

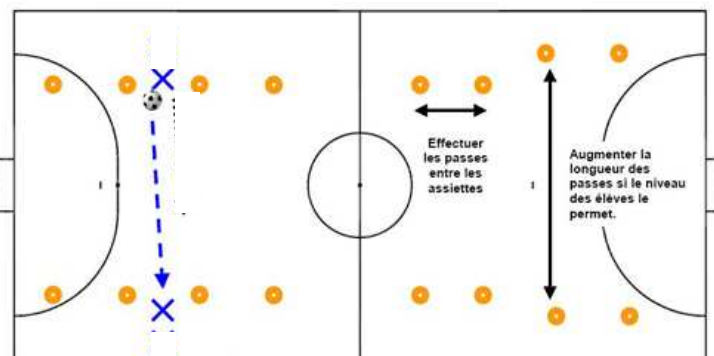
# CYCLE EPS (ECOLE BELLEVUE - CE1 – SEDAN – Melle MULOT)

SÉANCE N°1 ET N°2

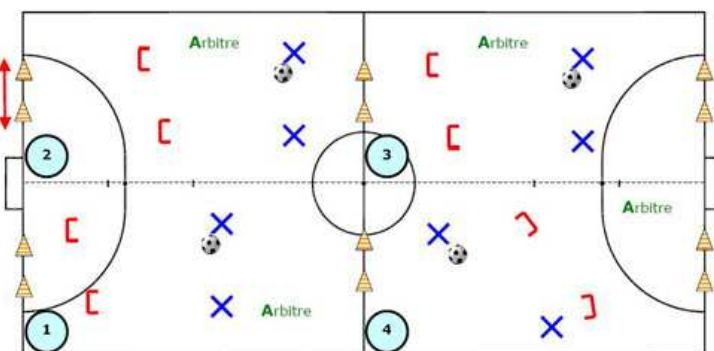
## 1/ Echauffement



## 2/ Passes à 2



## 3/ 2 contre 2



## 1/ Echauffement (Thème : conduite de balle)

**Déroulement** : 1 ballon par élève. Les élèves se déplacent en conduite de balle sans sortir des limites du terrain. Au signal, l'élève doit arrêter le ballon avec la semelle à côté d'une assiette de couleur.

**Conseils** : utiliser le pied gauche et le pied droit, lever la tête, le ballon doit rester proche du joueur, toucher le ballon le plus possible...Présenter les limites du terrain (amener les règles progressivement)

**Evolutions** : Au signal, faire le tour d'une assiette et arrêter le ballon avec la semelle à une autre assiette.



## 2/ Passes à 2 (Thème : passes)

**Déroulement** : 1 ballon pour 2. Effectuer des passes entre les assiettes. Contrôler le ballon de la semelle et faire des passes de l'intérieur du pied.

**Conseils** : Insister sur le contrôle de la semelle, lorsque le ballon est arrêté reculer pour avoir de la vitesse...

**Evolutions** : Compter le nombre de passes réalisées par les 2 élèves en 2 minutes (ballon entre les assiettes), comptabiliser les progrès entre les séries et créer une émulation entre les groupes. Il est possible d'augmenter ou de réduire la distance entre les élèves et l'écartement des assiettes (en fonction du niveau de réussite des élèves).

## 3/ 2 contre 2 (Thème : jeu réduit et démarquage)

**Règlement** : Présenter les règles essentielles.

Pas de tacle, pas de contact, les touches aux pieds avec les joueurs adverses à 5 mètres.

**Déroulement** : Constituer les équipes (hétérogènes et mixtes), système montante / descendante (l'équipe qui gagne monte de terrain et celle qui perd descend), match de 5 minutes.

**Conseils** : Mettre un arbitre par terrain avec un sifflet (application des règles essentielles), si le nombre d'élèves est insuffisant jouer sur 3 terrains. Faire des grands buts pour favoriser la réussite des élèves. Insister sur le respect de la règle des 5 mètres et sur l'interdiction de tacle.

**Réaliser une 2<sup>ème</sup> séance identique pour gagner du temps en explication et stabiliser les apprentissages.**

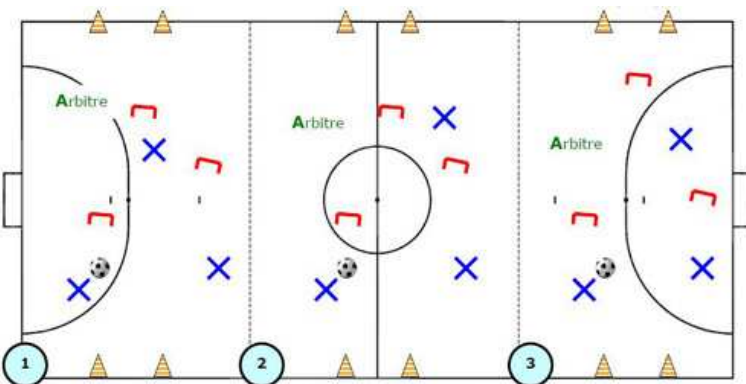
1/ Echauffement



2/ Passes à 2



3/ 3 contre 3



1/ Echauffement (Thème : conduite de balle)

**Déroulement** : 1 ballon par élève. Circuit technique en conduite de balle.

1. slalom entre les plots 2. Passe contre le mur 3. slalom en zig zag 4. Frapper au but en visant les côtés. Le joueur part lorsque le partenaire est au plot rouge. S'il n'y a pas un ballon par élève le joueur qui termine son tour donne son ballon à un partenaire qui attend au départ.

**Conseils** : utiliser le pied gauche et le pied droit, lever la tête, le ballon doit rester proche du joueur, toucher le ballon le plus possible...



2/ Passes à 2 (Thème : passes)

**Déroulement** : 1 ballon pour 2. Effectuer des passes entre les plots. L'élève qui reçoit le ballon dans la zone frappe au but.

**Conseils** : Faire la passe vers l'avant, doser sa passe, se déplacer vers le but, compter le nombre de tirs cadrés sur 10 passages (ou nombre de buts)...

**Evolutions** : Mettre un temps maximum pour frapper au but, mettre un défenseur qui part de derrière...

3/ 2 contre 2 (Thème : jeu réduit et démarquage)

**Règlement** : Préciser les règles essentielles (tacle, contact, touches aux pieds joueurs à 5 mètres)

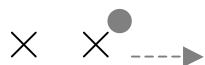
**Déroulement** : Constituer des équipes par niveaux (niveau 1,2,3), match de 2 x 7 minutes.

**Conseils** : Mettre un arbitre par terrain avec un sifflet (application des règles essentielles). Faire des grands buts pour favoriser la réussite des élèves. Insister sur le respect de la règle des 5 mètres et sur l'interdiction de tacle.

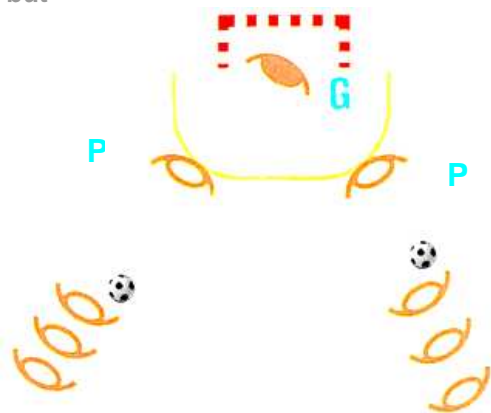
Prendre exemple sur le meilleur terrain (observation des autres élèves) et insister sur la qualité du démarquage (« se mettre au soleil » c'est-à-dire créer la ligne de passe).

**Réaliser une 4<sup>ème</sup> séance identique pour gagner du temps en explication et stabiliser les apprentissages.**

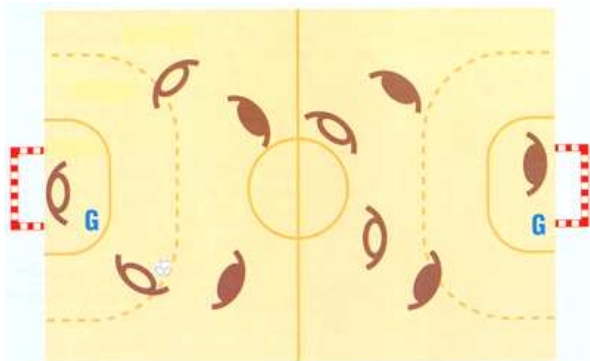
## 1/ Echauffement



## 2/ Tirs au but



## 3/ Tournoi à 5 contre 5



## 1/ Echauffement (Thème : conduite de balle)

**Déroulement** : 1 ballon pour 2. Un élève conduit le ballon et l'autre le suit en trotinant. Au signal, le porteur de balle arrête le ballon avec la semelle et l'élève derrière prend possession du ballon. Se déplacer dans le gymnase.

**Conseils** : Lever la tête, utiliser les 2 pieds, toucher le ballon le plus possible...

**Evolutions** : Se déplacer uniquement dans une moitié de terrain (pour augmenter la densité).



## 2/ Efficacité devant le but (Thème : Tir au but)

**Déroulement** : Alternier les passages à gauche et à droite. Le joueur avec le ballon fait une passe au joueur P qui arrête le ballon de la semelle. Le passeur suit son ballon et frappe au but. Celui qui a frappé prend la place de P tandis que P va chercher le ballon pour passer.

**Conseils** : Frappe coup de pied (pointe de pied vers le sol), cadre avant de frapper fort, ne pas faire de trop grands pas avant de frapper, compter le nombre de frappes cadrées.

## 3/ 5 contre 5 (Tournoi)

**Règlement** : Préciser les règles essentielles (tacle, contact, touches aux pieds, joueurs à 5 mètres). Intégrer les fautes collectives. A la 3<sup>ème</sup> faute collective dans une mi-temps : penalty.

**Déroulement** : Les équipes qui ne jouent pas sont concernées par la gestion des fautes collectives, l'arbitrage et la gestion du score.

**Conseils** : Insister sur le respect de la règle des 5 mètres et sur l'interdiction de tacle.

**Réaliser une 6<sup>ème</sup> séance identique pour gagner du temps en explication et stabiliser les apprentissages.**

QUELQUES CONSEILS :

- DEMONSTRER LES SITUATIONS AVEC LES ELEVES (INFORMATIONS VISUELLES)
- FAIRE VERBALISER LES ELEVES
- CREER DES ROUTINES EN EVITANT LE CATALOGUE D'EXERCICES
- INSISTER SUR LES ROLES D'ACCOMPAGNEMENTS (SCOREUR, ARBITRAGE...)
- AMENER PROGRESSIVEMENT LE REGLEMENT FUTSAL (REGLES ESSENTIELLES PUIS PRECISER LE REGLEMENT AU FUR ET A MESURE)
- L'IDEAL SERAIT DE PROPOSER UN CYCLE DE 8 à 10 SEANCES ET DE REFAIRE LES SITUATIONS LES PLUS DIFFICILES.