

EPS

4ème

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



SPORT COLLECTIF DE GRANDS TERRAINS

ACTIVITE : FOOTBALL

TITRE DE LA LECON : Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de grands terrains

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

La leçon de football se terminera par un tournoi. Ton groupe de couleur désire le remporter. Vous décidez d'exécuter des relais de balle, de produire des stratégies d'attaque et défense, d'assumer des rôles d'officiel.

II- CONTENU DE LA LECON

1-Définition :

Le football est une activité sportive qui oppose deux équipes de 11 joueurs chacune sur terrain de 120 mètres de long et 90 mètres de large.

2-Bienfaits :

La pratique régulière du football permet de développer l'endurance et la résistance à la fatigue, favorise la coordination et la concentration, favorise la coopération, l'entraide et la solidarité et améliore la rapidité, l'adresse et les réflexes.

3-Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité

-temps de jeu : 2 x 45 min avec une pause de 15 min

- Pas de bijoux, avoir les ongles courts
- Espace sécurisé
- Boire de l'eau à petites gorgées
- Tenue adaptée à la pratique du football

Echauffement général et spécifique au début de la pratique

Faire une activation cardiovasculaire: courir autour du terrain ou sur un espace balisé , faire des étirements, des assouplissements des membres inférieurs et supérieurs suivi de renforcement musculaire

Pratique de l'activité

- Exécuter des passes et contrôles, des conduites et des tirs au but à l'arrêt, en course.
- -S'organiser pour progresser vers le but adverse et tirer.
- Occuper rationnellement le terrain
- Echapper à la surveillance de l'adversaire
- Se placer de la meilleure manière pour recevoir le ballon
- Organiser un tournoi de football et assumer des rôles d'officiel

Récupération de l'effort à la fin de la pratique

Exécuter des exercices lents souples et coordonnés

III – ACTIVITE D'APPLICATION

De passage, Koné assiste à un cours d'EPS de sport collectif .le professeur leur donne un ballon rond et leur demande de jouer avec le pied sur le grand terrain.

- Quel type d'activité vous vous apprêtez à pratiquer ?
- Donnez la définition de cette activité ?

IV-SITUATION D'EVALUATION

Lors d'une journée sportive de sport collectif organisée par ton lycée Ta classe de 4^{ème} 3 veut remporter le tournoi de football.

Tes camarades te désigne pour les aider à :

- identifier les bienfaits liés à la pratique du football ,
.....5 points
- produire des stratégies d'attaque et de défense
.....10 points
- assumer des rôles d'officiel.
.....5 points

V- EXERCICES

1-Activité d'application

Avant la séance proprement dite du cours de football, le professeur souhaite connaitre les connaissances de ses élèves sur cette activité .

- quelles sont les dimensions d'un terrain de football ?
- quelle est la durée d'un match de football ?

2-Activité d'application

Afin de permettre à l'attaque de prendre le dessus sur la défense et de marquer des buts, le professeur propose aux élèves de trouver une solution à leur difficulté.

- quelle organisation pouvez-vous mettre en place pour battre la défense ?

3-Activité d'application

Au terme de leur apprentissage les élèves doivent être évalués, le professeur leur demande de s'organiser par équipe pour un tournoi .

VI- SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES

- situation 1

➤ Malgré toutes les séances d'entraînements au handball, ton équipe n'arrive pas à progresser vers le panier adverse.

Tu expliques à tes coéquipiers :

- 1- Les bienfaits de la pratique du football
- 2- La manipulation du ballon

Corrigé

Bienfaits

La pratique régulière du football permet de :

- 1-développer l'adresse et les capacités respiratoires.
- 2-renforce le potentiel musculaire
- 3-améliore la rapidité

la manipulation du ballon	<ul style="list-style-type: none">- Contrôles- Passes- conduite- tirs au panier :à l'arre et en course.
---------------------------	--

Situation 2

➤ Au cours de la rencontre de football, ton équipe ne parvient pas à progresser avec la balle dans le camp adverse pour tirer au but.

Tu aides tes camarades à :

- Occuper rationnellement le terrain
- Exécuter des relais de balle
- Assumer des rôles d'officiel

Corrigé

Occuper rationnellement le terrain	<ul style="list-style-type: none">- Occuper les espaces vides- Echapper à la surveillance de l'adversaire- Se placer de la meilleure manière pour recevoir le ballon
Exécuter des relais de balle	<ul style="list-style-type: none">- Contrôles- Passes- conduite- tirs au but :à l'arret et en course.

Assumer des rôles d'officiel	- Attribution et respect des rôles
------------------------------	------------------------------------

I- DOCUMENTATION

Consignes pour une bonne pratique du football

- Porter une tenue adaptée à la pratique du football
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur un espace sécurisé
- Faire des corrections individuelles et collectives
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Travailler par équipe
- Travailler par pair