

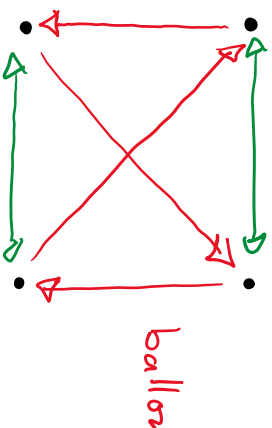
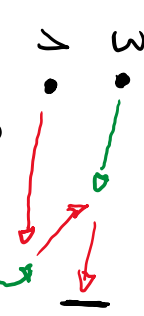
**Cours de formation continue de futsal à l'attention des enseignants d'éducation physique.**

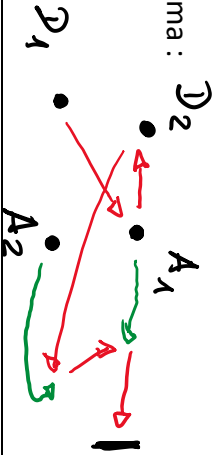
Intentions :

- Proposer quelques idées de mises en place simples et efficaces, variables et adaptables selon le niveau.
- Suggérer un type d'approche orienté sur le jeu et adapté au public scolaire en impliquant un maximum d'élèves indépendamment du niveau de chacun.

	<b>Descriptions des activités</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Guide pour l'enseignant</b>
<p><b>1) Conduire le ballon :</b> Autour de la salle, chacun conduit son ballon en évitant les lignes, les camarades et le matériel mis en place. Être capable de stopper le ballon au signal.</p> <p>⇒ Faire évoluer l'exercice en gradation de la difficulté :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conduire avec différentes parties du pied</li> <li>- Changer de sens / se croiser / se saluer</li> <li>- Conduite arrière / conduite latérale</li> <li>- Eviter certaines lignes</li> <li>- Inclure un challenge de vitesse</li> <li>- ...</li> </ul>	<p>Un ballon par élève, même autre que futsal...</p> <p>Matériel : Rien de particulier. Ou tenir compte de l'installation en place pour la suite du cours.</p>	<p>Le but de l'exercice est de se familiariser au contact avec le ballon. Chacun avance à son rythme. L'enseignant peut donner des challenges particuliers pour les plus avancés. Important d'insister sur la maîtrise du ballon (concentration, ne pas aller trop vite) et sur le fait de lever la tête pour tenir compte de l'environnement et des autres.</p>	
<p><b>Phase 1 : conduite de balle et passe</b></p> <p><b>2) Le coup d'fil à un ami :</b> Par deux, l'un positionné au centre de la salle sans ballon et l'autre en face de lui avec le ballon, aller composer alternativement le numéro de son partenaire et frappant les parois numérotées tout autour de la salle.</p> <p>⇒ Frapper le ballon au mur si l'on veut travailler la gestuelle de la passe.</p> <p>⇒ Toucher le mur de la main en bloquant le ballon du pied si l'on veut travailler la maîtrise du ballon.</p> <p>Proposer un concours de vitesse. Former les duos selon l'objectif recherché.</p>	<p>Un ballon pour deux. Aucun matériel si ce n'est la numérotation des parois.</p>	<p>Par souci de sécurité, il est nécessaire d'imposer le jeu au sol et un geste de passe contre le mur, pas un tir. Jeu très complet : conduite, passe, orientation, vitesse, etc... Complexifier en imposant d'éviter les collisions de balles et de camarades.</p>	

<p><b>3) Les nids d'oiseaux :</b> La classe est divisée en 4 équipes d'oiseaux autour d'un nid placé dans un coin de la salle et figuré par un cerceau. On place des œufs dans le nid (au moins un par élèves, un peu plus c'est mieux). L'objectif est de piquer un maximum d'œufs dans les autres nids et de les ramener dans le sien, dans un temps imparti. Plusieurs manches :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Variante simple</li> <li>- Variante avec deux couleurs de nids</li> <li>- Variante avec la ligne médiane infranchissable balle au pied =&gt; passe nécessaire</li> <li>- Variante avec la possibilité de se piquer le ballon</li> </ul>	<p>Nombre de ballons selon le nombre d'élèves. 4 cerceaux d'une couleur et 2 d'une autre. 4 piquets (pour figurer le coin sans opposition dans la dernière variante)</p>	<p>Insister sur le fair-play et notamment la règle de ne jouer qu'un seul ballon à la fois et de nid en nid. Par souci de sécurité, imposer le jeu au sol dès l'introduction de la passe dans le jeu. Interception des passes possible selon le niveau de jeu souhaité. Plus le jeu se complexifie, plus le jeu individuel du départ devient un jeu d'équipe nécessitant une stratégie.</p>
<p><b>4) Exemple d'estafette :</b> Placer les équipes en colonne sur un côté de la salle, derrière un nid chargé de ballon. Un nid vide se trouve en face. Un par un en alternance, conduire le ballon dans le nid opposé et revenir. Attention de bien arrêter les ballons. Une fois le nid initial entièrement vidé, retourner chercher les ballons au moyen d'une passe. Répéter les allers-retours selon le nombre de participants.</p>	<p>Nombre de ballons selon le nombre d'élèves. 2 cerceaux par équipe.</p>	<p>Pour gagner il faut bien conduire sa balle, être précis (force et direction) dans sa passe et aller vite... Toute forme d'estafette balle au pied est un bon moyen de travailler la technique sous pression = situation de match sans crainte de perdre le ballon.</p>
<p><b>Phase 2 : jeu défensif</b></p> <p><b>1) Défendre son Toblerone :</b> Former un triangle à l'aide de trois piquets. 3 attaquants contre 2 défenseurs. Les défenseurs n'ont pas le droit de pénétrer dans le triangle. Pour marquer un point, la balle doit traverser le triangle. Niveau 2 : réceptionner la passe à travers le triangle.</p>	<p>Par poste : 3 piquets 1 ballon Diviser la salle physiquement si plusieurs postes.</p>	<p>L'objectif est de travailler le rôle défensif. Le déplacement latéral, sur la pointe des pieds est au centre du jeu. Le jeu est intensif : prévoir des tournus relativement courts pour une meilleure qualité du travail.</p>

<p><b>2) Petits jeux d'opposition en face à face :</b></p> <p>1vs1 sur un but : affrontements courts sur un espace restreint.</p> <p>3vs3 sur trois buts : affrontements courts sur une demi-salle.</p> <p>2vs2 sur deux buts : affrontements courts sur une demi-salle.</p> <p>2vs2 sur un but : affrontement sur terrain de badminton.</p> <p>⇒ Introduire les lignes pour augmenter la difficulté de maîtrise du jeu.</p> <p>⇒ Possibilité de jouer un « brésilienne » : 3 équipes par opposition, celle qui encaisse laisse sa place.</p>	<p>Par poste :</p> <p>Nombre de petits buts selon le mode de jeu, 1 ballon par opposition.</p>	<p>Dans l'ensemble de ces oppositions, le jeu défensif a une place prépondérante à la réussite. Pour gagner il faut bien défendre.</p> <p>Ces affrontements sont relativement intenses. Prévoir des tournus ou des temps de récupération.</p> <p>Ces matchs se prêtent bien à un petit tournoi par ligues : je gagne je monte, je perds je descends. Ainsi je me retrouve souvent opposé à qqn de mon niveau.</p>
<p><b>1) Drill circulation de balle :</b></p> <p>Dans un carré, l'élève à effectuer une passe face à lui (zone de jeu la plus facile à maîtriser) puis se déplace latéralement.</p> <p>L'exercice peut se faire à 4 lorsque la qualité est là, sinon amorcer à 6 au minimum.</p> <p>niv. 1 : exercice statique</p> <p>niv. 2 : ajouter le déplacement</p> <p>niv. 3 : réduire à une touche de balle</p> <p>niv. 4 : introduire deux ballons simultanément</p> <p>niv. 5 : se placer derrière le piquet et faire le mouvement vers la balle comme pour devancer l'adversaire</p>	<p>4 piquets 1 ou 2 ballon(s)</p>	<p>schéma :</p> 
<p><b>Phase 3 : jeu offensif</b></p> <p><b>2) Exercice de finition :</b></p> <p>Mettre les élèves en situation de réussir un enchaînement d'actions dominant lieu à un but. Exemple du jour :</p> <p>J1 passe la balle en profondeur / J2 effectue une course et transmet en retrait face au but / J3 frappe au but.</p>	<p>2 cônes 1-2 piquets 1 but</p>	<p>schéma :</p> 

<p><b>3) Action complète :</b></p> <p>Mise en situation de match à 4 joueurs en réinvestissant le contenu des exercices précédents : le défenseur 1 trouve une sortie vers l'attaquant 1 qui remet face à lui au défenseur 2. Celui-ci passe en profondeur vers l'attaquant 2 qui joue en retrait à l'attaquant 1 qui frappe au but.</p>	<p>1 ballon 1 but Eventuellement des repères avec des piquets.</p>	<p>schéma :</p> 
<p><b>Phase finale</b></p> <p><b>Forme de jeu final :</b></p> <p>Proposer un jeu final en imposant des contraintes induisant une mise en pratique des rôles tactiques travaillés (déf./att.).</p> <p>Ex.1 : jeu en losange.</p> <p>Utiliser les lignes médianes, en long et en large, pour fixer des zones de jeu dans lesquelles les élèves doivent évoluer.</p> <p>Ex.2 : jeu en carré.</p> <p>Utiliser les lignes de volley pour fixer ces zones et dissocier les rôles avant/arrière. Le joueur de gauche doit toujours être à gauche de son partenaire de ligne, et donc idem à droite.</p>	<p>2 buts 1 ballon</p>	<p>En imposant ces zones, on favorise également les oppositions en un contre un dans un espace. L'élève qui n'est pas au duel après à se positionner vis-à-vis de son équipe, et de l'adversaire entrant dans sa zone.</p> <p>La stratégie d'équipe devient centrale et chaque membre a son importance.</p> <p>Lors de grands écarts de niveau, on peut définir les duels (position de chaque joueur) en tenant compte de ceci.</p>