

Football

9–15 ans



A propos du thème



Les petits groupes facilitent la vision d'ensemble.

Le football est le sport le plus populaire et le plus pratiqué au monde. Les règles de jeu sont simples et on peut y jouer presque partout, sans infrastructure spéciale. Les enfants sont les plus enthousiastes. Plus de la moitié des 10-14 ans en Suisse placent le football en tête des activités sportives le plus souvent pratiquées. Il n'y a aucun doute: le football cartonne! Le nombre de joueurs ne cesse d'augmenter. La part des filles en forte croissance ces dernières années a grandement contribué à ce phénomène.

Risques de blessures

- **Le football** est le jeu qui présente le plus haut risque de blessures si l'on considère le nombre d'accidents par unité de temps qui se soldent par une consultation médicale (env. 2 pour 1000 heures de pratique sportive).
- **La moitié environ** des blessures résulte d'une collision entre joueurs. L'autre moitié est imputable à des accidents individuels, comme une chute incontrôlée par exemple.

Les causes de blessures sont multiples et résultent souvent d'une combinaison d'éléments. Lors des matchs, les tensions sont exacerbées: dans le feu de l'action, cela peut conduire à une perte de contrôle. C'est pourquoi les mesures préventives telles que respect des règles, jeu en petits groupes et amélioration de la technique s'imposent. La variante en salle répond à ces exigences

(voir encadré «En résumé»). A la différence du football classique en salle, le futsal contribue à réduire le risque de blessure lors des duels grâce à des règles de fair-play strictes.

Vous trouverez de plus amples informations sur notre page internet: www.safetytool.bpa.ch

Prévention des accidents

Prévention comportementale et situationnelle

Veiller à optimiser le contexte!

On entend ici la nature du sol, la grandeur des terrains de jeu, les buts et le matériel. Soyez attentifs aux points suivants:

- Le terrain de jeu est débarrassé de tout objet ou obstacle inutiles.
- Les montants des buts sont fixés de manière à ne pas basculer.
- En raison du risque de glissade, le port de chaussures adéquates est obligatoire, aussi bien en salle qu'en extérieur. Le jeu sur terrain mouillé est à éviter.
- Un ballon approprié fait partie de l'équipement de base. Il doit être adapté à la taille des enfants et pas trop dur (légèrement dégonflé): la taille de ballon 5 convient au secondaire, les tailles 4 ou 3 aux degrés primaires.
- Le futsal est une plate-forme idéale pour promouvoir le fair-play.
- Les règles de jeu favorisent un enseignement contrôlé.
- Grâce à l'interdiction des contacts physiques, les règles de futsal privilégient le fair-play.
- L'enseignant contribue à développer les aptitudes sportives des élèves.

Objectifs didactiques

1. Fair-play

Les élèves jouent selon les règles de futsal scolaire spécialement axées sur le fair-play.

2. Adresse

Les élèves améliorent leur adresse en jouant au football.

3. Chaussures de sport

Tous les élèves portent des chaussures de sport adéquates.

4. Ballon

Les élèves jouent avec un ballon de futsal adapté à leur taille, aussi bien en salle que sur des terrains extérieurs.



Duels sans contact physique



Place en dur: le futsal se joue aussi à l'extérieur

En résumé

Qu'est-ce que le futsal?

Ce jeu est originaire d'Amérique du Sud («Fútbol Sala» signifie football en salle) et il se pratique partout dans le monde. Le futsal se distingue avant tout par des règles qui protègent les joueurs: tout contact physique ou presque est interdit. Autre spécificité: le ballon rebondit moins qu'un ballon classique.

Le ballon de futsal: La prise et le contrôle de la balle sont plus aisés qu'au football classique. Le nombre de touches de balle est plus élevé, l'intensité du jeu accrue. Les expériences positives qui en découlent favorisent le processus d'apprentissage de tous les élèves.

Les 3 règles les plus importantes à l'école:

1. Nombre de joueurs

Petits groupes allant du 3 contre 3 au 5 contre 5 (gardien compris).

2. Fautes

Tout contact physique est prohibé et donc sanctionné.

3. Fautes collectives

Lorsqu'une équipe comptabilise un certain nombre de fautes (défini en fonction du nombre de joueurs), chaque faute supplémentaire entraîne un pénalty accordé à l'équipe adverse.

Organisation du cours

9–15 ans

Matériel de travail

- Copier une fiche de travail 11.1 par élève (degré primaire) ou 11.2 (secondaire)
- Matériel pour écrire
- Affiche avec les règles
- Afficher la feuille avec les règles de jeu 11.4
- Un ballon par élève si possible
- Sautoirs pour la moitié de la classe
- 10–15 piquets ou cônes de marquage
- 2–3 éléments intermédiaires de caisson
- 2–4 cerceaux
- 2 bancs suédois
- 1 sifflet d'arbitrage

Leçon 1: durée 45 minutes

10'
classe

Introduction

Connaître les règles

30'
classe

Partie principale

Installer les postes, améliorer la technique sur le circuit et jouer

5'
classe

Conclusion

Rituel final, contrôle des connaissances, retour sur les émotions

Leçon 2: durée 45 minutes

10'
classe

Introduction

Passes entre les piquets

30'
classe

Partie principale

Installer les postes, améliorer la technique sur le circuit et jouer

5'
classe

Conclusion

Rituel final, contrôle des connaissances, retour sur les émotions

Leçon 3: Tournoi de futsal durée 45 minutes

10'
classe

Introduction

Organiser le tournoi

30'
classe

Partie principale

Jouer le tournoi

5'
classe

Conclusion

Rituel final



Chaque année en Suisse, 84 000 personnes se blessent en jouant au football. Une blessure sportive sur six est imputable à ce sport.

Informations complémentaires

Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur www.bpa.ch.

Le bpa vous recommande les Safety Tools suivants:

De 6 à 8 ans

- 4.033 Contrôle de sécurité aquatique CSA
- 4.036 Trajets scolaires
- 4.037 Etre en route et visible
- 4.039 Randonnées
- 4.041 Chutes

De 9 à 12 ans

- 4.035 Ski et snowboard
- 4.039 Randonnées
- 4.040 Randonnées à vélo
- 4.041 Chutes
- 4.042 Football
- 4.043 Faire de la luge

De 13 à 15 ans

- 4.031 Travaux manuels
- 4.035 Ski et snowboard
- 4.039 Randonnées
- 4.040 Randonnées à vélo
- 4.042 Football
- 4.043 Faire de la luge

De 16 à 18 ans

- 4.030 La vitesse dans la circulation routière
- 4.034 Alcool et drogues dans la circulation routière
- 4.035 Ski et snowboard

Les Safety Tools peuvent être commandés gratuitement ou téléchargés au format PDF à l'adresse:

www.safetytool.bpa.ch

Football

9–12 ans

Objectifs

- Tu respectes ton adversaire et tu joues avec fair-play.
- Tu joues selon les règles du futsal et tu te conformes aux décisions de l'arbitre.
- Tu améliores ta technique.
- Tu portes des chaussures de sport adéquates pour jouer.

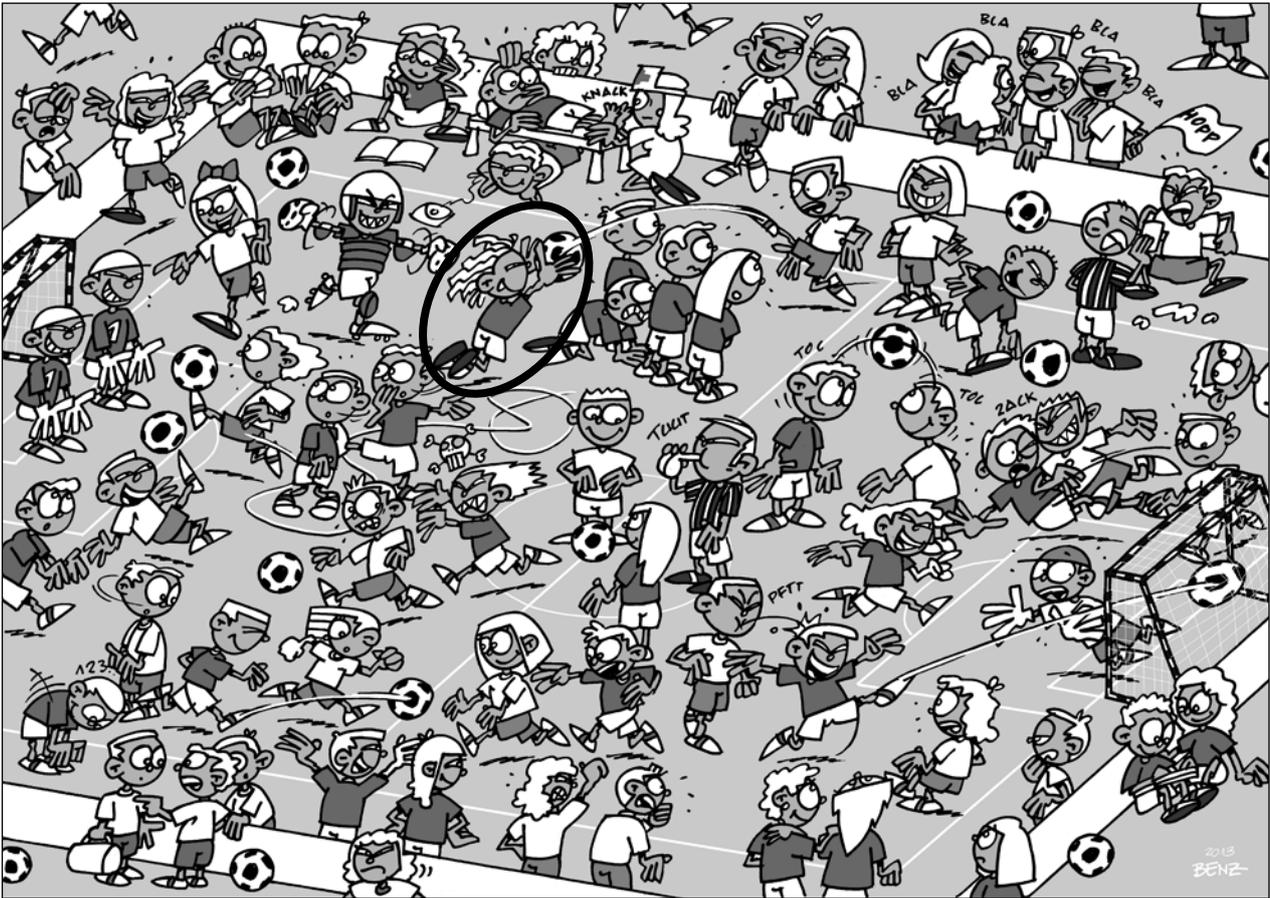
Tâche 1: Règles

Tâche 1a: Pourquoi a-t-on besoin de règles pour jouer au football? – Trouve au moins trois raisons:



Les fiches de travail Safety Tool peuvent être téléchargées sous forme de fichier texte à l'adresse www.safetytool.bpa.ch et adaptées à vos besoins personnels.

Tâche 1b: Repère dans le dessin 10 personnes qui se comportent de manière incorrecte et explique pourquoi (mots-clés).



Entourer les comportements fautifs et justifier

1. Un joueur de champ prend le ballon avec la main

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Football

12–15 ans

Objectifs

- Tu respectes tes adversaires et tu joues avec fair-play.
- Tu connais les règles de jeu du futsal et tu les appliques.
- Tu améliores ta technique.
- Tu portes des chaussures de sport adéquates pour jouer.

Tâche 1: Règles

Tâche 1a: Relève 2–3 raisons qui montrent que les règles favorisent le fair-play et limitent le risque de blessure.

Tâche 1b: Passe en revue les règles du futsal et discute avec tes camarades des différences qui existent entre celles-ci et les règles classiques du football. Note les avantages du futsal à ce sujet.

Tâche 1c: Quiz sur les règles: Connais-tu les principales règles du futsal? Complète les phrases suivantes:

1. Un ballon de futsal rebondit _____ sur le sol qu'un ballon de football classique.
2. Après une passe en retrait d'un coéquipier, le gardien _____ peut _____ prendre le ballon en main.
3. Au futsal, les chaussures à _____ ne sont pas autorisées.
4. Tacler un adversaire pour lui dérober le ballon est _____ au futsal.
5. Au futsal, les fautes sont _____ sur le compte de l'équipe.
6. Il y a pénalty au futsal lorsque _____

7. Au futsal, les contacts physiques sont _____ et _____



Les fiches de travail Safety Tool peuvent être téléchargées sous forme de fichier texte à l'adresse www.safetytool.bpa.ch et adaptées à vos besoins personnels.

Tâche 2: Feuille d'évaluation technique

Effectue le test technique et note le nombre de points obtenus dans le tableau ci-dessous.

Tu peux ainsi observer tes progrès.

Essai/Date	Poste 1 Slalom et arrêts	Poste 2 Passes à terre	Poste 3 Lob	Poste 4 Tirs au but
Essai 1 /				
Essai 2 /				
Essai 3 /				
Essai 4 /				
Essai 5 /				
Essai 6 /				
Essai 7 /				
Essai 8 /				
Essai 9 /				
Essai 10 /				
Essai 11 /				
Essai 12 /				

Football

9–15 ans

Organisation du cours

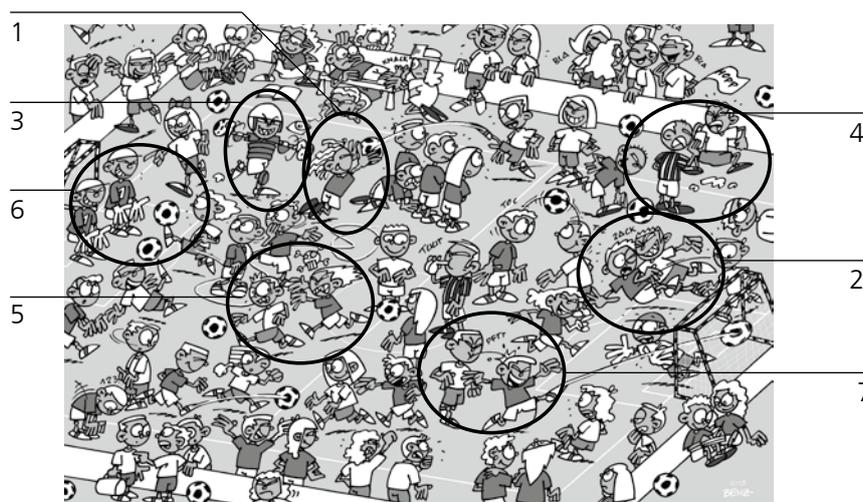
- Leçon 1: Tâches 1–3 (connaître les règles, améliorer la technique, retour au calme)
- Leçon 2 (éventuellement plusieurs leçons): Tâches 2 et 3 (mise en train, améliorer la technique, retour au calme)
- Leçon 3: Tâches 3 et 4 (diriger un tournoi, retour au calme)

Tâche 1: Comprendre les règles – 9 à 12 ans

1a: Demandez aux enfants pourquoi les règles de jeu sont nécessaires et rassemblez les arguments.

1b: Les enfants doivent repérer et entourer dans le dessin les joueurs qui se comportent de manière incorrecte. Discutez avec la classe pourquoi ces comportements ne sont pas admis. Les solutions sont énumérées plus bas. Vous trouvez un résumé des règles de jeu dans le document 11.4.

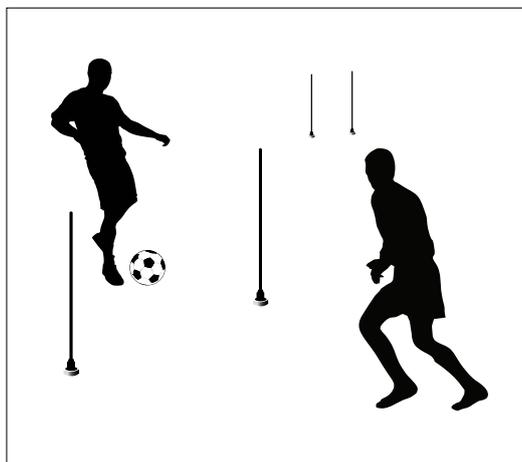
1. Un joueur de champ attrape le ballon avec la main ► Jeu de main interdit
2. Charge brutale ► Contacts physiques interdits au football
3. Les joueurs avec équipement de hockey sur glace (pour les body checks) et chaussures à crampons ne sont pas admis au football (scolaire) ► Equipement interdit
4. Discussion avec l'arbitre ► Comportement anti-sportif vis-à-vis du directeur de jeu
5. Un joueur furieux sprinte pour rattraper le porteur du ballon ► Comportement anti-sportif, agressif
6. 2 gardiens ► Interdit au football
7. Le buteur jubile tandis qu'un adversaire lui crache dessus ► Comportement anti-sportif, agressif



Les fiches de travail Safety Tool peuvent être téléchargées sous forme de fichier texte à l'adresse www.safetytool.bpa.ch et adaptées à vos besoins personnels.

Tâche 1: Connaître les règles – 12 à 15 ans**1a: Demandez aux élèves de noter pourquoi il y a des règles de jeu****1b: Discutez des avantages des règles du futsal****1c: Solutions**

1. Un ballon de futsal rebondit **moins** qu'un ballon de football classique.
2. Après une passe en retrait d'un coéquipier, le gardien a le droit de prendre le ballon **avec les mains**.
3. Au futsal, les chaussures à **crampons (moulés et vissés) ne sont pas admises**.
4. Tacler un adversaire afin de lui dérober le ballon **est interdit** au futsal.
5. Au futsal, les fautes sont **cumulées** collectivement.
6. Au futsal, il y a pénalty si **le ballon est joué de la main dans la surface de réparation et pour chaque faute supplémentaire lorsque le nombre de fautes d'équipe est atteint**.
7. Au futsal, les contacts **ne sont pas admis** et sont sanctionnés par une **faute**.

Exercice de mise en train**Exercice passes et réceptions du ballon:**

Par deux, marquer le maximum de buts (passes entre deux piquets) en un temps donné, sans perdre le ballon.

Variantes

- Passer le ballon chaque fois à un autre joueur.
- Des chasseurs essaient de dérober le ballon.

Organisation/Matériel

Matériel: un ballon pour deux

Plusieurs piquets «buts» disposés dans toute la salle.

Un «but» ne peut pas être utilisé deux fois de suite.

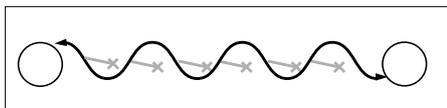
Jouer 2x1 minute.

Tâche 2a: Améliorer la technique**Préparation**

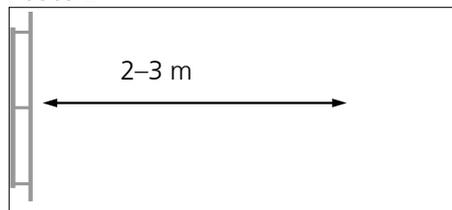
Agrandissez la feuille de règlement 11.4 en format A3 et accrochez-là bien visiblement dans la salle en guise de rappel.

Postes techniques / Organisation

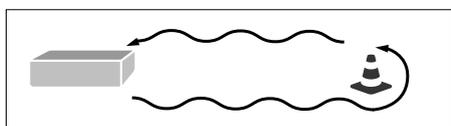
- Pour l'installation des postes, les jeunes s'appuient sur le document de préparation de la salle (voir document 11.4)
- Enseignement par demi-classes: jeu et circuit
- Jeu: de manière autonome selon les règles de futsal
- Circuit: les élèves travaillent aux différents postes seuls, à deux ou au plus à trois. Un ballon de futsal au moins est nécessaire à chaque poste.
- Durée: 2 minutes, tournus dans la continuité. Changer de côté après 8 minutes.

Poste 1**Slalom et arrêts**

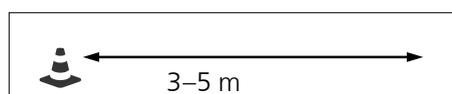
Sortir le ballon du cerceau, le conduire à travers le slalom, le stopper dans le cerceau et repartir dans l'autre sens. Répéter le plus de fois possibles. Coaching: garder le ballon très près du pied.

Poste 2**Passes à terre**

Jouer le ballon contre le banc renversé aussi souvent que possible. La balle est tirée de derrière la ligne de marquage (2-3 m). Coaching: mieux vaut stopper le ballon que le jouer de manière incontrôlée.

Poste 3**Lob**

Dribbler du cône en direction de l'élément de caisson et soulever le ballon avec le pied pour le loger dans le caisson. Le ressortir avec le pied et revenir vers le cône.

Poste 4**Tirs au but**

De la ligne, viser le cône de marquage. Relever le cône à chaque réussite et recommencer. Combien de buts sont marqués durant le temps imparti? Coaching: avec l'intérieur du pied, les tirs sont très précis.

Protocole pour le travail par postes: chaque élève remplit sa feuille de résultats (voir document 11.2). Plus le nombre de points est élevé, meilleure est la technique. Mais une amélioration constante des résultats représente aussi un point très positif, car elle est le signe d'une progression régulière.

Tâche 2b: Jeu selon les règles

Dans l'autre terrain, la demi-classe joue au futsal selon les règles discutées au préalable. Pour chaque nouvelle faute qui dépasse le nombre de fautes d'équipe fixé (par exemple 3), l'équipe non fautive peut tirer un pénalty. Lorsque les autres élèves ont terminé leur circuit (après env. 8 minutes), les joueurs quittent le terrain de jeu pour effectuer les postes à leur tour et inversement.

Remarque: répétez plusieurs fois le circuit afin de favoriser les réussites et consolider les gestes techniques.

Tâche 3: Retour au calme et réflexion

3a: Comme chez les professionnels, les joueurs se quittent à la fin du match en se serrant la main. Cela permet d'apaiser les émotions et de témoigner du respect vis-à-vis des coéquipiers et des adversaires.

3b: Laissez les élèves discuter après le jeu des situations critiques. Ils peuvent ainsi exposer leur point de vue.

Tâche 4: Tournoi final

Les jeunes appliquent dans le jeu les connaissances (règles) et les aptitudes (technique) acquises.

Deux formes d'organisation s'avèrent judicieuses: soit deux demi-terrains avec d'un côté le match et de l'autre le circuit technique; soit une activité sur toute la salle, en doublant ou triplant les postes techniques.

Pour le jeu, arbitrez de manière stricte en fonction des règles établies. Selon les classes, il est possible de confier la tâche d'arbitrage à un élève.

Organisation:

- Les équipes sont formées par l'enseignant.
- Les petites équipes favorisent le nombre de touches de balle (intensité) et permettent une meilleure supervision. Jouer sur la largeur de la salle permet de former plusieurs terrains, ce qui augmente le nombre de joueurs actifs.
- Avec plusieurs terrains de jeu, il est possible de former des groupes à niveaux, ce qui permet aux plus faibles de participer activement au jeu.

Remarques organisationnelles et conseils préventifs

Une bonne organisation permet une bonne vue d'ensemble et des enchaînements clairs:

- Donnez des consignes précises, spécialement en ce qui concerne les règles de jeu et les explications d'exercices.
- Appliquez les règles de jeu de manière conséquente.
- Prévoyez suffisamment de place. Adaptez la grandeur des terrains à l'âge des joueurs et au nombre de joueurs. Le terrain doit être suffisamment grand pour limiter les collisions entre joueurs et les situations confuses. Conseil: plus les groupes sont petits, plus le jeu est clair pour les joueurs.
- Nombre de joueurs par équipe recommandé pour le football:
pour les 9 –12 ans → 3 à 4 joueurs
pour 12 –15 ans → 4 à 5 joueurs
- Si le nombre de ballons de futsal est insuffisant pour les postes techniques, utilisez des ballons de football classiques légèrement dégonflés.
- Offrez le maximum de «temps de balle» aux élèves. La motivation en est décuplée et la capacité de performance relative à la technique et à l'orientation en profite aussi. Idéalement, chaque joueur devrait disposer d'un ballon. Les formes de jeu et d'exercices sont choisies de manière à occuper si possible tous les élèves.
- Adaptez les exercices et les règles de jeu aux conditions-cadres à disposition.
- Ne laissez pas traîner du matériel inutile sur les terrains de jeu et d'exercices.

Sur la page internet www.safetytool.bpa.ch vous trouvez le document 11.4: Plan de la salle avec les postes pour faciliter la mise en place et protocole des postes. Les éléments techniques propres au futsal sont à découvrir sur mobilesport.ch > Disciplines sportives > Futsal > Moyens didactiques > Contrôle, passe et tir

Football

Les règles du futsal en un clin d'œil

1. Nombre de joueurs

Si possible, privilégier les petites équipes allant du 3 contre 3 au 5 contre 5 (officiellement: 5 joueurs, gardien compris).

2. Ballon

Le futsal se joue avec un ballon particulier dont les rebonds sont moins marqués. Comme alternative, on peut utiliser des ballons en cuir classiques légèrement dégonflés.

3. Terrain

Le futsal se joue dans une salle sans bandes, avec les lignes latérales comme limites. Les lignes de handball et de basketball sont particulièrement bien adaptées au jeu. Le demi-terrain de basketball convient même au jeu avec des petits groupes. En l'absence de lignes adéquates, les murs font office de limites. Si le ballon sort des limites du terrain, il est remis en jeu au pied.

4. Touche, remise en jeu et distance

Pour chaque remise en jeu (après une faute, une sortie de balle), le ballon doit être posé au sol et joué dans les 4 secondes. Si tel n'est pas le cas, le ballon passe à l'autre équipe.

Important: l'adversaire doit se tenir au moins à 5 mètres du porteur du ballon lors de chaque remise en jeu.

5. Fautes

Tout contact physique est interdit et sifflé par l'arbitre. Un coup franc sanctionne les tacles (de tous les côtés) sur le porteur du ballon. Les autres contacts (pousser avec les mains par exemple) sont aussi considérés comme des fautes.

6. Fautes d'équipe

Après un certain nombre de fautes d'équipe, déterminé en fonction de la durée du jeu, toute nouvelle infraction aux règles se traduit par un pénalty pour l'équipe lésée. A l'école, la durée des matchs étant réduite à 6-8 minutes en principe, le nombre «autorisé» de fautes d'équipe avant le pénalty sera fixé à deux.



Les fiches de travail Safety Tool peuvent être téléchargées sous forme de fichier texte à l'adresse www.safetytool.bpa.ch et adaptées à vos besoins personnels.

