au départ pas de changement de rôle :

- Les violets attaquent avec les jokers et les violets défendent. Quand le ballon sort des limites on repart du camp des attaquants
- Après 3 attaques on change les rôles

Dans un deuxième temps : Match en surnombre

Atelier 6 « Montante/descendante »

Objectif

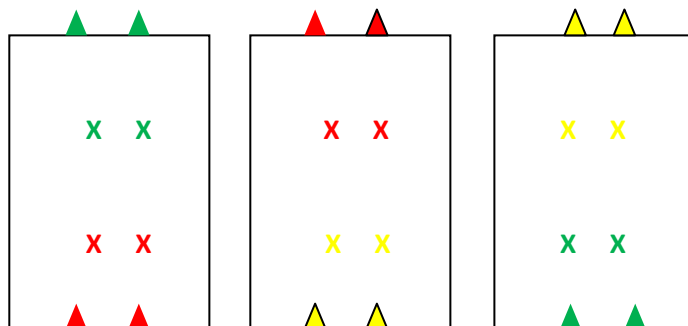
- Etablir le niveau des élèves

Matériel

- Coupelles
- Plots pour faire les buts

Mise en place :

- Jouer 2 contre 2, 3 contre 3 ou 4 contre 4.
- Installer X terrain
- Les équipes jouent durant un temps donné.
- L'équipe qui remporte le match monte d'un terrain.
- L'équipe qui perd le match descend d'un terrain.
- En cas d'égalité, l'équipe qui marque en premier gagne. En cas de 0-0, l'équipe montante continue sa progression.



Atelier 7 « Thèmes foot »

Objectif :

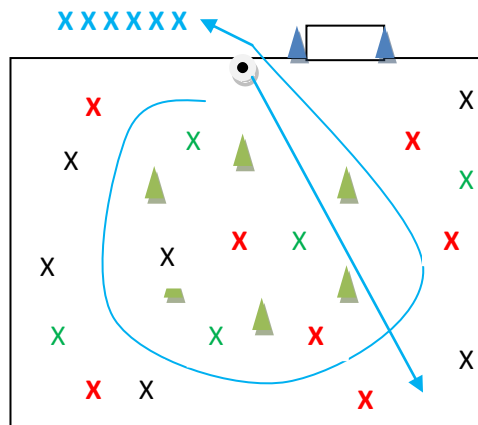
- Elaboration de stratégies : déplacements/organisation
- Maîtrise collective du ballon

Matériel :

- chasubles pour différencier les équipes
- 1 ballon
- 8 gros plots pour faire les bases et le but
- coupelles

Mise en place :

- 4 équipes : 1 équipe d'attaquants et 3 de défenseurs.



Rôle des attaquants :

Le premier joueur tire le plus loin possible sur le terrain et court le plus vite possible AUTOUR des bases pour soit faire un tour complet soit atteindre la base la plus éloignée. Il doit s'arrêter avant que les défenseurs marquent dans le but sinon il est éliminé.

Interdiction :

- Dépasser un joueur sur le tour.
- Etre 2 sur la même base.
- Ne pas faire le tour des bases.

Les attaquants passent chacun leur tour pendant 1 manche de 10 minutes ou si tous les joueurs sont éliminés.

Rôle des défenseurs :

Les défenseurs se placent sur le terrain. Ils doivent récupérer le ballon et marquer dans le but le plus vite possible pour stopper la course des attaquants.

Décompte des points :

- 1 point quand l'attaquant fini le tour en s'arrêtant sur au moins à une base
- 5 points pour un tour en une seule fois.



NOTES



Mail : contact@usep75.fr

Tél : 01.53.38.85.18

www.usep75.fr



Mail : contact@ffissy.net

Tél. : 09.52.10.85.07

www.ffissy.net