

FooSKILL

Cette première leçon familiarise les élèves avec les composantes essentielles du FooSKILL: la conduite du ballon, la deuxième intention offensive et l'organisation défensive.

Conditions cadres

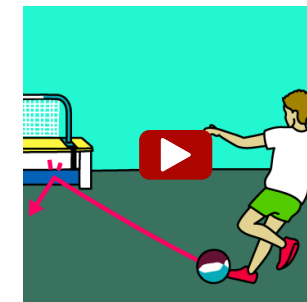
- Durée de la leçon: 90 minutes
- Tranche d'âge: 8-20 ans
- Degrés scolaires: primaire (dès 5H), secondaires I et II
- Niveaux de progression: débutants et avancés


Objectifs d'apprentissage

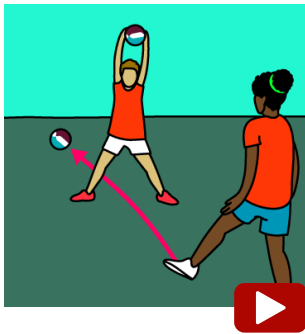
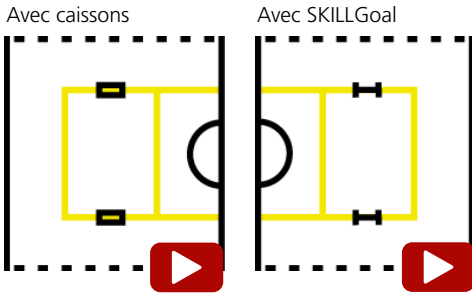
- Travailler le bas du corps de manière ludique.
- Arrêter le ballon avec la semelle.
- Comprendre et appliquer les règles du FooSKILL.

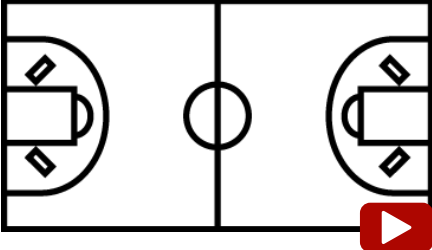
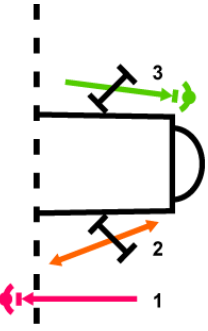
Remarques

- Connaître le [règlement du FooBaSKILL](#).
- Utiliser un ou plusieurs cônes ou assiettes de marquage en l'absence de SKILLGoal.
- Possibilité de réaliser cette leçon sans caisson.
- Adapter les jeux et les durées indiquées selon le niveau du groupe.



	Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu	Illustration/Organisation	Matériel
Mise en train	<p>5' Catch Me If You Can (électrons libres)</p> <p>Deux chasseurs dribblent un ballon de la main et poursuivent les électrons libres (sans ballon) à travers la salle. Au coup de sifflet de l'enseignant, les chasseurs changent de sport et conduisent le ballon au pied. Et ainsi de suite. Lorsqu'un électron libre est touché de la main par un chasseur, il doit aller chercher un ballon vers l'enseignant et devient à son tour chasseur. Qui sera le dernier électron libre?</p>	Ce jeu d'échauffement permet d'équiper tous les élèves avec un ballon pour la suite de la leçon.	<ul style="list-style-type: none"> • Un SKILLTheBall par élève
	<p>10' Whistle Time (réaction aux stimuli)</p> <p>Tous les élèves se déplacent dans la salle en conduisant un ballon au pied. Lorsque l'enseignant donne un coup de sifflet, ils échangent leur ballon avec un camarade. Lorsque celui-ci émet deux coups de sifflet, ils se font une passe avec la paroi et arrêtent le ballon sous la semelle. Le dernier élève qui stoppe le ballon reçoit un gage (par ex. exercice de coordination, de gainage).</p> <p>Variante</p> <p>Idem, mais aux deux coups de sifflet, les élèves doivent arrêter au plus vite leur ballon sous la semelle en respectant la consigne annoncée au préalable par l'enseignant. Exemples:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une couleur de ligne particulière. • Un chiffre qui correspond au nombre d'élèves pour former un groupe: trois, deux mixte (une fille et un garçon), etc. • Un certain nombre d'élèves dans le cercle central. • Un certain nombre d'élèves à côté d'une certaine paroi. <p>Le(s) dernier(s) reçoit(-ven)t un gage.</p>	Cet exercice implique l'utilisation des parois ainsi que l'arrêt du ballon sous la semelle, deux aspects importants de la forme finale du FooBaSKILL.	<ul style="list-style-type: none"> • Un SKILLTheBall par élève
	<p>5' Hunter Switch (chasseurs)</p> <p>Quatre chasseurs dribblent un ballon de la main et poursuivent leurs camarades qui conduisent un ballon au pied à travers la salle. Lorsqu'un élève est touché de la main par un chasseur, les rôles sont inversés.</p> <p>Plus difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les chasseurs doivent toucher le ballon de l'adversaire avec leur pied tout en dribblant de la main. • Les chasseurs conduisent le ballon au pied et doivent toucher l'adversaire avec une main. Ils tiennent chacun un chasuble dans leur main pour être distingué des autres joueurs. 		<ul style="list-style-type: none"> • Un SKILLTheBall par élève

	Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu	Illustration/Organisation	Matériel
Partie principale	<p>10' Eiffel Tower (tour Eiffel)</p> <p>Former quatre équipes. L'une d'entre elles chasse les trois autres qui coopèrent durant cette première manche. Les chasseurs dribblent un ballon de la main et poursuivent leurs camarades qui conduisent un ballon au pied à travers la salle. Lorsqu'un élève est touché par un chasseur, il doit s'arrêter, prendre son ballon dans les mains, le soulever au-dessus de la tête et écarter les jambes (tour Eiffel). Ses coéquipiers (des trois équipes) peuvent le libérer en faisant passer leur ballon entre ses jambes. Après une minute, changer les rôles. Les chasseurs débutent chaque manche dans le cercle central. Quelle équipe bloquera le plus grand nombre d'adversaires? Si l'une d'elles parvient à bloquer tous les autres joueurs en moins d'une minute, laquelle battra ce record?</p> <p>Plus difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> Les chasseurs conduisent également le ballon au pied. 	<p>Pour disposer d'équipes équilibrées pour la suite de la leçon, aligner les élèves selon leur niveau au football, puis les numéroter d'un à quatre.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Un SKILLTheBall par élève Trois jeux de chasubles
	<p>25' Half Court Games (jeu sur demi-terrains)</p> <p>Former quatre équipes. Deux équipes de quatre joueurs s'affrontent balle au pied par moitié de terrain. Chacune dispose d'un caisson et d'une ligne de fond pour marquer des points.</p> <p>Attribution des points</p> <ul style="list-style-type: none"> Un point: <ul style="list-style-type: none"> – passe d'un joueur à un coéquipier qui arrête le ballon de la semelle derrière la ligne de fond; – rebond du ballon contre tous les côtés du caisson (360°) et arrêt de la semelle par un défenseur. Deux points: rebond du ballon contre tous les côtés du caisson et arrêt de la semelle par un coéquipier ou soi-même. <p>Après un but, l'engagement se fait au plus vite à l'endroit où le ballon est récupéré par le défenseur. Ce joueur pose le ballon au sol avec une ou deux mains et effectue une passe à un coéquipier. Tous les adversaires se placent à une distance minimale de deux mètres.</p> <p>Variante</p> <p>Avec quatre SKILLGoal en lieu et place des caissons:</p> <ul style="list-style-type: none"> Un point: passe d'un joueur à un coéquipier qui arrête le ballon de la semelle derrière la ligne de fond. Deux points: but par l'avant ou l'arrière d'un SKILLGoal. 	<p>Avec de grandes classes, disposer des joueurs en appui sur la ligne médiane qui effectuent des remises.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Deux SKILLTheBall Trois jeux de chasubles Quatre caissons (un élément + un couvercle) ou quatre SKILLGoal

	Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu	Illustration/Organisation	Matériel
Partie principale	<p>30' FooSKILL</p> <p>Deux équipes de quatre joueurs s'affrontent sur un terrain selon les règles du FooSKILL (niveaux «débutants» ou «avancés»). Elles défendent les deux buts de leur camp et attaquent sur les deux buts placés dans la moitié de terrain adverse.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Avec quatre SKILLGoal posés sur le sol et les deux lignes de fond en lieu et place des caissons: <ul style="list-style-type: none"> Un point: passe d'un joueur à un coéquipier qui arrête le ballon de la semelle derrière la ligne de fond. Deux points: but par l'avant ou l'arrière d'un SKILLGoal avant que le ballon touche une paroi ou franchisse la ligne médiane. Trois points: but par l'avant ou l'arrière d'un SKILLGoal et réception par un coéquipier qui arrête le ballon de la semelle avant que le ballon touche une paroi ou franchisse la ligne médiane. Si un défenseur stoppe le ballon de la semelle avant l'attaquant, seuls deux points sont attribués. Les équipes n'ont plus de buts attirés. Le SKILLGoal dans lequel une équipe a marqué est «bloqué» jusqu'au prochain tir réussi dans un des trois autres. C'est l'enseignant qui désigne le but bloqué au début du jeu. Dans cette variante, seul un point est attribué pour un but par l'avant ou l'arrière d'un SKILLGoal. 	<p>Placer quatre élèves au repos dans chaque coin de la salle pour l'arbitrage.</p> <p>Exercice de base</p>  <p>Première variante</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Un SKILLTheBall Plusieurs jeux de chasubles Quatre caissons (un élément + un couvercle) Quatre SKILLGoal
Retour au calme	5' Permettre aux élèves de donner un retour d'informations sur cette nouvelle discipline.		