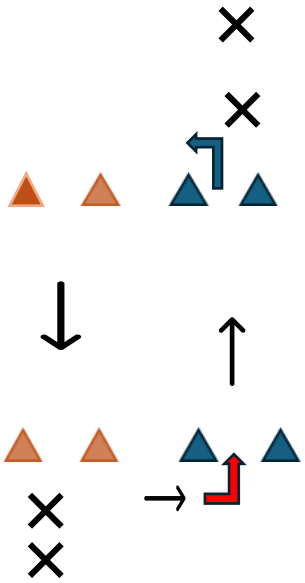
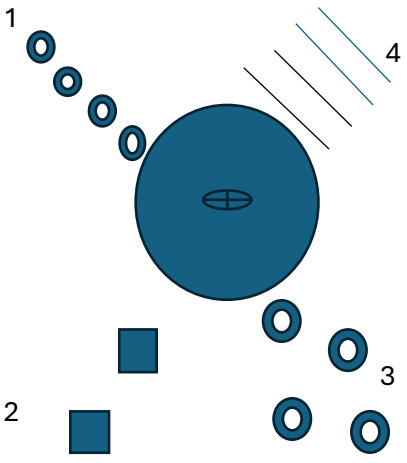
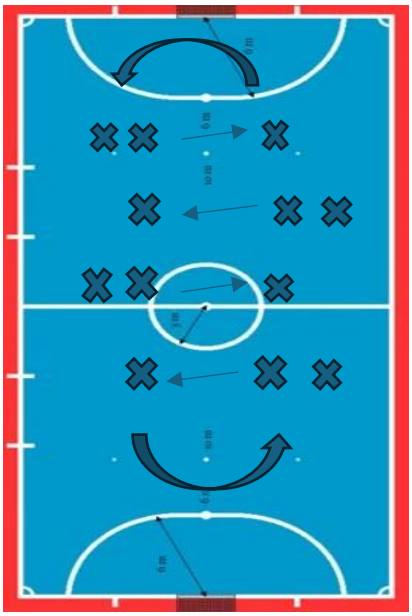
# Cours ANEPS- FUTSAL-MACOLIN 2025

| | | |
|---|---|---|
| **Pieds, mains, tête……**<br>-L'enseignant introduit plusieurs ballons en les transmettant de différentes façons :<br>-Passe de la tête.<br>-Passe au sol.<br>-Passe du genou…etc | **Objectif**<br>-transmettre le ballon de la façon dont il a été transmis.<br>-Cherchez le contact visuel | **Matériel :**<br>-quelques ballons. |
| **Suivre les lignes**<br>-Conduire son ballon en suivant les lignes de la salle en essayant d'utiliser les 2 pieds et les différentes surfaces du pied.<br>-Libre au début -Varier les ballons<br>-Ordres acoustiques ou visuels<br>-Sous forme de course.<br>-Avec Chasseurs | **Objectif** :<br>- maîtriser le ballon | **Matériel** :<br>-Un ballon par personne.<br>-Sautoirs ou chasubles.<br>-Différentes balles |
| **Les voleurs de ballons**<br>-Diviser la salle en trois parties. Tous avec un ballon dans la première partie ; tout en contrôlant sa propre balle, on essaie de sortir le ballon de ses camarades de la zone, ensuite idem dans la deuxième et troisième partie de la salle. En cas de réussite (avoir poussé le ballon de son camarade en dehors de la zone), on peut revenir dans la partie précédente. | **Objectif** :<br>-Maîtriser le ballon tout en levant la tête.<br>**Remarques :**<br>-On peut garder le ballon trois secondes sous la semelle pour se protéger. | **Matériel** :<br>-Un ballon par personne.<br>-Assiettes pour délimiter les trois zones. |
| **Technique : Frapper au milieu de la balle, pose du pied d'appui.**<br>-Se déplacer librement dans la salle tout en frappant le ballon bien au milieu de sa circonférence contre des bancs répartit sur la surface.<br>-Former des duos avec un ballon, évoluer chacun dans sa moitié de salle et après avoir tiré sur les quatre bancs donne le ballon à son partenaire ; demander 2 tirs du pied gauche et 2 du droit.<br>-Sous forme de concours, le plus de bancs touchés pendant 2 min..etc | **Objectif :** Frapper le ballon en essayant qu'il reste en contact avec le sol<br> | **Matériel :**<br>-Un ballon par personne.<br>-Huit bancs ou parties de caisson. |
| | | |

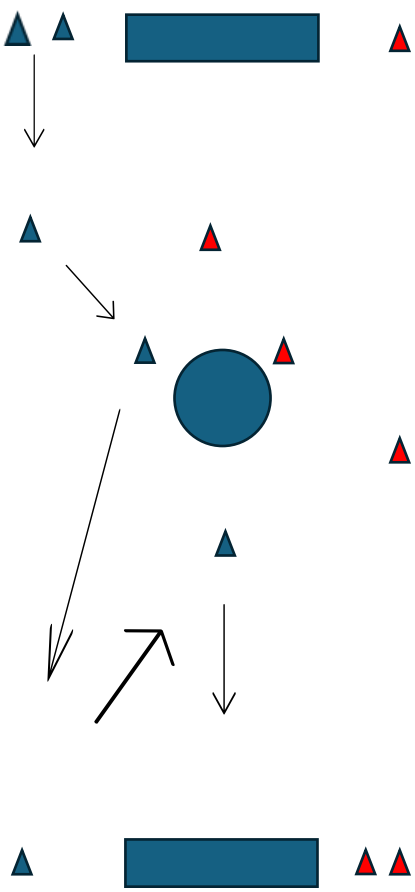
# Cours ANEPS- FUTSAL-MACOLIN 2025

| | | |
|---|---|---|
| **Le capharnaüm**<br>-Former quatre équipes qui se font des passes dans une certaine surface, donner 1 ballon par équipes.<br>-Dans toute la salle, les quatre équipes mélangées, on donne le ballon dans un certain ordre, exemple : les verts donnent aux rouges, les rouges donnent aux jaunes, les jaunes donnent aux bleus et les bleus donnent aux verts | **Objectif** :<br>- Occuper toute la surface, éviter de jouer en tas.<br>-Amortir de la semelle<br>-On est en mouvement pour recevoir le ballon. | **Matériel** :<br>- Chasubles<br>-Un ballon par équipe ou plus. |
| **Technique** : amorti et passe ; pose du pied d'appui, frappe au milieu de la balle, ouverture du pied.<br>-Par deux, amorti de la semelle et passe à son camarade.<br>-Par deux, amorti de la semelle et déplacement latéral pour faire la passe.<br>-Par quatre, sous forme de concours, amorti orienté, passe et suivre sa balle.<br>-Travailler avec les deux pieds. | **Objectif** : Maîtriser un plat du pied(passe) et un amorti.<br> | **Matériel :**<br>-1 balle pour 2<br>-2 balles pour 4<br>-8 cônes |
| **Technique, habilité, maîtrise du ballon**<br>Quand je reçois la passe, j'amorti de la semelle.<br>1. Slalom autour des cônes.<br>2. Faire le tour complet des parties de caisson.<br>3. Faire le slalom autour des cônes en conduisant la balle avec la semelle.<br>**4.** Passer entre les bâtons en poussant la balle avec l'extérieur du pied. | **Objectif :** Maîtriser le ballon dans différentes situations.<br> | **Matériel :**<br>-4 bâtons<br>-8 cônes<br>-2 parties de caisson |
| | | |

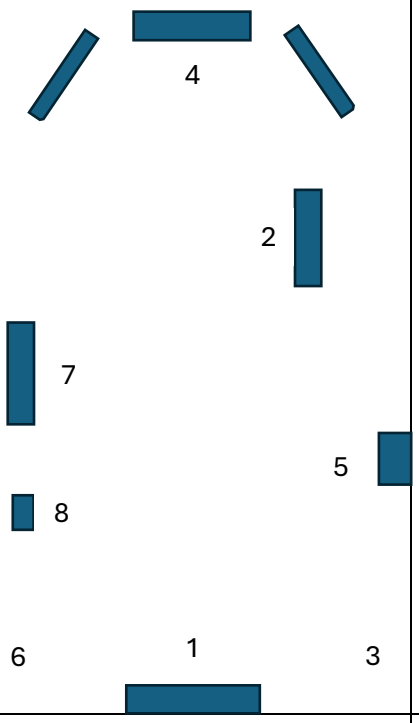
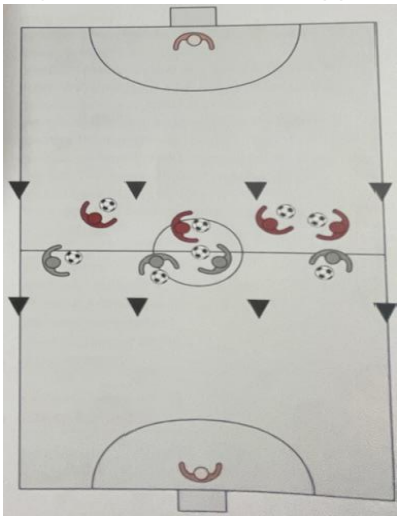
# Cours ANEPS- FUTSAL-MACOLIN 2025

| | | |
|---|---|---|
| **Technique** : cou du pied<br>- Balle dans des mains, lancer et frapper la balle du cou du pied et reprendre avec les mains (gauche, droite).<br>-Idem à deux<br>-Contre un mur<br>-Contre un mur et faire passer la balle entre les jambes au moment du rebond.<br>-Sous forme de concours, réussir dix fois à frapper le ballon contre le mur et le rattraper sans rebond depuis une certaine distance etc.. | **Objectif** : maîtriser la frappe du cou du pied<br> | **Matériel** :<br>Un ballon par personne. |
| **Technique** :<br>Une balle par colonne, faire une passe en face et se déplacer latéralement.<br>Amorti avec la semelle et passe en plat du pied.<br>Adapter la distance entre les colonnes à la capacité des élèves. | **Objectif** :<br>-réussir sa passe pour que les colonnes soit toujours équilibrées<br> | **Matériel** :<br>-un ballon par colonne.<br>-Cônes ou assiettes. |
| | | |

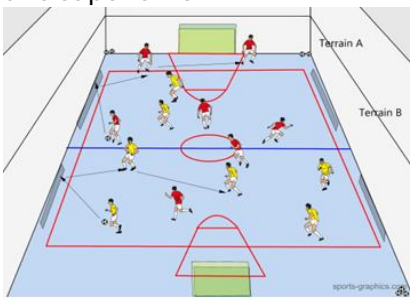
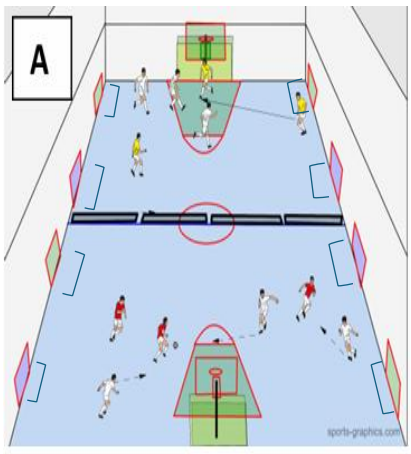
# Cours ANEPS- FUTSAL-MACOLIN 2025

| | | |
|---|---|---|
| **Technique** :<br>Amorti, passe et suis.<br>-Toujours lever la tête avant la passe.<br>-Les épaules dans la bonne direction. | **Objectif** :<br>-Maitriser un plat du pied<br> | **Matériel** :<br>-1 balle par personne.<br>-12 cônes.<br>-2 tapis de réception |
| **Petit jeu de réflexe** :<br>-mettre une soucoupe entre 2 personnes ; après divers ordres.....toucher la tête, genoux, pieds, talons le plus rapidement possible, au moment de l'ordre « GO » le premier qui attrape la soucoupe gagne. | **Objectif** : concentration et rapidité | **Matériel :**<br>Une soucoupe par duo |
| | | |

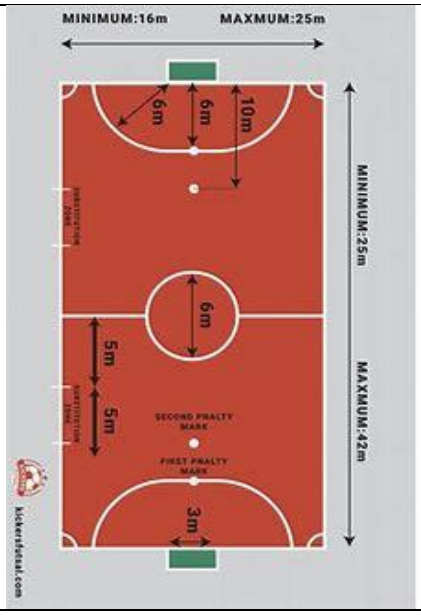
# Cours ANEPS- FUTSAL-MACOLIN 2025

| | | |
|---|---|---|
| **Travail par postes :**<br>**1-**Tir sur tapis avec points, ballon en mouvement (pousser la balle avec la semelle).<br>**2**-Ballon par-dessus un caisson ou bancs, un rebond de chaque côté.<br>**3**-Dribble et passe de précision entre deux cônes.<br>**4**-Tir sur un banc, balle en mouvement, tir sur tapis avec points, gauche et droite.<br>**5**-Lancer la balle par-dessus la tête, un rebond et tir dans petits buts.<br>**6**-Ballon au sol, lever la balle sur une cible.<br>**7**-Tir de précision sur des cônes où rollmops qui se trouvent sur un banc.<br><br>**8**-Avec la semelle, pousser le ballon et faire tomber des quilles. | **Objectif :** habilité sous forme de concours<br><br> | **Matériel :**<br>-12 ballons.<br>-3 bancs.<br>-2 tapis de réception.<br>-Petits buts ou cônes.<br>-Cônes.<br>-Quilles. |
| **La table du roi**<br>-Petit match à un contre un pendant une minute ; le vainqueur se déplace vers le fond de la salle et le perdant contre la sortie.<br>-Qui restera le plus longtemps sur le premier terrain.<br>-En cas de match nul, papier, caillou, ciseaux où..... ? | **objectif** :<br>-Améliorer le dribble et vision du jeu. | **Matériel** :<br>-Une balle part terrain<br>Quatre cônes par terrain |
| **Technique :**<br>Les joueurs conduisent le ballon dans une zone centrale et à l'appel de leur numéro (former des paires), ils vont affronter le gardien chacun de leur côté.<br>-peu se jouer avec un gardien ou un tapis de réception avec des zones.<br>-peu également se jouer avec un défenseur.<br>-Sous forme de concours | **Objectif** : améliorer la frappe.<br> | **Matériel :**<br>-un ballon par joueurs.<br>-Cônes pour délimiter la zone centrale.<br>-Gros tapis ou but de handball. |

# Cours ANEPS- FUTSAL-MACOLIN 2025

| | | |
|---|---|---|
| **Jouer en supériorité numérique :**<br>**-**l'équipe qui joue en supériorité numérique défend deux buts et celle en infériorité un but.<br>Délimiter une zone devant chaque but pour que les élèves participent au jeu et ne reste pas immobile devant un but. | **Objectif :**<br>-Pour l'équipe en supériorité, faire circuler la balle pour trouver l'ouverture.<br>-Pour l'équipe en infériorité numérique, à la récupération du ballon, partir rapidement vers les goals adverses pour marquer. | **Matériel** :<br>-six petits buts ou cônes<br>-deux ballons<br>-Chasubles |
| **Jouer en supériorité numérique :**<br>-Jouer avec des bancs sur la tranche ; pour marquer un but, l'équipe en supériorité doit faire rebondir le ballon sur le banc et un joueur de la même équipe doit le récupérer ; pour l'équipe en infériorité, elle marque un point à chaque interception.<br>-Peu également se jouer en pouvant marquer sur les deux bancs. | **Objectif :**<br>-Amener le ballon où ne se trouve pas l'adversaire,créer une supériorité.<br> | **Matériel** :<br>-2 ballons<br>-4 bancs<br>-Chasubles |
| **Jouer en supériorité numérique :**<br>-Jouer avec une barre parallèle (le but) au centre de la surface de jeu et mettre un attaquant de plus que les défenseurs dans chaque moitié de terrain, on n'a pas le droit de changer de demi-terrain. | **Objectif :**<br>**-**circulation de balle et bien lire le jeu. | **Matériel** :<br>-un ballon<br>-une paire de barre parallèle.<br>-Chasubles |
| **Jeu 3 contre 3 où 4 contre 4**<br>**-**faire évoluer 4 équipes en partageant la salle en 2 avec l'aide de bancs.<br>-dessiner une zone devant les buts pour éviter que les élèves restent devant leur but. | **Objectif :** marquer des buts.<br> | **Matériel** :<br>-8 mini-buts ou cônes ou tapis<br>-Chasubles<br>-2 ballons<br>-Soucoupes plates |

# Cours ANEPS- FUTSAL-MACOLIN 2025

| | | |
|---|---|---|
| **Futsal :**<br>Jeu dans toute la salle en respectant les règles du futsal<br>-Touche au pied dans les quatre secondes.<br>-le gardien remet la balle en jeu avec les mains.<br>-en cas de passe en retrait à son gardien, celui-ci n'a pas le droit de reprendre le ballon avec les mains.<br>-Corner, comme au football avec les quatre secondes.<br>-Tacles interdits.<br>-Penalty après trois fautes d'équipe. |  | **Matériel :**<br>-un ballon<br>-Jeux de chasuble |