

NIVEAU 1 FOOTBALL
ÉLÉMENTS DE LA COMPÉTENCE ET SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

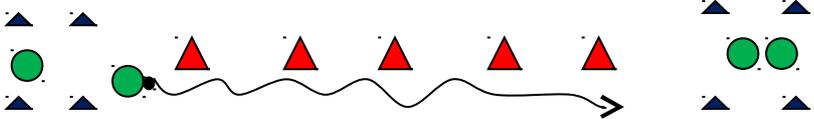
		Éléments de la compétence du niveau 1	N° de la fiche
C a p a c i t é s	Motrices	Savoir se déplacer, lancer, rattraper la balle, tirer sur la cible Ramasser, manipuler, passer le ballon Faire progresser le ballon collectivement S'interposer pour gêner la progression adverse ou tenter de récupérer le ballon Savoir se rendre disponible pour aider un partenaire qui est porteur du ballon Coordonner ses actions en respectant les règles du jeu pour : • en tant qu'attaquant, progresser vers le but, conserver le ballon (ou le passer à un partenaire), marquer • en tant que défenseur, reprendre le ballon, gagner la progression, empêcher de marquer, protéger son but	2-3-4-5 2-3-4-5 2-4 5 (variable) 4-5 5 (variable) 5 (variable)
	Méthodologiques	Se repérer et se déplacer sur les différents espaces du terrain Repérer son rôle sur le terrain, attaquant, défenseur Se préparer à une activité intense (échauffement, tenue vestimentaire adaptée, chaussures serrées)	2-3-4-5 1
Connaissances		Connaître les règles minimales du jeu Prendre des informations pertinentes	
Attitudes		Prendre en compte l'autre Coopérer Occuper une tâche d'arbitrage : chrono, juge de touche...	2-3-4-5 2-3-4-5

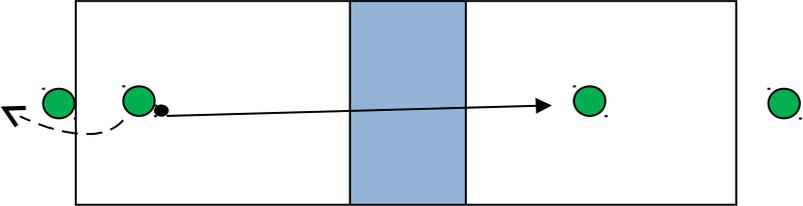
Bibliographie :

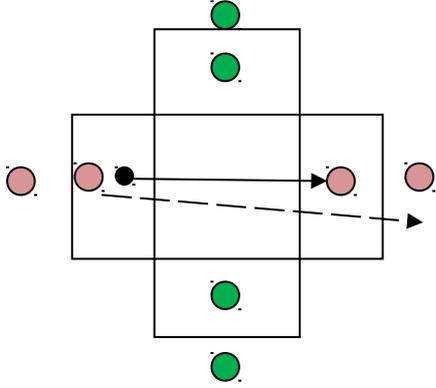
Documents conseillers techniques fédéraux du District de Football de Haute Savoie - Pays de Gex
 Grégory Morel et Sandrine Janssoone

Commission football 74 - 2014

1	NOM DE LA SITUATION: Échauffement	FORME DE TRAVAIL : Atelier
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Méthodologiques</u> : se préparer à une activité intense		
BUT : Réaliser un exercice par largeur et longueur : ex allure footing+pas chassés+montée de genoux+talon fesse		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Plots délimitant le rectangle
CONSIGNES : Marcher à la fin d'un tour sur une largeur avant d'en recommencer un Choisir ses exercices		CRITÈRES DE RÉUSSITE : Sentir que le corps est chaud (essoufflement, sensation chaleur, couleur visage ...)
VARIABLES : <ul style="list-style-type: none"> • <i>Organisation</i> : à tour de rôle un élève propose un exercice, diminuer ou augmenter les temps de récupération marchés, chacun va à son rythme • <i>Motrices</i> : pas croisés, jambes tendues ... 		

2	NOM DE LA SITUATION: Conduite de balle	FORME DE TRAVAIL : Relais
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : Savoir se déplacer, lancer, rattraper la balle, tirer sur la cible Ramasser, manipuler, passer le ballon Faire progresser le ballon collectivement</p> <p><u>Méthodologique</u> : Se repérer et se déplacer sur les différents espaces du terrain</p> <p><u>Attitudes</u> : Prendre en compte l'autre. Coopérer</p>		
<p>BUT :</p> <p>Conduire la balle en passant à droite des cônes et arrêter le ballon dans la zone de maîtrise du blocage pour que le partenaire puisse à son tour conduire et arrêter le ballon dans la zone en face</p>	<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>Distance en longueur : 15m Equipes de 4 joueurs</p> 	
<p>CONSIGNES :</p> <p>Au départ, chaque équipe dispose d'un capital de 10 points. On en perd 1 à chaque fois que l'on passe à gauche de la ligne de cônes ou que l'on ne maîtrise pas l'arrêt de la balle dans la zone d'arrivée (contrôle). Effectuer 2 relais par joueur Pas de limite de temps</p>	<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>Garder au moins 6 points sur les 10 de départ</p>	
<p>VARIABLES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Complexification motrice</i> : <p>Imposer l'utilisation de l'intérieur du pied en slalomant entre les quatre cônes (utilisation des 2 pieds), imposer l'utilisation de son meilleur pied (découverte intérieur et extérieur du pied), limiter le temps imparti, décaler les cônes latéralement lors du slalom.</p>		

3	NOM DE LA SITUATION: La rivière interdite	FORME DE TRAVAIL : Jeu
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 2 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Moteurs</u> : Savoir se déplacer, lancer, rattraper la balle Ramasser, manipuler, passer le ballon <u>Méthodologique</u> : Se repérer et se déplacer sur les différents espaces du terrain <u>Attitudes</u> : Prendre en compte l'autre Coopérer		
BUT: Faire le plus de passes possibles en 3'	DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Equipe de 4 joueurs Espace 8mX15m 	
CONSIGNES : 1pt par échange réussi. Si le ballon s'arrête dans la rivière ou sort de l'espace de jeu, l'échange est annulé. Le 1er joueur fait une passe au joueur partenaire situé de l'autre côté de la rivière puis va se replacer derrière le partenaire situé du même côté de la rivière que lui 2 touches de balle minimum avant de renvoyer le ballon (contrôle + passe)	CRITÈRES DE RÉUSSITE : Collectivement : marquer au moins 14 points Individuellement : marquer au moins 3 points	
VARIABLES : <ul style="list-style-type: none"> • <i>Simplification motrice :</i> Réduire la taille du terrain Réduire la taille de la rivière Augmenter le temps • <i>Complexification motrice :</i> Imposer pied fort ou pied faible Agrandir la taille du terrain Agrandir la taille de la rivière Echanges en 1 touche de balle Réduire le temps 		

<p>4</p>	<p>NOM DE LA SITUATION: Le croisement</p>	<p>FORME DE TRAVAIL : Atelier</p>
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Moteurs</u> : Savoir se déplacer, lancer, rattraper la balle Ramasser, manipuler, passer le ballon Faire progresser le ballon collectivement Coordonner ses actions pour conserver le ballon (ou le passer à un partenaire) <u>Méthodologique</u> : Se repérer et se déplacer sur les différents espaces du terrain <u>Attitudes</u> : Prendre en compte l'autre. Coopérer</p>		
<p>BUT : Faire le plus de passes possibles en 3'</p>	<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Equipes de 4 joueurs Espace : 15mX15m</p> 	
<p>CONSIGNES : 1pt par échange réussi Si le ballon s'arrête dans la rivière (carré situé au milieu) ou sort de l'espace de jeu, l'échange est annulé Le 1er joueur fait une passe au joueur partenaire situé de l'autre côté de la rivière puis va se replacer en face derrière ses partenaires 2 touches de balle minimum avant de renvoyer le ballon (contrôle + passe)</p>	<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE : Collectivement : marquer au moins 12 points Individuellement : marquer au moins 2 points</p>	
<p>VARIABLES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Simplification motrice</i> : Réduire la taille de la rivière Augmenter le temps • <i>Complexification motrice</i> : Imposer pied fort ou pied faible Agrandir la taille du terrain Agrandir la taille de la rivière Echanges en 1 touche de balle Réduire le temps 		

5	NOM DE LA SITUATION: Les déménageurs	FORME DE TRAVAIL : Jeu
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Moteurs</u> : Savoir se déplacer, lancer, rattraper la balle Ramasser, manipuler, passer le ballon Coordonner ses actions pour conserver le ballon (ou le passer à un partenaire) <u>Méthodologique</u> : Se repérer et se déplacer sur les différents espaces du terrain <u>Attitudes</u> : Prendre en compte l'autre. Coopérer		
BUT : Ramener le plus de ballons possibles en 3'	DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Espace : 15X15m Equipes de 2 joueurs <div style="text-align: center;"> </div>	
CONSIGNES : Aller chercher un ballon dans les maisons des adversaires et le ramener dans son camp en conduite de balle Les joueurs sont inattaquables	CRITÈRES DE RÉUSSITE : Ramener 6 ballons	
VARIABLES : <ul style="list-style-type: none"> • <i>Complexification motrice</i> : Imposer une conduite un seul pied et droit ou gauche Mettre des obstacles Ajouter une opposition directe avec un joueur supplémentaire dans chaque équipe qui peut intercepter le ballon conduit par les joueurs adverses : Lorsque le porteur de balle ne bloque pas le ballon sous le pied (invulnérabilité) Lorsque le porteur de balle se trouve en dehors de certaines zones du terrain (zones d'invulnérabilité matérialisées) 		