



ACTIVITE : football

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

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Après les éliminatoires, votre classe de 5^{ème}9 finaliste, désire remporter le tournoi de football.

Vous devez identifier les bienfaits liés à la pratique du football, produire des stratégies d'attaque, assumer des rôles d'officiel.

II- CONTENU DE LA LECON

1- Définition : Le football est sport collectif de grand terrain qui oppose deux équipes de 11 joueurs chacune sur un terrain de 120 mètres de longueur et 90 mètres de largeur dont l'objectif est de progresser avec le ballon vers le camp adverse et marquer des buts.

2- Bienfaits : la pratique régulière du football, développe l'endurance et la résistance à la fatigue, favorise la coordination, la concentration, la coopération, l'entraide et la solidarité, améliore la rapidité, les réflexes et renforce le potentiel musculaire.

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

- porter une tenue adaptée à la pratique du football
- éviter de porter des bijoux, avoir les ongles courts
- évoluer sur un espace sécurisé

- boire de l'eau à petites gorgées avant, pendant et après l'activité

Echauffement general et spécifique au début de la pratique du football

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

Pratique de l'activité

- exécuter des passes, des contrôles et des tirs au but
- s'organiser pour progresser vers le camp adverse et tirer au but :
- échapper 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

Recupération de l'effort à la fin de la pratique

- Exécuter des exercices lents, souples et coordonnés
- Exécuter des exercices d'assouplissement articulaire et étirement musculaire

III- ACTIVITE D'APPLICATION

Tu assistes à une séance d'EPS dans le stade du quartier. Le professeur de la 5^{ème} 1 demande à ses élèves de jouer au football:

- Indique le nombre de joueurs par équipe sur un terrain de football et les dimensions du terrain
- Donne la définition du football

IV- SITUATION D'EVALUATION

Tes camarades te désigne pour les aider à gagner le tournoi organisé par les professeurs et tu les aides à :

- 1- identifier les bienfaits liés à la pratique du football.....5 points
- 2- produire des stratégies d'attaque
.....10 points
- 3- Assumer des rôles d'officiel.
.....5 points

V- EXERCICES

1- Activité d'application

Le professeur d'EPS demande aux élèves de citer une règle de jeu au football

2- Activité d'application

Afin de permettre aux élèves de progresser vers le camp adverse et marquer des buts, le professeur demande de mettre en place un jeu à thème 7 attaquants contre 4 défenseurs

3- Activité d'application

L'apprentissage terminé, le professeur demande aux élèves de jouer au football à 11 contre 11 pour vérifier les acquis

VI- SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES

➤ Situation 1

A l'évaluation de fin de leçon, tu es désigné comme manager de ton équipe. Il vous faut remporter la victoire.

Tu dois :

- 1- Expliquer la manipulation du ballon
- 2- Expliquer l'occupation rationnelle du terrain

Corrigé

la manipulation de balle	<ul style="list-style-type: none">- Contrôles- Passes- Réceptions- tirs au but
L'occupation rationnelle du 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 reprendre le ballon

. Situation 2

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

Tu aides tes camarades en tant que manager à :

- 1- exécuter des relais de balle
- 2- assumer des rôles d'officiel

. Corrige

Exécuter des relais de balle	<ul style="list-style-type: none">- Contrôles- Passes- Réceptions- tirs au but
Assumer des rôles d'officiel	<ul style="list-style-type: none">- Attribution et respect des rôles : arbitres, secrétaire, chronométrateur, ramasseurs de ballon

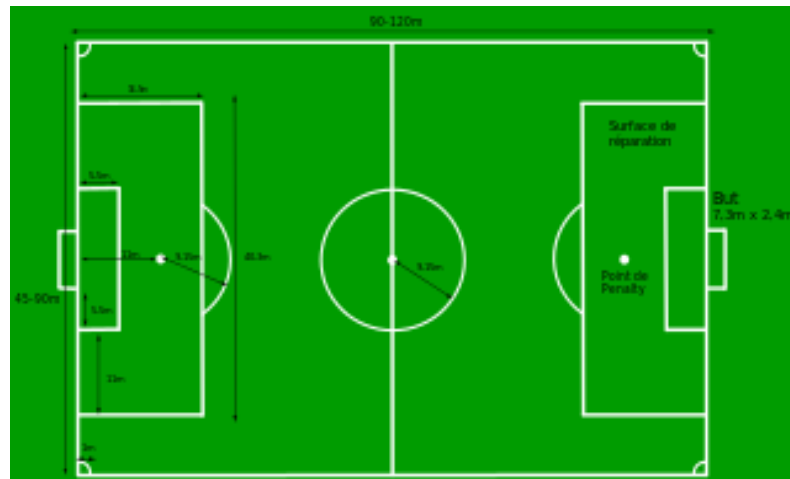
IV. DOCUMENTATION

- Cahier d'intégration 5^{ème}

- **Manuel EPS 5^{ème}**

Consignes pour une bonne pratique du football

- Porter une tenue adaptée à la pratique de football
- 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 ou petit groupe et respecter les règles de jeu



Terrain de football

Ballon