

6^{ème}

FUTSAL

LECON
1

OBJECTIFS

- Evaluation diagnostique.
- Présentation générale de l'activité et de ses caractéristiques.
- Découverte des règles essentielles de l'activité.

Matériel :

- 8 ballons
- 4 sifflets
- 4 jeux de dossards
- cartons pour les fautes collectives
- feuilles de match

Chronologie :

Vest	Echfft génér	Echfft spécif	Matches				Bilan			
10'	20'	30'	40'	50'	60'	1h10	1h20	1h30	1h40	1h50

OBJECTIF(S) : Echauffement Général

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE
				CRITERES de REALISATION
15'	<p>Réveil cardio – vasculaire : (5 ')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toute la classe est réunie • Courir dans le gymnase : occuper tout l'espace. • Aucun contact n'est permis. <p>Réveil articulaire : (5 ')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toute la classe est réunie. • Suivre les instructions. <p>Augmentation du rythme cardiaque : (5 ')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trottiner et écouter la consigne pour la reproduire. 	<p>Courir à un rythme lent (65 % de sa VMA) pendant le temps imposé et sans s'arrêter.</p> <p>Mobiliser chaque articulation, en commençant par les chevilles et en terminant par les cervicales.</p> <p>Respecter la consigne annoncée.</p>	<p>→ Courir 2 X 2' 30 (30'').</p> <p>→ Chercher à maintenir la même allure et courir à son propre rythme.</p> <p>→ Reproduire ce que fait le professeur.</p> <p>→ Tourner l'articulation dans les 2 sens, en recherchant une amplitude maximale.</p> <p>→ Faire la droite et la gauche.</p> <p>→ Suivre les instructions (pas chassés, cloche pied, flexion, extension, accélération ...).</p> <p>→ Rechercher la perfection du mouvement.</p> <p>→ Ne pas partir trop vite.</p>	<p>- Ne pas être essoufflé.</p> <p>- Ne pas avoir de point de côté.</p> <p>- Sentir une augmentation de la température du corps.</p> <p>- Insister principalement sur les articulations des membres mobilisés par l'activité.</p> <p>- On commence à transpirer, à avoir plus chaud.</p> <p>- Le rythme cardiaque s'accélère.</p>

V A R I A B L E S	+	Rappeler le pourquoi de l'échauffement :	<p>préparer le cœur et les muscles à l'effort.</p> <p>réveiller les articulations</p> <p>augmenter le rythme cardiaque et la température du corps</p> <p>prévenir des blessures</p>
	-		

OBJECTIF(S) : Echauffement Spécifique : découverte du ballon et manipulation de celui-ci

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE
				CRITERES de REALISATION
10'	<ul style="list-style-type: none"> • Se mettre par 3 ou 4. • 1 ballon par groupe. • Se répartir dans le gymnase pour bien occuper l'ensemble de l'espace. 	<p>Découvrir le ballon de futsal.</p> <p>Contrôler la balle et la passer en direction d'un partenaire.</p>	<p>→ S'échanger le ballon</p> <p>→ Laisser une distance de 3 à 4 mètres entre chaque joueur.</p> <p>→ 3' libre, sans autres consignes ni critères de réalisation.</p>	<p>-La balle arrive dans les pieds de mon partenaire.</p> <p>-Lorsque je l'arrête, elle reste devant moi.</p>

V A R I A B L E S	+	<p>→ 3' en imposant un contrôle (« arrêter la balle avant de la renvoyer »), sans donner de critères de réalisation.</p> <p>→ 3' en passe et va : suivre son ballon après la passe.</p> <p>→ 3' en demandant de conduire la balle vers son partenaire avant de lui passer.</p>
---	---	--

OBJECTIF(S) : Découverte des règles essentielles et du rôle d'arbitre. Evaluation Diagnostique.

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	LE REGLEMENT
60'	<ul style="list-style-type: none"> • Constituer 4 équipes homogènes entre-elles. • Jeu en 5 C 5 dont un gardien. • Au niveau de l'organisation : → deux équipes jouent. →, une équipe responsable de l'arbitrage, (2 arbitres de terrain, deux à la table de marque et un au changement). → une responsable du matériel (les joueurs protègent les points sensibles de la salle comme les portes par exemple). • 6 matchs au total. Bilan à la fin de chaque match. • 7' par match. • Matérialiser la zone de remplacement. 	<p>Inscrire plus de buts que l'équipe adverse pour gagner le match.</p> <p>Remporter le maximum de matchs.</p> <p>Intégrer les règles essentielles pour les faire respecter quand j'arbitre et pour les appliquer quand je joue.</p> <p>Intégrer l'organisation générale et respecter le rôle que l'on me donne.</p>	<p><i>Pour les joueurs :</i> → Inscrire le maximum de buts. → Appliquer les règles indiquées.</p> <p><i>Pour les responsables matériels :</i> → Rester debout pour intercepter la balle à chaque fois qu'elle approche d'une zone à risque.</p> <p><i>Pour les arbitres :</i> → Faire respecter les règles essentielles à l'aide du professeur. → Se partager les tâches : un qui gère les contacts et le jeu au sol et un qui s'occupe des sorties et des 5 mètres. → Faire un bilan de l'arbitrage et des nouvelles règles à la fin de chaque match.</p>	<p>- Faire émerger les règles progressivement. - Commencer avec les règles suivantes :</p> <p>1) Contacts, tacles et contestations interdits : coup franc à l'endroit de la faute et comptabilisation d'une faute collective.</p> <p>2) Se situer à 5 mètres sur chaque remise en jeu.</p> <p>3) Les limites sont les lignes jaunes : remise en jeu au pied, balle arrêtée.</p> <p>4) Le gardien peut prendre la balle à la main dans sa zone et sa remise en jeu se fait également à la main.</p> <p>5) Pénalty dès la 3^{ème} ft collect.</p>

BILAN au niveau du JEU

Les joueurs sont agglutinés sans distinction attaquant-défenseur et courent derrière le ballon.

Les frappes sur le ballon sont explosives et aléatoires.

Le ballon est rapidement perdu. Je frappe dans la balle quand elle se présente à moi.

Les joueurs tirent peu souvent au but : peu de buts marqués.

Actions individuelles pour les joueurs "confirmés" et peu de passes aux filles.

Engagement positif dans l'activité et plaisir du jeu.

BILAN au niveau de l'ARBITRAGE

Arbitrage timide : manque de confiance et donc influençable.

Statique sur le terrain et souvent loin de l'action.

Siffle trop ou pas assez.

Bonne volonté dans l'ensemble..

LES REGLES A RETENIR EN EPS

□ Conditions de jeu :

- Terrain de Hand-ball.
- Cinq joueurs sur le terrain dont le gardien. Les remplacements sont illimités et s'effectuent à tout moment de la partie dans une zone définie et matérialisée aux abords de la ligne médiane.

□ Coup d'envoi et reprise de jeu :

- Coup d'envoi vers l'avant.
- Joueurs adverses à 5 mètres.

□ Rentrée de touche et Coup de pied de coin :

- Un ballon est considéré hors des surface du jeu quand il a franchit entièrement la ligne.
- Remise en jeu exclusivement au pied : ballon arrêté sur la ligne.
- Joueur adverse à 5 mètres.

□ But marqué :

- Un but peut être marqué à n'importe quel endroit du terrain (sauf sur touche)..
- Le ballon doit franchir entièrement la ligne.

□ Fautes et comportement :

- Un coup franc contre un joueur est sifflé quand :
 - Il s'énerve sur le terrain (conteste une décision arbitrale, râle sur ses partenaires, etc...) .
 - Il commet une faute dans le jeu (tacle, contacts, etc...).
 - Il touche le ballon de la main.
 - Il ne se situe pas à distance réglementaire sur une touche, un coup franc, un coup de pied de coin, etc...

Dans l'un de ces cas, une faute collective est comptabilisée.

- Si l'une de ces fautes est commise à l'intérieur de la surface de réparation, un coup de pied de réparation sera accordé.

□ Coups francs :

- Tous les coups francs sont directs (le but peut donc être marqué directement) et s'effectuent à l'endroit de la faute.
- Joueurs adverses à 5 mètres.

□ Cumul des fautes :

- Coup de pied de réparation à 6 mètres (penalty) à partir de la troisième faute collective.. Les fautes suivantes (4^{ème} fautes, 5^{ème} fautes...), sont également sanctionnées par un coup de pied de réparation à 6 mètres.

□ Le gardien :

- Le gardien ne peut pas prendre la balle à la main sur une passe en retrait volontaire ou sur une touche.
- Sortie de but : remise en jeu par le gardien à la main obligatoirement.

6^{ème}

FUTSAL

LECON
2

OBJECTIFS

- Intégrer les principes techniques de la passe et du contrôle.
- Respecter et faire respecter les règles essentielles de l'activité.

Matériel :

- 12 ballons
- 4 sifflets
- dossards
- bandes de délimitation

Chronologie :

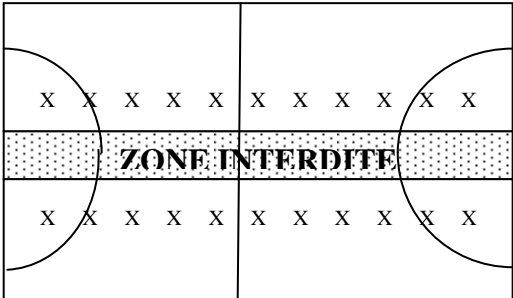
Vest	Echft génér	Contrôle - Passe	Matches				Bil an			
10'	20'	30'	40'	50'	60'	1h10	1h20	1h30	1h40	1h50

OBJECTIF(S) : Echauffement Général

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE
				CRITERES de REALISATION
15'	<p>Réveil cardio – vasculaire : (5 ')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toute la classe est réunie • Courir dans le gymnase : occuper tout l'espace. • Aucun contact n'est permis. <p>Réveil articulaire : (5 ')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toute la classe est réunie. • Suivre les instructions. <p>Augmentation du rythme cardiaque : (5 ')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trottiner et écouter la consigne pour la reproduire. 	<p>Courir à un rythme lent (65 % de sa VMA) pendant le temps imposé et sans s'arrêter.</p> <p>Mobiliser chaque articulation, en commençant par les chevilles et en terminant par les cervicales.</p> <p>Respecter la consigne annoncée.</p>	<p>→ Courir 2 X 2' 30 (30'').</p> <p>→ Chercher à maintenir la même allure et courir à son propre rythme.</p> <p>→ Reproduire ce que fait le professeur.</p> <p>→ Tourner l'articulation dans les 2 sens, en recherchant une amplitude maximale.</p> <p>→ Faire la droite et la gauche.</p> <p>→ Suivre les instructions (pas chassés, cloche pied, flexion, extension, accélération ...).</p> <p>→ Rechercher la perfection du mouvement.</p> <p>→ Ne pas partir trop vite.</p>	<p>- Ne pas être essoufflé.</p> <p>- Ne pas avoir de point de côté.</p> <p>- Sentir une augmentation de la température du corps.</p> <p>- Insister principalement sur les articulations des membres mobilisés par l'activité.</p> <p>- On commence à transpirer, à avoir plus chaud.</p> <p>- Le rythme cardiaque s'accélère.</p>

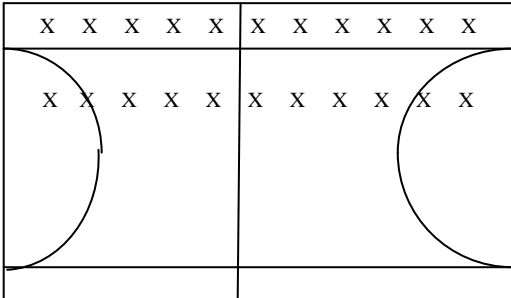
V A R I A B L E S	+	Rappeler le pourquoi de l'échauffement :	<p>préparer le cœur et les muscles à l'effort.</p> <p>réveiller les articulations</p> <p>augmenter le rythme cardiaque et la température du corps</p> <p>prévenir des blessures</p>
	-		

OBJECTIF(S) : Echauffement Spécifique : Trouver et appliquer les critères de réalisation de la passe et du contrôle.

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE
				CRITERES de REALISATION
20'	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves se regroupent par 2. 1 ballon par groupe. Matérialiser une zone interdite (3 à 4 mètres) à l'intérieure de laquelle il ne faudra pas pénétrer. S'espacer sur toute la longueur du gymnase. 	<p>S'échanger le ballon avec précision. L'envoyer dans les pieds de mon partenaire, et avec assez de force pour qu'il dépasse la zone interdite. Arrêter le ballon pour en avoir le contrôle.</p> <p>Chercher les moyens techniques pour y parvenir.</p> <p>Définir les critères de réalisation et de réussite de la passe et du contrôle.</p>	<p>→ Enchaîner un contrôle et une frappe. Le contrôle est obligatoire.</p> <p>→ Lors du contrôle, le ballon doit être stoppé net et ne plus bouger.</p> <p>→ 2' par variable.</p> <p>→ Changer de partenaire entre chaque variable, en décalant sur sa droite.</p> <p>→ Pour les plus doués, jouer du pied gauche.</p> <p>→ Lors des bilans, laisser les ballons sur place, et se réunir au centre du terrain.</p>	<p><u>Pour la passe :</u> → le ballon franchit la zone interdite. → sa trajectoire est tendue → le ballon reste au sol.</p> <p><u>Pour le contrôle :</u> → le ballon est arrêté net et ne bouge plus.</p> <p><i>A découvrir progressivement</i></p> <p>→ La passe s'effectue de l'intérieur du pied et le pied d'appui vient se placer à proximité de la balle. → Le contrôle s'effectue de la semelle.</p>

V A R I A B L E S	+	<p>V0 : Echanges libres, sans donner de critères de réalisation ni de critères de réussite. Faire un BILAN et donner les critères de réalisation de la passe et du contrôle. Démontrer.</p>
		<p>V1 : Reprendre à partir du bilan précédent et avec un partenaire différent. Faire un BILAN et en déduire les critères de réussite.</p>
		<p>V2 : Reprendre à partir du bilan précédent et avec un partenaire différent.</p>
		<p>V3 : Agrandir progressivement la zone. Quand on a 5 pts, passer à la ligne derrière (reculer d'environ 2 mètres chacun). (X 2)</p>
		<p>V4 : Sur une distance plus grande (environ 6 à 8 mètres), totaliser le maximum de points en 2'.</p>

OBJECTIF(S) : Travail du contrôle « semelle » et de la passe en mouvement.

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE
				CRITERES de REALISATION
15'	<ul style="list-style-type: none"> • Conserver la même organisation : les élèves sont par 2 et changent de partenaire à chaque variable. • 1 ballon par groupe. • Travail dans le sens de la largeur • Matérialiser la zone de départ et d'arrivée. • S'espacer suffisamment. 	<p>Passer la balle à son partenaire qui la contrôle et puis qui recule ensuite.</p> <p>Enchaîner les allers-retours en respectant les variables mises en place.</p>	<p>→ L'élève qui avance effectue une passe.</p> <p>→ L'élève qui recule effectue un contrôle de la semelle.</p> <p>→ Essayer de maintenir une distance d'environ 4 mètres entre les joueurs.</p> <p>→ Changer de rôle au retour.</p> <p>→ Attendre lorsque l'on a terminé l'aller – retour.</p> <p>→ Changer de partenaire à chaque variable.</p>	<p>-le ballon reste au sol et la passe est sèche.</p> <p>-le trajet des joueurs est rectiligne.</p> <p>-après le contrôle, le ballon ne doit plus bouger.</p> <p>→ La passe s'effectue de l'intérieur du pied et le pied d'appui vient se placer à proximité de la balle.</p> <p>→ Le contrôle s'effectue de la semelle exclusivement.</p>

V
A
R
I
A
B
L
E
S

+

V0 : Mise en application des consignes et des critères de réalisation : expérimentation de l'exercice.

V1 : Reprendre avec un partenaire différent.

V2 : Je joueur qui recule contrôle et enchaîne une passe.

OBJECTIF(S) : Appliquer ce qui vient d'être vu en situation de match.
Appliquer et faire appliquer le règlement.

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE CRITERES de REALISATION
30'	<ul style="list-style-type: none"> • Constituer 4 équipes homogènes entre-elles. • Jeu en 5 C 5 dont un gardien. • Au niveau de l'organisation : <ul style="list-style-type: none"> → deux équipes jouent. →, une équipe responsable de l'arbitrage, (2 arbitres de terrain, deux à la table de marque et un au changement). → une responsable du matériel (les joueurs protègent les points sensibles de la salle comme les portes par exemple). • 4 matchs au total : système de ½ finales et finales. • 7' par match. • Matérialiser la zone de remplacement. 	<p>Inscrire plus de buts que l'équipe adverse pour gagner le match.</p> <p>Intégrer les règles essentielles pour les faire respecter quand j'arbitre et pour les appliquer quand je joue.</p>	<p>→ Lorsque je contrôle ma balle, l'adversaire doit reculer à 5 mètres.</p> <p>→ Revoir l'arbitrage et les règles essentielles.</p>	-

6^{ème}

FUTSAL

LECON
3

OBJECTIFS

- Conduire la balle et en garder la maîtrise.
- Sans opposition défensive, être capable de passer, de tirer et de conduire la balle.
- Connaître et faire respecter les règles essentielles de l'activité.

Matériel :

- 5 ballons
- 30 plots de 4 couleurs différentes
- 5 jeux de chasubles de couleurs différentes
- Tableau + feutres
- 2 haies

Chronologie :

Vest	Echfft génér	Echfft Spéci	Ateliers				Bil an			
10'	20'	30'	40'	50'	60'	1h10	1h20	1h30	1h40	1h50

OBJECTIF(S) : Echauffement Général

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE
				CRITERES de REALISATION
15'	<p>Réveil cardio – vasculaire : (5 ')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toute la classe est réunie • Courir dans le gymnase : occuper tout l'espace. • Aucun contact n'est permis. <p>Réveil articulaire : (5 ')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toute la classe est réunie. • Suivre les instructions. <p>Augmentation du rythme cardiaque : (5 ')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trottiner et écouter la consigne pour la reproduire. 	<p>Courir à un rythme lent (65 % de sa VMA) pendant le temps imposé et sans s'arrêter.</p> <p>Mobiliser chaque articulation, en commençant par les chevilles et en terminant par les cervicales.</p> <p>Respecter la consigne annoncée.</p>	<p>→ Courir 2 X 2' 30 (30'').</p> <p>→ Chercher à maintenir la même allure et courir à son propre rythme.</p> <p>→ Reproduire ce que fait le professeur.</p> <p>→ Tourner l'articulation dans les 2 sens, en recherchant une amplitude maximale.</p> <p>→ Faire la droite et la gauche.</p> <p>→ Suivre les instructions (pas chassés, cloche pied, flexion, extension, accélération ...).</p> <p>→ Rechercher la perfection du mouvement.</p> <p>→ Ne pas partir trop vite.</p>	<p>- Ne pas être essoufflé.</p> <p>- Ne pas avoir de point de côté.</p> <p>- Sentir une augmentation de la température du corps.</p> <p>- Insister principalement sur les articulations des membres mobilisés par l'activité.</p> <p>- On commence à transpirer, à avoir plus chaud.</p> <p>- Le rythme cardiaque s'accélère.</p>

V A R I A B L E S	+	Rappeler le pourquoi de l'échauffement :	<p>préparer le cœur et les muscles à l'effort.</p> <p>réveiller les articulations</p> <p>augmenter le rythme cardiaque et la température du corps</p> <p>prévenir des blessures</p>
	-		

OBJECTIF(S) : Echauffement Spécifique : Conduite de balle « le petit train »

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE
				CRITERES de REALISATION
15'	<ul style="list-style-type: none"> • Constituer 5 équipes de niveau homogène. • Chaque équipe met des chasubles. • 1 ballon par groupe. • 2' par variable. • Siffler environ toutes les 10 ''. 	<p>Former un petit train.</p> <p>La locomotive conduit la balle sans en perdre la possession.</p> <p>Au coup de sifflet, contrôler la balle, et se replacer à la fin du convoi.</p>	<p>→ Les wagons (NPB) suivent la locomotive.</p> <p>→ Occuper tout l'espace en respectant les limites du terrain.</p> <p>→ Contrôler sa vitesse de façon à conserver la maîtrise de la balle.</p> <p>→ Eviter les collisions.</p>	<p>-après le contrôle, le ballon ne doit plus bouger.</p> <p>-le ballon ne sort pas des limites du terrain</p> <p>-j'effectue mon contrôle aussitôt le coup de sifflet.</p> <p>→ Le contrôle s'effectue de la semelle exclusivement.</p> <p>→ Conduire la balle de l'intérieur du pied.</p> <p>→ Lever la tête pour éviter les collisions.</p> <p>→ Ne pas courir derrière la balle : toujours en garder la maîtrise.</p>

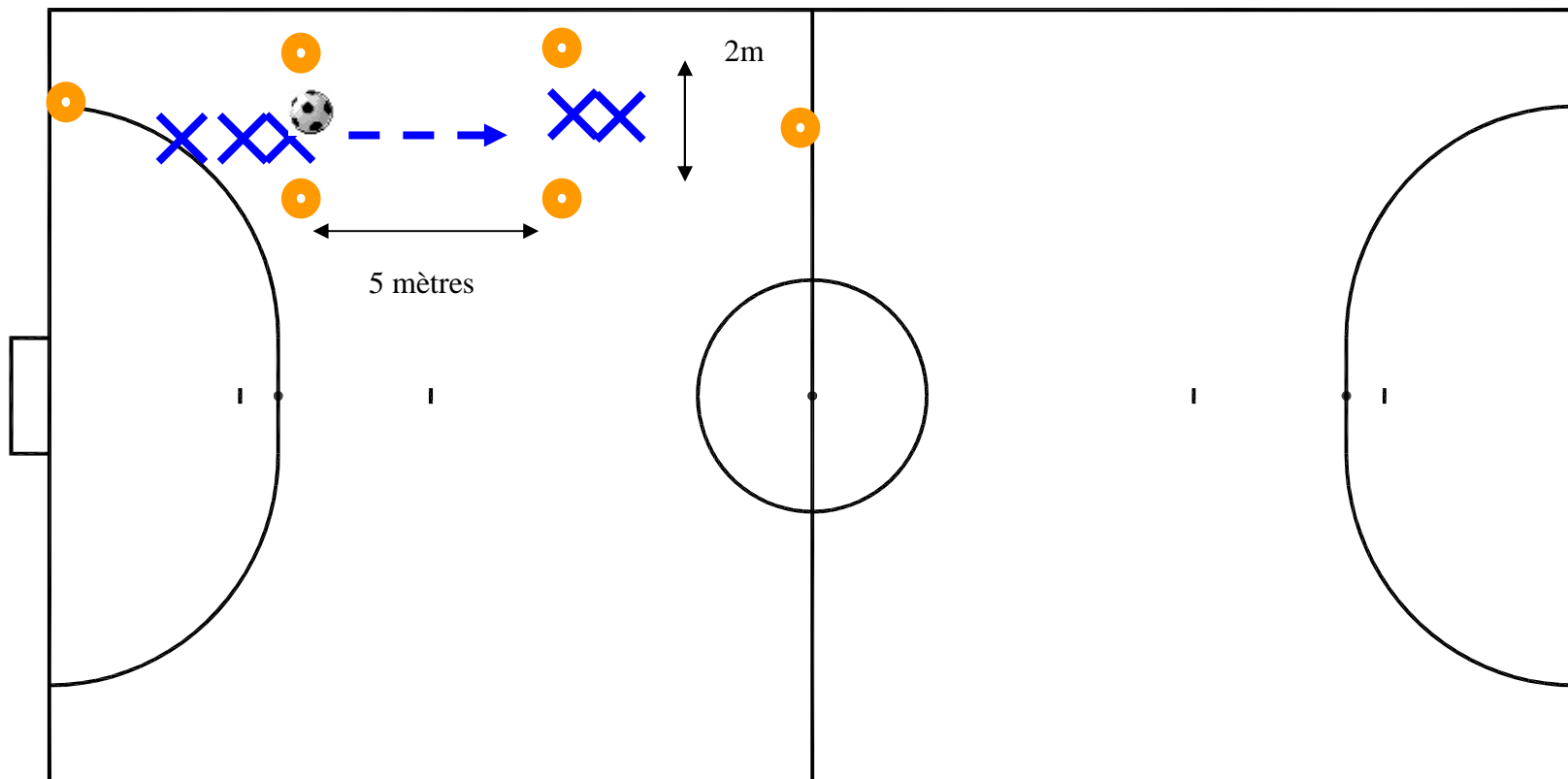
V A R I A B L E S +	<p>V0 : Libre, sans définir les critères de réalisation. Ne donner que les consignes et les critères de réussite. (1'30)</p> <p>V1 : Recommencer après avoir donné les critères de réalisation (2'). BILAN : lever la tête.</p> <p>V2 : Le PB est maintenant le dernier wagon. Au coup de sifflet, il contrôle sa balle et passe locomotive. (2')</p> <p>V3 : Matérialiser 4 carrés (gares) de couleurs différentes .aux 4 coins de la salle. A l'annonce d'une couleur, les wagons s'immobilisent et la locomotive amène la balle le plus vite possible dans le carré. L'élève ramène ensuite le ballon et passe dernier wagon (2'). Instaurer un système de points.</p>
---	---

OBJECTIF(S) : Travail technique de la passe, du contrôle, du tir et de la conduite de balle, sans aucune pression défensive.

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE
				CRITERES de REALISATION
40'	<ul style="list-style-type: none"> • Conserver les mêmes équipes. • Utiliser des plots de couleurs différentes pour matérialiser chaque atelier. • 6' par atelier. • Expliquer et démontrer les ateliers un à un (10'). • Noter les résultats au tableau. 	Réaliser le meilleur score sur chaque atelier.	<ul style="list-style-type: none"> → Inscrire les résultats au tableau. → Commencer au coup de sifflet et arrêter sur 2 coups de sifflet. → Entre chaque rotation, les arbitres viennent indiquer les scores au tableau. → Aller assez vite et ne pas perdre de temps. 	-détenir le meilleur score sur le maximum d'ateliers.
6'	<p><u>ATELIER 1</u> : ARBITRAGE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 équipe. • 4 ou sifflets. • Tableau et feutres pour noter les résultats. 	<p>Faire respecter le règlement sur les ateliers.</p> <p>Comptabiliser les points et venir les inscrire au tableau.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Se faire respecter et ne pas se laisser influencer. → Compter les points au fur et à mesure et à voix haute. → Appliquer ce qui a été vu lors des séances précédentes lorsque l'on occupe le rôle d'arbitre (plact, déplact, etc...). → Le ballon ne peut sortir des limites. → -2 pts si contestation → Quand on donne les résultats, prendre l'habitude de donner l'atelier puis la couleur de l'équipe puis le résultat. 	il n'y a pas de discussion sur l'atelier et celui-ci tourne convenablement.

ATELIER 2 : Passe - Contrôle

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE
				CRITERES de REALISATION
6'	<ul style="list-style-type: none"> • 1 équipe. • 1 ballon. • 6 plots disposés comme ci-dessous. 	<p>Contrôler la balle de la semelle et passer de l'intérieur du pied.</p> <p>Enchaîner rapidement ces deux actions et marquer le maximum de points.</p>	<p>→ Après la passe, reculer faire le tour du plot situé derrière.</p> <p>→ Utiliser l'intérieur du pied pour la passe.</p> <p>→ Utiliser la semelle pour le contrôle.</p> <p>→ Enchaîner rapidement.</p>	<p>1 point si :</p> <p>→ la balle passe entre les deux plots.</p> <p>→ le ballon est contrôlé derrière les plots.</p>



VARIABLES

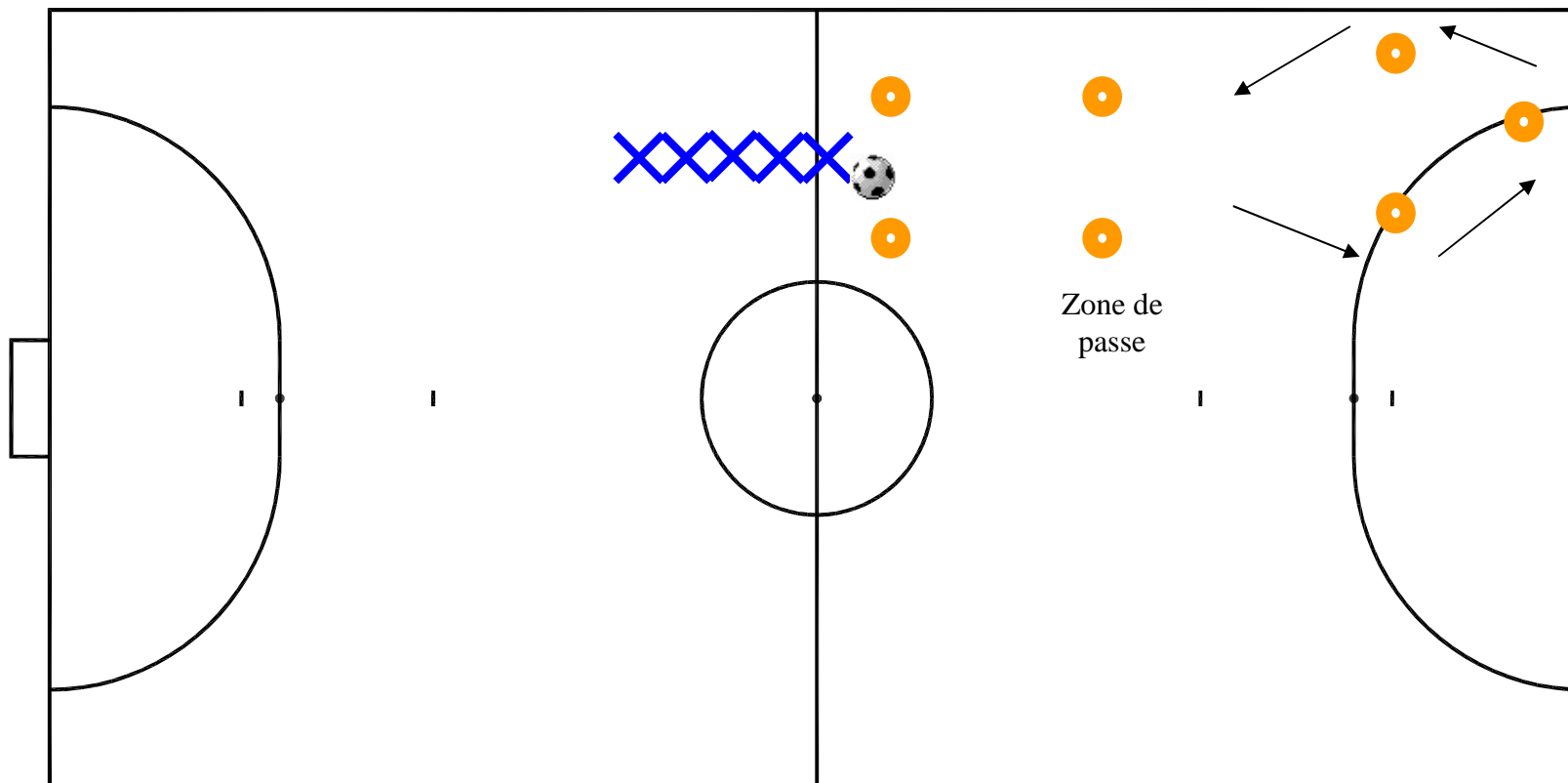
Possibilité d'augmenter la distance de passe si c'est trop facile.

ATELIER 3 : Conduite de balle

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE
				CRITERES de REALISATION
6'	<ul style="list-style-type: none"> • 1 équipe. • 1 ballon (ou 2 s'il y a 2 arbitres). • 7 plots disposés comme ci-dessous. 	<p>Faire le parcours indiqué en conduisant sa balle.</p> <p>Au retour, faire la passe avant les 2 plots.</p>	<p>→ Ne pas toucher les plots.</p> <p>→ Ne pas sortir des limites du terrain.</p> <p>→ Attendre la balle derrière les plots pour les NPB.</p> <p>→ Contrôler la balle avant de partir.</p>	<p>1 point si :</p> <p>→ je n'ai touché aucun plot.</p> <p>→ le ballon n'est pas sorti.</p> <p>→ j'ai fait la passe avt les 2 plots.</p> <p>→ le ballon est bloqué derrière les 2 plots de départ.</p>

VARIABLES

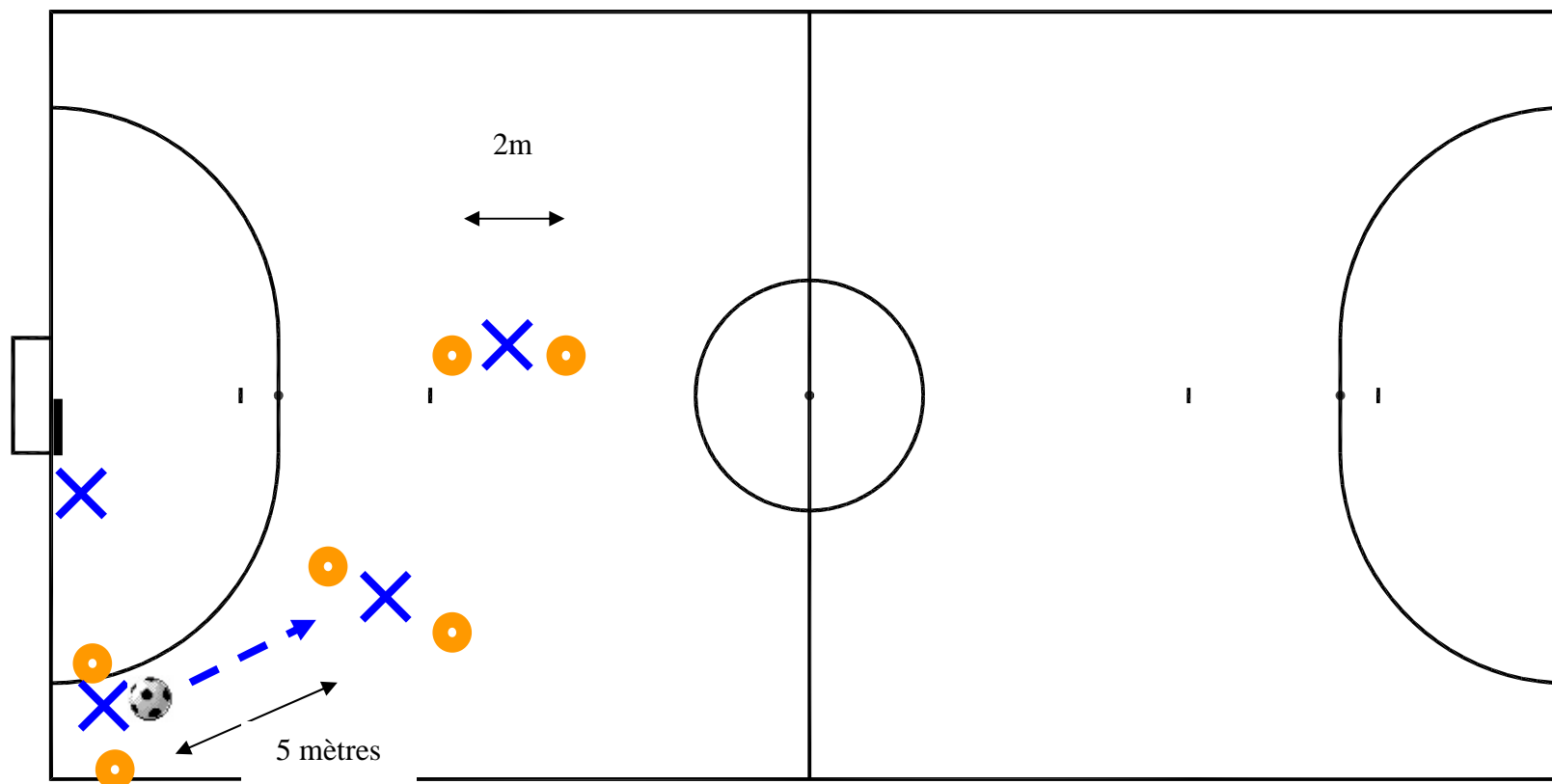
Possibilité d'introduire un second ballon s'il y a un 2^{ème} arbitre.



ATELIER 4 : Passe et va + Tir

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE
				CRITERES de REALISATION
6'	<ul style="list-style-type: none"> • 1 équipe. • 1 ballon. • 6 plots disposés comme ci-dessous. • 1 haies dans un coin du but. 	<p>Passer la balle à son partenaire et suivre son ballon.</p> <p>Celui qui est en bout de ligne contrôle, conduit sa balle et tir avant la ligne des 6 mètres.</p>	<p>→ Après la passe, aller prendre la place du joueur à qui j'ai fait la passe.</p> <p>→ Contrôle obligatoire.</p> <p>→ Le ballon doit passer entre les 2 plots, sinon il revient au départ et les joueurs se décalent.</p>	<p>1 point si :</p> <p>→ la balle passe entre les deux plots à chaque fois.</p> <p>→ le but est marqué.</p> <p>5 points si :</p> <p>→ Le ballon passe sous la haie.</p>

VARIABLES



1) Possibilité de placer une seconde haie sur la ligne de but, dans l'autre coin : bonus de 5 points si le ballon passe en dessous.

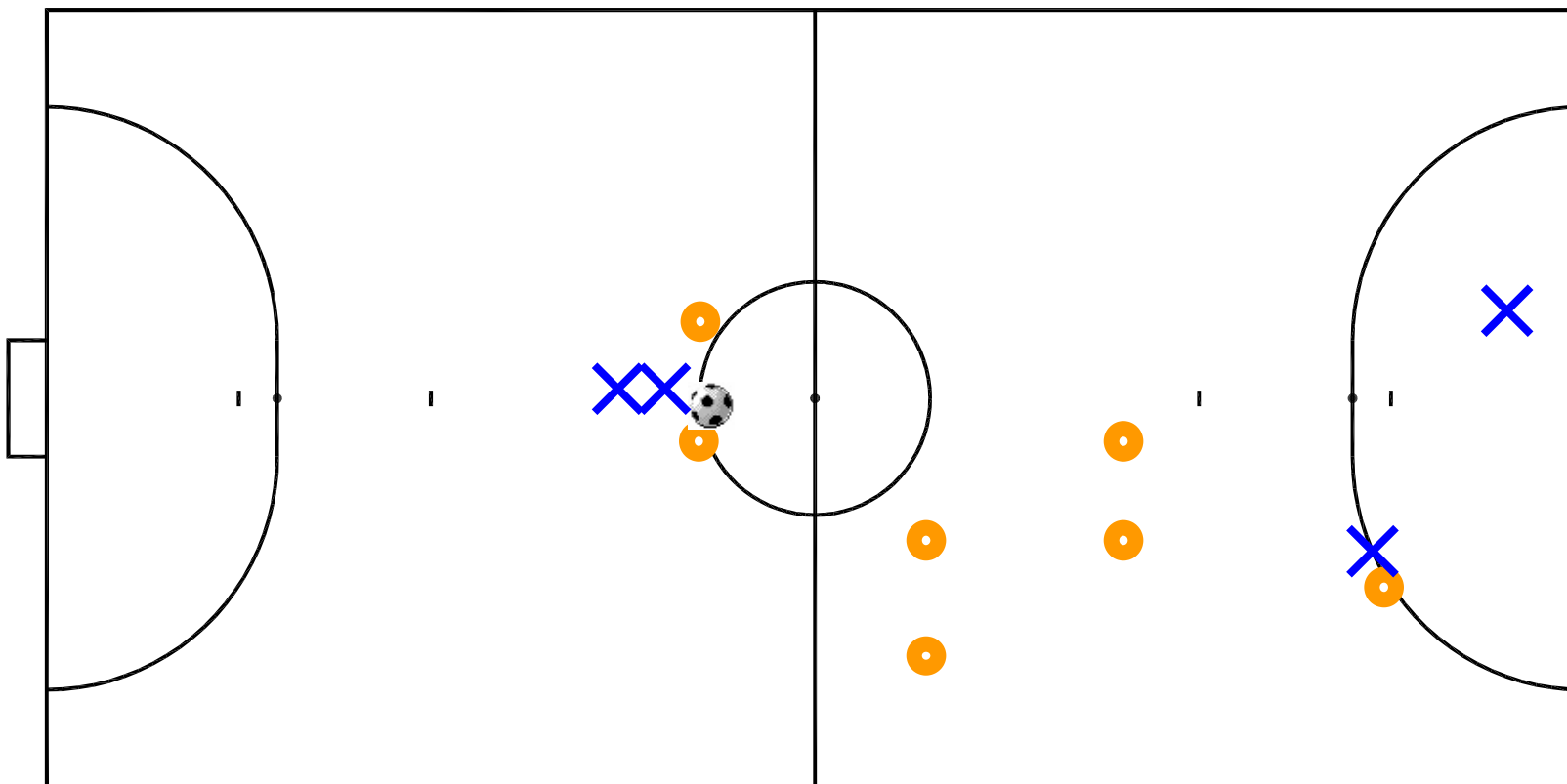
2) Possibilité de conduire sa balle avant de la passer

3) Possibilité de mettre un gardien (équipe adverse de l'atelier 5).

ATELIER 5 : Conduite de balle, Passe et Tir

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE
				CRITERES de REALISATION
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 équipe. • 1 ballon. • 7 plots disposés comme ci-dessous. 	<p>Conduire sa balle entre les plots, passer à son partenaire et tirer avant la ligne des 6 mètres.</p> <p>Totaliser le maximum de points.</p>	<p>→ Le tireur devient passeur et le passeur passe à la récupération du ballon.</p> <p>→ Le tir s'effectue sans contrôle.</p> <p>→ Le passeur doit contrôler son ballon.</p>	<p>1 point si :</p> <p>→ la balle passe entre les deux plots à chaque fois.</p> <p>→ le but est marqué.</p> <p>5 points si :</p> <p>→ Le ballon passe sous la haie.</p>

VARIABLES



6^{ème}

FUTSAL

LECON
4

OBJECTIFS

→ Conduire la balle et en garder la maîtrise.

→ Avec une légère contrainte temporelle, être capable de passer, de tirer et de conduire la balle.

→ Connaître et faire respecter les règles essentielles de l'activité.

Matériel :

- 10 ballons
- 5 jeux de dossards
- 20 coupelles de 5 couleurs différentes
- 4 sifflets

Chronologie :

Vest	Echff génér	Ech Spé	Travail Technique	Joueur - But	Bil an
10'	20'	30'	40'	50' 60' 1h10	1h20 1h30 1h40 1h50

OBJECTIF(S) : Echauffement Général

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE
				CRITERES de REALISATION
15'	<p>Réveil cardio – vasculaire : (5 ')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toute la classe est réunie • Courir dans le gymnase : occuper tout l'espace. • Aucun contact n'est permis. <p>Réveil articulaire : (5 ')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toute la classe est réunie. • Suivre les instructions. <p>Augmentation du rythme cardiaque : (5 ')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trottiner et écouter la consigne pour la reproduire. 	<p>Courir à un rythme lent (65 % de sa VMA) pendant le temps imposé et sans s'arrêter.</p> <p>Mobiliser chaque articulation, en commençant par les chevilles et en terminant par les cervicales.</p> <p>Respecter la consigne annoncée.</p>	<p>→ Courir 2 X 2' 30 (30'').</p> <p>→ Chercher à maintenir la même allure et courir à son propre rythme.</p> <p>→ Reproduire ce que fait le professeur.</p> <p>→ Tourner l'articulation dans les 2 sens, en recherchant une amplitude maximale.</p> <p>→ Faire la droite et la gauche.</p> <p>→ Suivre les instructions (pas chassés, cloche pied, flexion, extension, accélération ...).</p> <p>→ Rechercher la perfection du mouvement.</p> <p>→ Ne pas partir trop vite.</p>	<p>- Ne pas être essoufflé.</p> <p>- Ne pas avoir de point de côté.</p> <p>- Sentir une augmentation de la température du corps.</p> <p>- Insister principalement sur les articulations des membres mobilisés par l'activité.</p> <p>- On commence à transpirer, à avoir plus chaud.</p> <p>- Le rythme cardiaque s'accélère.</p>

V A R I A B L E S	+	Rappeler le pourquoi de l'échauffement :	<p>préparer le cœur et les muscles à l'effort.</p> <p>réveiller les articulations</p> <p>augmenter le rythme cardiaque et la température du corps</p> <p>prévenir des blessures</p>
	-		

OBJECTIF(S) : Echauffement Spécifique : Conduite de balle « le petit train »

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE
				CRITERES de REALISATION
10'	<ul style="list-style-type: none"> • Constituer 5 équipes de niveau homogène. • Chaque équipe met des chasubles de couleurs différentes. • 2 ballons par équipes : chaque équipe se sépare donc en deux. 	<p>Former un petit train.</p> <p>La locomotive conduit la balle sans en perdre la possession.</p> <p>Au coup de sifflet, contrôler la balle, et se replacer à la fin du convoi, en dernière position.</p>	<p>→ Le ou les wagons (NPB) suivent la locomotive.</p> <p>→ Occuper tout l'espace en respectant les limites du terrain.</p> <p>→ Contrôler sa vitesse de façon à conserver la maîtrise de la balle.</p> <p>→ Eviter les collisions.</p>	<p>-après le contrôle, le ballon ne doit plus bouger.</p> <p>-le ballon ne sort pas des limites du terrain</p> <p>-j'effectue mon contrôle aussitôt le coup de sifflet.</p> <p>→ Le contrôle s'effectue de la semelle exclusivement.</p> <p>→ Conduire la balle de l'intérieur du pied.</p> <p>→ Lever la tête pour éviter les collisions.</p> <p>→ Ne pas courir derrière la balle : toujours en garder la maîtrise.</p>

V
A
R
I
A
B
L
E
S



V0 : Libre, en ayant rappeler au préalable les critères de réalisation ainsi que les critères de réussite. (1'30)

V2 : Le PB est maintenant le dernier wagon. Au coup de sifflet, il contrôle sa balle et passe locomotive. (2'). Rappeler l'importance de détacher le regard du ballon le plus souvent possible.

V3 : Placer des cônes de façon aléatoire et équilibrée sur l'espace de jeu. Le nombre de cône est égale au nombre de ballons moins un. Au coup de sifflet, le NPB ne bouge plus et le PB amène sa balle le plus vite possible près d'un cône. Attention, un ballon maxi par cône. Le NPB passe ensuite PB.

OBJECTIF(S) : Travail technique : conduite de balle , passe et tir. (Possi 1)

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE
				CRITERES de REALISATION
15'	<ul style="list-style-type: none"> • Conserver les mêmes 5 équipes. • 1 ballon par équipe. • Le dispensé, s'il y en a un, totalise les points au tableau. • Disposer les coupelles de la manière suivante : 	<p>Aller faire le tour du plot et ramener la balle à son partenaire. Aller le plus vite possible pour être la 1^{ère} équipe à terminer.</p> <p>Totaliser le maximum de points.</p>	<p>→ Lorsque je suis passé, je m'assieds.</p> <p>→ Le ballon doit passer entre les plots au retour. Ne pas démarrer avant.</p>	<p>-Terminer le plus vite possible.</p> <p>-la 1^{ère} équipe marque 3 pts, les 2^{ème} 2 pts et les 3^{ème} 1 pt.</p>

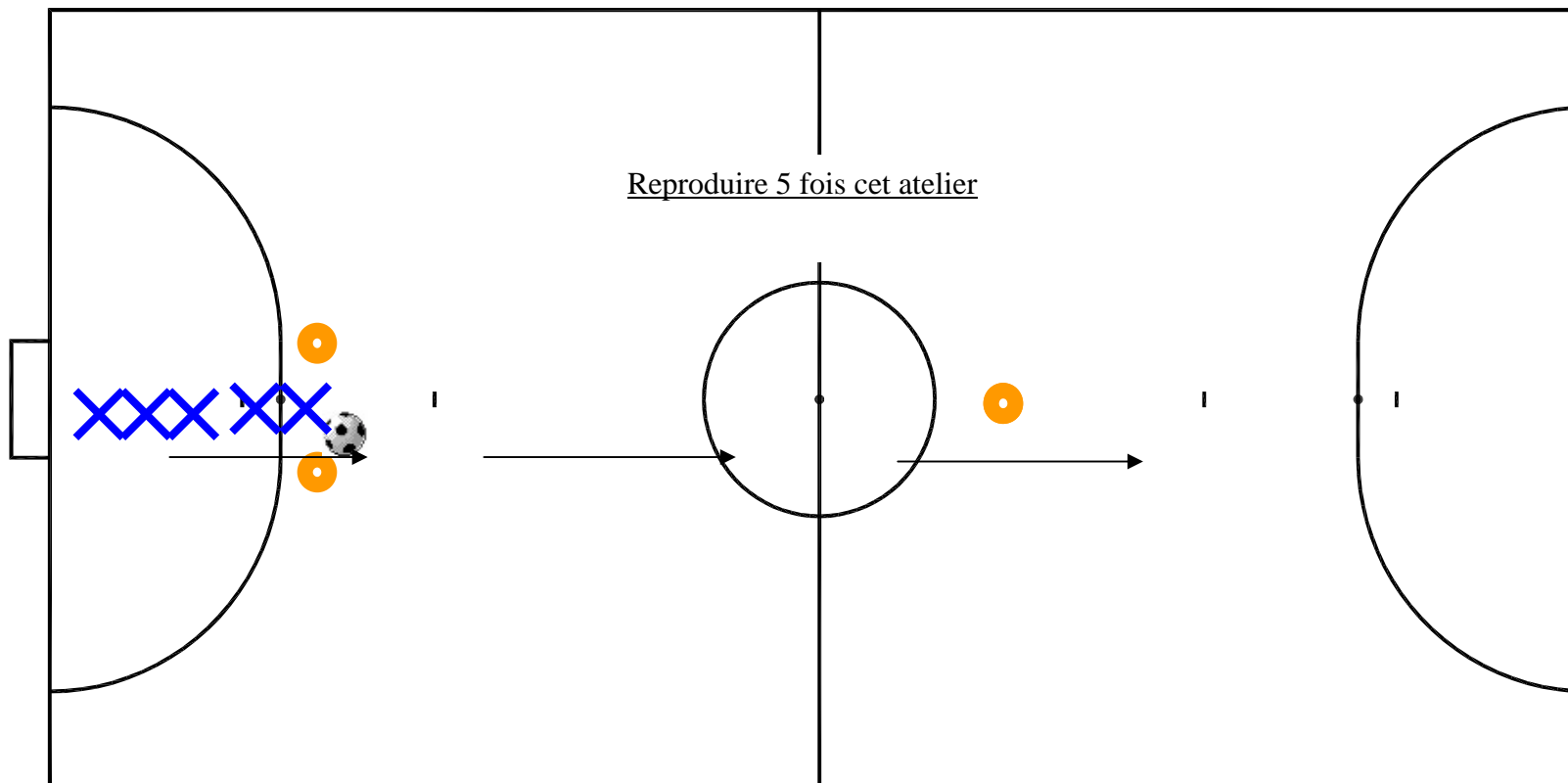
VARIABLES

V0 : Faire le tour du plot. L'équipe gagnante est celle qui a terminé en premier.

V1 : Faire un tour complet autour du plot sans le toucher. L'équipe gagnante est celle qui a terminé en premier.

V2 : Idem, mais passage un par un : un vainqueur est désigné après chaque passage.

V3 : Installer 2 plots supplémentaires pour matérialiser un slalom. Conclure par un tir. Passage un par un.



OBJECTIF(S) : Travail technique : conduite de balle. (Possibilité 2)

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE
				CRITERES de REALISATION
10'	<ul style="list-style-type: none"> • Conserver les mêmes 5 équipes. • 1 ballon pour 2 (ou 3). • Les joueurs se trouvent tous à l'intérieur de la même zone de hand. • Le dispensé, s'il y en a un, totalise les points au tableau. 	Conduire sa balle le plus vite à l'intérieur de l'autre zone de hand.	<ul style="list-style-type: none"> → Le ballon ne peut sortir des limites. → Contrôler sa vitesse de façon à conserver la maîtrise de la balle. → Eviter les collisions. → Lever le bras lorsque l'on est arrivé. → Répéter chaque variable plusieurs fois. → Changer régulièrement de partenaire. 	<ul style="list-style-type: none"> -après le contrôle, le ballon ne doit plus bouger. -le ballon ne sort pas des limites du terrain -la 1^{ère} équipe marque 3 pts, les 2^{ème} 2 pts et les 3^{ème} 1 pt. → Le contrôle s'effectue de la semelle exclusivement. → Conduire la balle de l'intérieur du pied. → Lever la tête pour éviter les collisions. → Ne pas courir derrière la balle : toujours en garder la maîtrise.

V
A
R
I
A
B
L
E
S



V0 (3'): Amener la balle et la contrôler dans l'autre zone de hand. Possibilité également de faire l'aller-retour .

V1 (3'): Le NPB est maintenant situé dans l'autre zone de hand : lui amener la balle le plus vite possible. Possibilité de passe.
 → le NPB ne peut sortir de sa zone.
 → le ballon doit être contrôlé.

V2 (3'): Effectuer l'aller-retour. J'amène le ballon au NPB qui le ramène à son point de départ. (puis qui le ramène et tir)

OBJECTIF(S) : Travail technique : conduite de balle , passe et tir.

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE
				CRITERES de REALISATION
15'	<ul style="list-style-type: none"> • Conserver les mêmes 5 équipes. • 1 ballon par équipe. • Environ 3' par variable • Le dispensé, s'il y en a un, totalise les points au tableau. • Disposer les coupelles de la manière suivante : 	<p>Enchaîner les actions imposées par les variables le plus vite possible.</p> <p>Totaliser le maximum de points.</p>	<p>→ Passer la balle à son partenaire et venir prendre sa place (passe et va).</p> <p>→ Contrôler avant de passer.</p> <p>→ Enchaîner ses actions de plus en plus vite.</p> <p>→ Quand la balle arrive au bout, la conduire pour la ramener au départ.</p>	<p>-Terminer le plus vite possible.</p> <p>-la 1^{ère} équipe marque 3 pts, les 2^{ème} 2 pts et les 3^{ème} 1 pt.</p> <p>-</p>

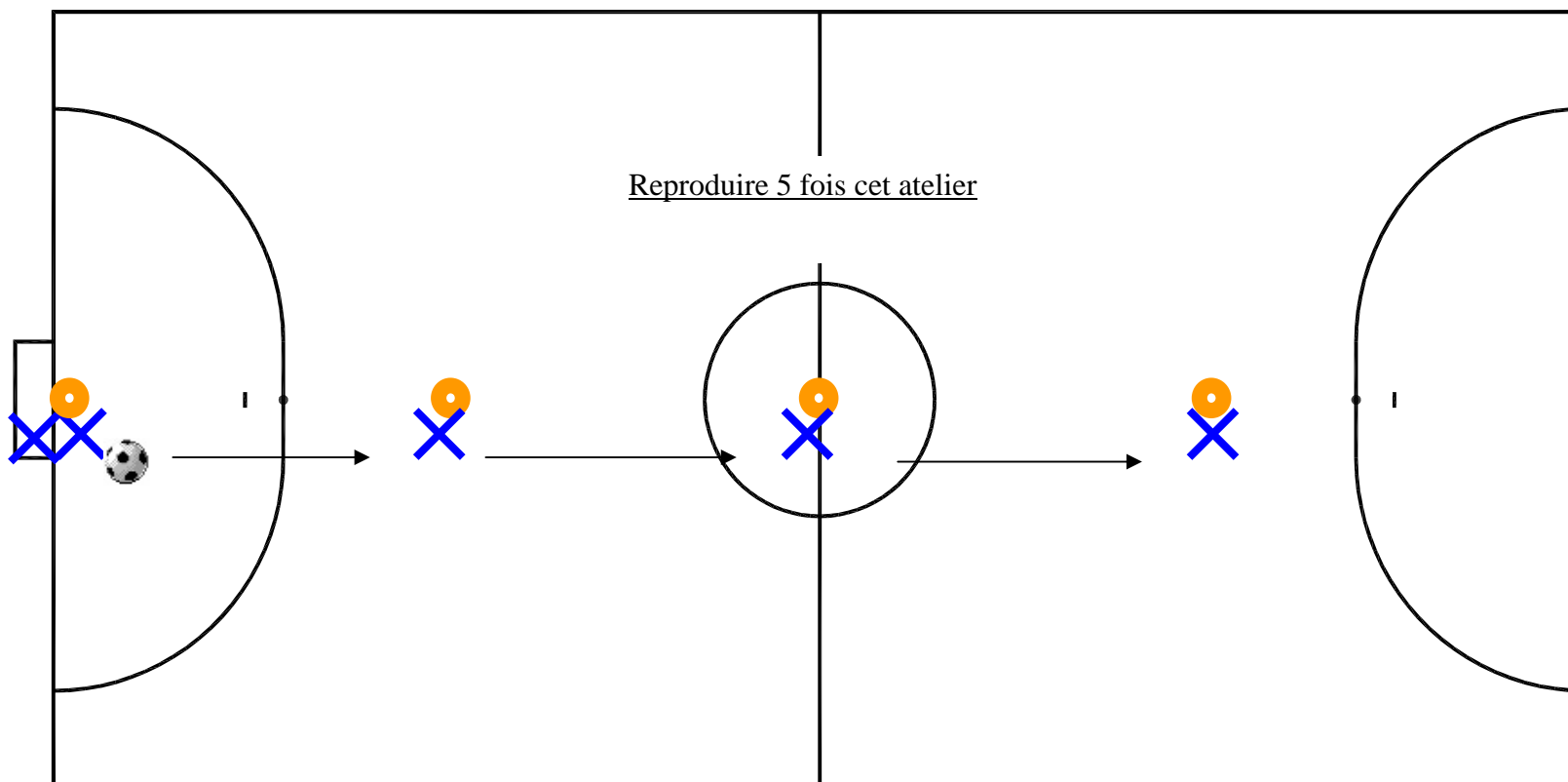
VARIABLES

V0 : Expérimentation sans idée de vitesse.

V1 : Course : Ramener la balle au départ le plus vite possible.

V2 : Faire un aller simple en passe et va et le dernier joueur ramène la balle au départ.

V3 : Le PB conduit sa balle jusqu'au NPB.



OBJECTIF(S) : Appliquer ce qui vient d'être vu en situation de match.
Appliquer et faire appliquer le règlement.

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE
30'	<ul style="list-style-type: none"> • Conserver les 5 mêmes équipes : 4 qui jouent et 1 qui arbitre • Jeu en 4 C 4 dont un joueur but. • Jeu sur ½ terrain dans le sens de la largeur. • Matérialiser la zone d'embut à l'aide de bande de délimitation. • 5' par match. • Afficher au tableau les n° de terrain, l'ordre des matchs et les responsables de l'arbitrage • Possibilité éventuelle de fonctionner en montante descendante. 	<p><i>Dans le jeu,</i> passer la balle au joueur but. S'il contrôle la balle, on marque 1 point.</p> <p>Inscrire le maximum de point.</p> <p>Gagner le maximum de matchs.</p> <p><i>A l'arbitrage,</i> faire respecter les règles essentielles de l'activité.</p>	<p>→ Si le joueur but ne contrôle pas la balle, pas de point de marqué.</p> <p>→ Pénalty dès la 2^{ème} faute collective.</p> <p>→ Impossible de marquer sur une touche.</p> <p>→ Le joueur but peut se déplacer dans sa zone, mais ne peut en sortir.</p> <p>→ Interdiction d'entrer la zone du joueur but (sinon, pénalty si c'est un défenseur)</p> <p>→ Un pénalty correspond à une balle arrêtée au centre du terrain, sans adversaire entre le joueur but et le tireur.</p> <p>→ Remise au centre sur chaque point marqué.</p> <p>→ Faire un bilan de l'arbitrage notamment à l'issue de chaque rencontre.</p>	<p>-scores élevés.</p> <p><u>VARIABLE POSSIBLE :</u></p> <p>→ 1 point pour l'équipe adverse si le joueur but rate son contrôle.</p> <p>→ Adversaire à 3 mètres si le ballon est contrôlé.</p>

6^{ème}

FUTSAL

LECON
5

OBJECTIFS

- Intégrer les notions de ligne de passe et de démarquage.
- En supériorité numérique, conserver le ballon.
- Connaître et faire respecter les règles essentielles de l'activité.

Matériel :

- 5 ballons
- 4 jeux de dossards
- 20 coupelles de 4 couleurs différentes
- 6 sifflets

Chronologie :

Vest	Echff génér	Ech Spé	Torro	3 Contre 1	Matches	Bil an				
10'	20'	30'	40'	50'	60'	1h10	1h20	1h30	1h40	1h50

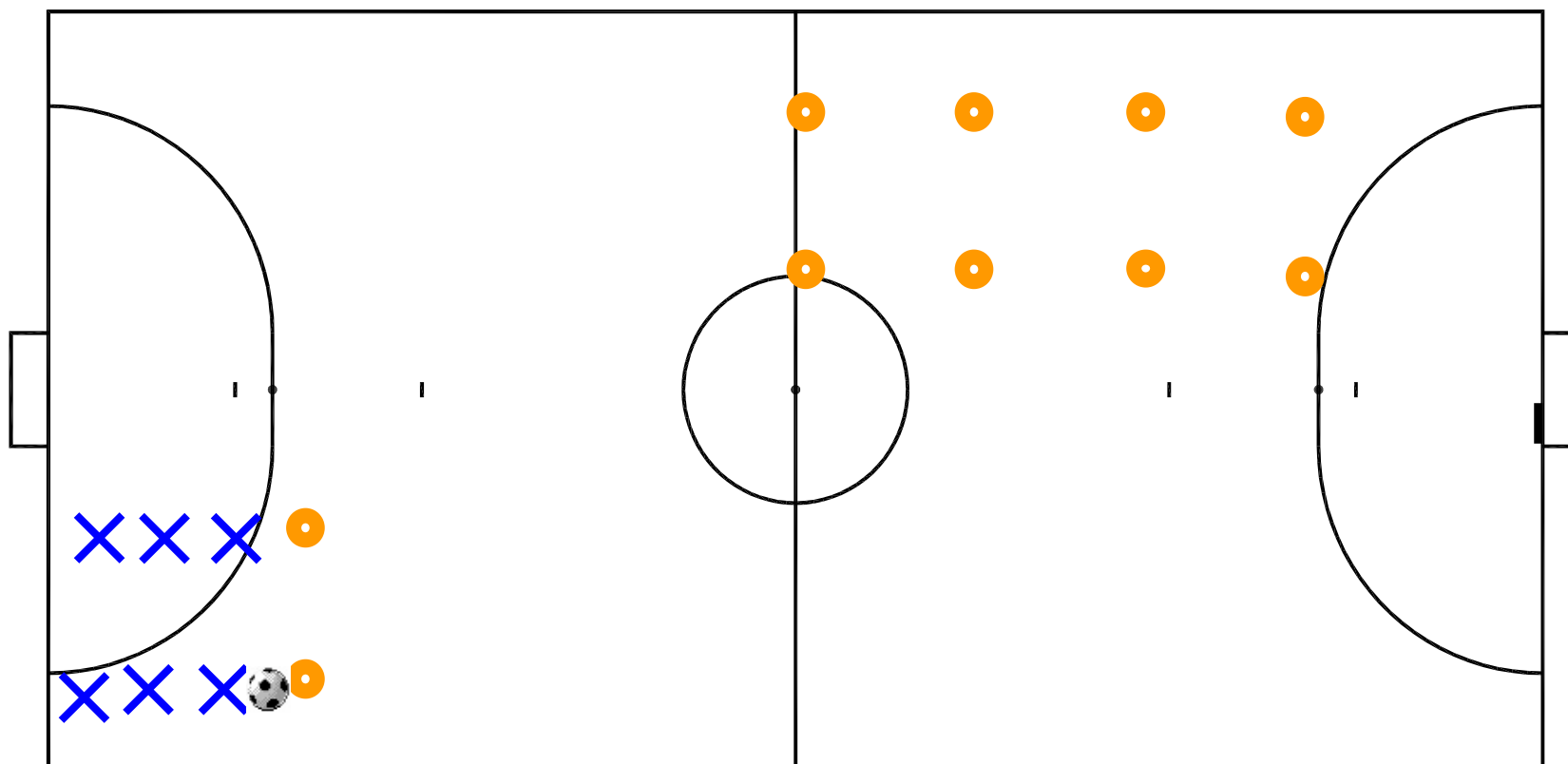
OBJECTIF(S) : Echauffement Général

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE
				CRITERES de REALISATION
15'	<p>Réveil cardio – vasculaire : (5 ')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toute la classe est réunie • Courir dans le gymnase : occuper tout l'espace. • Aucun contact n'est permis. <p>Réveil articulaire : (5 ')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toute la classe est réunie. • Suivre les instructions. <p>Augmentation du rythme cardiaque : (5 ')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trottiner et écouter la consigne pour la reproduire. 	<p>Courir à un rythme lent (65 % de sa VMA) pendant le temps imposé et sans s'arrêter.</p> <p>Mobiliser chaque articulation, en commençant par les chevilles et en terminant par les cervicales.</p> <p>Respecter la consigne annoncée.</p>	<p>→ Courir 2 X 2' 30 (30'').</p> <p>→ Chercher à maintenir la même allure et courir à son propre rythme.</p> <p>→ Reproduire ce que fait le professeur.</p> <p>→ Tourner l'articulation dans les 2 sens, en recherchant une amplitude maximale.</p> <p>→ Faire la droite et la gauche.</p> <p>→ Suivre les instructions (pas chassés, cloche pied, flexion, extension, accélération ...).</p> <p>→ Rechercher la perfection du mouvement.</p> <p>→ Ne pas partir trop vite.</p>	<p>- Ne pas être essoufflé.</p> <p>- Ne pas avoir de point de côté.</p> <p>- Sentir une augmentation de la température du corps.</p> <p>- Insister principalement sur les articulations des membres mobilisés par l'activité.</p> <p>- On commence à transpirer, à avoir plus chaud.</p> <p>- Le rythme cardiaque s'accélère.</p>

V A R I A B L E S	+	Rappeler le pourquoi de l'échauffement :	<p>préparer le cœur et les muscles à l'effort.</p> <p>réveiller les articulations</p> <p>augmenter le rythme cardiaque et la température du corps</p> <p>prévenir des blessures</p>
	-		

OBJECTIFS : Conduite de balle, Passe et Tir

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE
				CRITERES de REALISATION
10'	<ul style="list-style-type: none"> • Répartir les élèves en 2 colonnes. • 5 ballons. • Matérialiser l'espace comme ci-dessous. 	<p>A l'aller, progresser en passes et conclure par un tir au but.</p> <p>Au retour, slalomer entre les plots, passer à son partenaire et conclure par un tir.</p>	<p>→ Désigner 2 gardiens. Celui qui marque un but prend sa place.</p> <p>→ Le tir s'effectue avant les 6 m.</p> <p>→ Au retour, celui qui a tiré récupère sa balle et slalome pendant que son partenaire va se placer en zone d'attaque pour recevoir la passe</p>	<p>1 point si : → Je réussis le parcours sans perdre la balle et conclue par un tir.</p> <p>5 points si : → Idem + but marqué.</p>



CONSIGNES

- Changer de partenaire à chaque passage.
- Démarrer quand le groupe précédent a dépassé la ligne médiane.
- Ne pas sortir des limites du terrain.

OBJECTIF(S) : Conserver la balle en supériorité numérique (TORO)

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE CRITERES de REALISATION
15'	<ul style="list-style-type: none"> • Constituer 4 équipes. • Diviser l'espace en 4 aires de jeu dans le sens de la largeur. Matérialiser les limites. • 1 équipe par terrain. • 1 ballon par terrain, soit 4 ballons au total. 	<p><u>Pour les attaquants :</u> Conserver la maîtrise du ballon et ne pas passer défenseur.</p> <p><u>Pour le défenseur :</u> Provoquer la perte de balle des attaquants ou s'approprier le ballon pour ne pas repasser attaquant.</p>	<p>→ 4 (ou 5) attaquants contre un défenseur. Le défenseur porte un dossard en main pour être reconnu.</p> <p>→ L'attaquant qui est à l'origine de la perte de balle (mauvaise passe, mauvais contrôle, balle en dehors des limites, ...) prend la place du défenseur.</p> <p>→ Si le défenseur contrôle la balle, il repasse attaquant.</p> <p>→ Respecter les règles essentielles (contact, tacle, ...)</p> <p><u>Variable 0 : (3')</u> Expérimentation de l'exercice. Bilan : 1) définir la notion de ligne de passe. 2) éviter de porter la balle : privilégier la passe.</p> <p><u>Variable 1 : (4')</u> Reprendre à partir du bilan. Bilan : 1) définir la notion de démarquage. 2) rappeler l'importance du contrôle avant la passe.</p> <p><u>Variable 2 : (4')</u> Reprendre.</p>	<p>-ne jamais passer défenseur.</p> <p>-compter le nombre de fois où l'on passe défenseur.</p> <p><u>définir la notion de ligne de passe :</u></p> <p>Le PB ne doit pas passer la balle si le DEF est sur ou à proximité de la ligne de passe.</p> <p><u>définir la notion de démarquage :</u></p> <p>→ c'est le NPB qui doit apporter une solution au PB</p> <p>→ distance de passe adaptée</p> <p>→ rompre l'alignement PB – DEF – NPB.</p>

OBJECTIF(S) : Passe à 5 : conserver la balle en supériorité numérique

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE
15'	<ul style="list-style-type: none"> • Conserver les 4 mêmes équipes. • Garder les 4 espaces de jeu dans le sens de la largeur. • 1 équipe par terrain + 1 DEF d'une autre équipe. • 1 ballon par terrain, soit 4 ballons au total. • 2' par variable et 2 passages par variable. 	<p>En appliquant ce qui a été vu avant, conserver la maîtrise du ballon.</p> <p>Totaliser le maximum de points à la fin de l'exercice.</p>	<p>→ Changer de défenseur à la fin de chaque variable.</p> <p>→ Ne pas toujours défendre sur la même équipe : instaurer une rotation.</p> <p>→ Noter les résultats au tableau.</p>	<p>-Effectuer un classement à la fin de chaque variable.</p> <p>-Le vainqueur marque 4 pts, le second, 3 pts, le troisième, 2 pts, le quatrième, 1 pt.</p>
		<p>Réussir 5 passes consécutives pour marquer 1 point.</p>	<p>VARIABLE 1 : Passe à 5</p> <p>→ Compter les passes à voix haute.</p> <p>→ Repartir à zéro si le ballon est intercepté par le défenseur OU si le ballon sort des limites du terrain.</p> <p>→ 2 X 2'30.</p>	
		<p>La 1^{ère} équipe qui réussit 5 passes consécutives gagne.</p>	<p>VARIABLE 2 : 1^{ère} équipe à 5 passe</p> <p>→ Compter les passes à voix haute.</p> <p>→ Repartir à zéro si le ballon est intercepté par le défenseur OU si le ballon sort des limites du terrain.</p> <p>→ Crier lorsque l'on a réussi.</p> <p>→ 1 X 3'</p>	<p>→ 1 point à chaque fois que l'on gagne.</p> <p>→ Passer ensuite à 7 passes : 3 points pour le vainqueur</p> <p>→ Passer enfin à 10 passes : 5 points pour le vainqueur</p> <p>→ Additionner les points.</p>
		<p>En 1', enchaîner le plus de passes consécutivement.</p>	<p>VARIABLE 3 : Jeu du record</p> <p>→ Compter les passes à voix haute.</p> <p>→ Repartir à zéro si le ballon est intercepté par le défenseur OU si le ballon sort des limites du terrain.</p> <p>→ 3 X 1'</p>	<p>→ Le nombre de points marqués correspond au meilleur record..</p>

OBJECTIF(S) : Situation de match.
 Appliquer et faire appliquer le règlement.

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE CRITERES de REALISATION
30'	<ul style="list-style-type: none"> • Conserver les 4 mêmes équipes. • Jeu en 5 C 5 (ou 4 c 4) dont un gardien. • Au niveau de l'organisation : <ul style="list-style-type: none"> → deux équipes jouent. →, une équipe responsable de l'arbitrage, (2 arbitres de terrain, deux à la table de marque et un au changement). → une responsable du matériel (les joueurs protègent les points sensibles de la salle comme les portes par exemple). • 4 matchs au total : système de ½ finales et finales. • 5 ou 6' par match. • Matérialiser la zone de remplacement. 	<p>Inscrire plus de buts que l'équipe adverse pour gagner le match.</p> <p>Intégrer les règles essentielles pour les faire respecter quand j'arbitre et pour les appliquer quand je joue.</p>	<p>Poss 1_ → jeu libre</p> <p>Poss 2 → Pas de gardien</p> <p>Poss 3 → Lorsque je suis en situation de défenseur (mon équipe n'a plus la balle,) INTERDICTION DE COURIR.</p> <p>→ Début de l'évaluation de l'arbitrage.</p>	-

6^{ème}

FUTSAL

LECON

6

OBJECTIFS

→ Progresser rapidement vers la cible.

→ Connaître et faire respecter les règles essentielles de l'activité.

Matériel :

- 4 ballons
- 5 jeux de dossards
- coupelles pour délimiter le terrain.
- 2 sifflets

Chronologie :

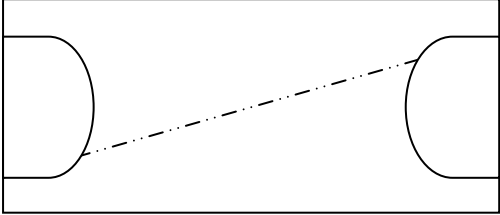
Vest	Echff génér	Progresser rapidement vers la cible	Matches				Bil an			
10'	20'	30'	40'	50'	60'	1h10	1h20	1h30	1h40	1h50

OBJECTIF(S) : Echauffement Général

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE
				CRITERES de REALISATION
15'	<p>Réveil cardio – vasculaire : (5 ')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toute la classe est réunie • Courir dans le gymnase : occuper tout l'espace. • Aucun contact n'est permis. <p>Réveil articulaire : (5 ')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toute la classe est réunie. • Suivre les instructions. <p>Augmentation du rythme cardiaque : (5 ')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trottiner et écouter la consigne pour la reproduire. 	<p>Courir à un rythme lent (65 % de sa VMA) pendant le temps imposé et sans s'arrêter.</p> <p>Mobiliser chaque articulation, en commençant par les chevilles et en terminant par les cervicales.</p> <p>Respecter la consigne annoncée.</p>	<p>→ Courir 2 X 2' 30 (30'').</p> <p>→ Chercher à maintenir la même allure et courir à son propre rythme.</p> <p>→ Reproduire ce que fait le professeur.</p> <p>→ Tourner l'articulation dans les 2 sens, en recherchant une amplitude maximale.</p> <p>→ Faire la droite et la gauche.</p> <p>→ Suivre les instructions (pas chassés, cloche pied, flexion, extension, accélération ...).</p> <p>→ Rechercher la perfection du mouvement.</p> <p>→ Ne pas partir trop vite.</p>	<p>- Ne pas être essoufflé.</p> <p>- Ne pas avoir de point de côté.</p> <p>- Sentir une augmentation de la température du corps.</p> <p>- Insister principalement sur les articulations des membres mobilisés par l'activité.</p> <p>- On commence à transpirer, à avoir plus chaud.</p> <p>- Le rythme cardiaque s'accélère.</p>

V A R I A B L E S	+	Rappeler le pourquoi de l'échauffement :	<p>préparer le cœur et les muscles à l'effort.</p> <p>réveiller les articulations</p> <p>augmenter le rythme cardiaque et la température du corps</p> <p>prévenir des blessures</p>
	-		

OBJECTIF(S) : Progresser rapidement vers la cible.

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE
30'	<ul style="list-style-type: none"> • Constituer 5 équipes. ATTENTION, ces équipes seront celles du tournoi final. • Séparer le terrain en 2 par la diagonale de façon à former 2 espaces de travail. • Passage sur les 2 terrains comme on l'on veut. • 2 ballons par terrain, soit 4 ballons au total. • Inscrire le nom des équipes au tableau. • 10' par variable. 	<p>En supériorité numérique (3 c 1), avec le défenseur qui part en retrait, atteindre rapidement la cible pour aller marquer le but.</p>	<p>→ Le défenseur part de la zone de hand. → Les attaquants se place entre la ligne des 9 mètres et la ligne médiane. → Le ballon est posé sur la ligne des 9 mètres. → Chaque attaquant doit toucher au moins une fois la balle avant de pouvoir tirer. → Pas de gardien. → Respecter les limites du terrain. → L'exercice s'achève si le ballon sort des limites ou si le défenseur récupère (bloque) le ballon. → Changer de partenaire et de défenseur au retour.</p>	<p>-But marqué : 3 point. -Balle récupérée : 1 point</p> <p>Au retour, venir inscrire les points de l'équipe au tableau.</p>
		<p>Etre la première équipe a marquer.</p>	<p><u>VARIABLE 1 :</u> → Concours entre les 2 terrains. → Si les verts attaquent à droite, ils placent un défenseur à gauche. → Même organisation et mêmes consignes que ci-dessus.</p>	<p>-1 point par but marqué.</p>
		<p>Idem</p>	<p><u>VARIABLE 3 :</u> → Placer un gardien</p>	<p>-Idem</p>

OBJECTIF(S) : Tournoi noté.
Arbitrage noté.

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE CRITERES de REALISATION
30'	<ul style="list-style-type: none"> • Conserver les 5 mêmes équipes. • Jeu en 4 c 4 de préférence dont un gardien. • Au niveau de l'organisation : <ul style="list-style-type: none"> → deux équipes jouent. →, une équipe responsable de l'arbitrage, (2 arbitres de terrain, deux à la table de marque et un au changement). → une responsable du matériel (les joueurs protègent les points sensibles de la salle comme les portes par exemple). • 10 matchs au total dont 4 aujourd'hui. • Répertorier les buteurs et les passeurs décisifs. • 8' par match. • Matérialiser la zone de remplacement. 	<p>Gagner le maximum de matchs.</p> <p>Intégrer les règles essentielles pour les faire respecter quand j'arbitre et pour les appliquer quand je joue.</p>	<p>→ Donner les critères d'évaluation.</p> <p>→ Définir la notion de passe décisive.</p> <p>→ Evaluation de l'arbitrage à l'aide de la grille prévue à cet effet.</p> <p>→ Evaluation du niveau individuel à l'aide de la grille prévue à cet effet.</p> <p>→ Noter les buteurs et les passeurs décisifs</p>	

6^{ème}

FUTSAL

LECON
7

OBJECTIFS

→ Fin du tournoi et de l'évaluation certificative.

→ Questionnaire sur la connaissance du règlement.

Matériel :

- 1 ballon
- 5 jeux de dossards
- 2 sifflets

Chronologie :

Vest	Echff génér	Matches						Interro	Bil an	
10'	20'	30'	40'	50'	60'	1h10	1h20	1h30	1h40	1h50

OBJECTIF(S) : Echauffement Général

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE
				CRITERES de REALISATION
15'	<p>Réveil cardio – vasculaire : (5 ')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toute la classe est réunie • Courir dans le gymnase : occuper tout l'espace. • Aucun contact n'est permis. <p>Réveil articulaire : (5 ')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toute la classe est réunie. • Suivre les instructions. <p>Augmentation du rythme cardiaque : (5 ')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trottiner et écouter la consigne pour la reproduire. 	<p>Courir à un rythme lent (65 % de sa VMA) pendant le temps imposé et sans s'arrêter.</p> <p>Mobiliser chaque articulation, en commençant par les chevilles et en terminant par les cervicales.</p> <p>Respecter la consigne annoncée.</p>	<p>→ Courir 2 X 2' 30 (30'').</p> <p>→ Chercher à maintenir la même allure et courir à son propre rythme.</p> <p>→ Reproduire ce que fait le professeur.</p> <p>→ Tourner l'articulation dans les 2 sens, en recherchant une amplitude maximale.</p> <p>→ Faire la droite et la gauche.</p> <p>→ Suivre les instructions (pas chassés, cloche pied, flexion, extension, accélération ...).</p> <p>→ Rechercher la perfection du mouvement.</p> <p>→ Ne pas partir trop vite.</p>	<p>- Ne pas être essoufflé.</p> <p>- Ne pas avoir de point de côté.</p> <p>- Sentir une augmentation de la température du corps.</p> <p>- Insister principalement sur les articulations des membres mobilisés par l'activité.</p> <p>- On commence à transpirer, à avoir plus chaud.</p> <p>- Le rythme cardiaque s'accélère.</p>

V A R I A B L E S	+	Rappeler le pourquoi de l'échauffement :	<p>préparer le cœur et les muscles à l'effort.</p> <p>réveiller les articulations</p> <p>augmenter le rythme cardiaque et la température du corps</p> <p>prévenir des blessures</p>
	-		

OBJECTIF(S) : Tournoi noté. Arbitrage noté.

Tps	DESCRIPTION	BUT	CONSIGNES	CRITERES de REUSSITE CRITERES de REALISATION
30'	<ul style="list-style-type: none"> • Conserver les 5 mêmes équipes que lors de la séance 6. • Jeu en 4 c 4 de préférence dont un gardien. • Au niveau de l'organisation : <ul style="list-style-type: none"> → deux équipes jouent. →, une équipe responsable de l'arbitrage, (2 arbitres de terrain, deux à la table de marque et un au changement). → une responsable du matériel (les joueurs protègent les points sensibles de la salle comme les portes par exemple). • 4 matchs ont dû être joué : il en reste 6. • Répertorier les buteurs et les passeurs décisifs. • 8' par match. • Matérialiser la zone de remplacement. 	<p>Gagner le maximum de matchs.</p> <p>Intégrer les règles essentielles pour les faire respecter quand j'arbitre et pour les appliquer quand je joue.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Redonner les critères d'évaluation. → Redéfinir la notion de passe décisive. → Evaluation de l'arbitrage à l'aide de la grille prévue à cet effet. → Evaluation du niveau individuel à l'aide de la grille prévue à cet effet. → Noter les buteurs et les passeurs décisifs 	
15'	<ul style="list-style-type: none"> • Une feuille et un stylo par élève. 	Répondre au questionnaire.	→ Correction dans la foulée.	