Cahier de l'équipe

Noms des joueurs de l'équipe :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Compétence : Interagir dans divers contextes d'activités physiques

Titre de la SAÉ : Soccer pour les pros

Durée : 6 séances

Production attendue :

Au cours des six prochains cours, nous développerons la compétence interagir, par le moyen d'action qui est le soccer. Lors des 4 premiers cours, vous aurez à apprendre les différents rôles à jouer dont ceux de chef d'équipe, d'attaquant, de défenseur et de gardien. De plus, vous aurez à maîtriser les différents principes de communication. Vous expérimenter différentes stratégies en situation offensive et en situation défensive que l'on peut mettre en place lors d'une partie de soccer. Par la suite, au cinquième cours, vous aurez à élaborer un plan d'action avec votre équipe. Vous devrez vous assigner des rôles à jouer. Vous devrez déterminer des façons de communiquer avec vos coéquipiers lors des parties dans le but d'émettre des messages clairs. Vous devrez planifier des stratégies en situation offensive et en situation défensive parmi celles enseignées et les inscrire dans votre plan d'action. Ensuite, vous aurez à pratiquer votre plan d'action en respectant les règles de sécurité et d'éthique reliées au soccer. Par la suite, vous allez devoir, en équipe, ajuster votre plan d'action en fonction de vos forces et vos faiblesses afin que vos stratégies soient le plus efficaces possible. Enfin, au sixième cours, en équipe, vous exécuterez votre plan d'action une dernière fois et vous procéderez à l'évaluation de votre contribution et celle de vos pairs à l'application de ce plan d'action.

Rappel

Règles de sécurité :

Faire attention aux contacts physiques avec les autres joueurs (ne pas blesses les autres)

Attention au coup de pied dangereux

Règles d'éthique :

Faire preuve de respect à l'égard de ses partenaires et de ses adversaires

Respecter le matériel et l'environnement

Porter une tenue vestimentaire appropriée lors de la pratique d'une activité sportive

Se conformer au jeu

Refuser toute forme de violence ou de tricherie

Avoir une bonne attitude

Participer

Rôles à jouer

Le gardien

Rôles défensifs : arrêter les tirs, diriger la défensive sur les corners et les autres bottés, ralentir le rythme du jeu lorsque l'on mène, communiquer principalement avec les arrières, mais également avec tous les joueurs sur le terrain.

Rôles offensifs : relancer le jeu (près ou loin dépendamment de la situation).

Les défenseurs

Rôles défensifs : contrer les attaques adverses, anticiper, cadrer, couvrir ses partenaires, gagner des duels face aux attaquants adverses, communiquer avec ces coéquipiers.

Rôles offensifs : relancer l'attaque, s'impliquer dans les attaques, lorsque possibles.

Les attaquants

Rôles défensifs : premier défenseur (orienter le jeu), récupérer, si possible, des ballons, communiquer avec ses coéquipiers.

Rôles offensifs : marquer, garder possession du ballon, provoquer les défenseurs adverses, tirer, rester positif en cas d'échec.

Positionnement de base : 1-2-2 au soccer (1 gardien, 2 défenseurs et 2 attaquants)

Modes de communication

Faire des gestes (taper des mains, demander une passe en présentant une cible pour l'objet)

Parler à ses coéquipiers (dire mots clés)

Stratégies offensives :

Principales techniques de manipulation :

1. Conduite de balle : travailler sur la pointe des pieds, garder le ballon prêt de soi, à moins d'un mètre, en le touchant à chaque pas ou presque, les épaules sont placées au-dessus du ballon, garder la tête haute, mais à chaque touche de balle, jeter un coup d'œil au ballon, utiliser toutes les surfaces des 2 pieds (intérieur, extérieur, semelle, lacets, talon), garder une légère flexion dans les genoux.
2. La passe courte au sol : le pied d'appui pointe vers la cible, le pied d'appui doit se positionner à une bonne distance (une main), la jambe de frappe est largement ouverte (90^0), le pied est tourné vers l'extérieur, le pied de frappe touche le ballon dans un mouvement rectiligne d'arrière avant avec l'intérieur du pied, le ballon est frappé avec le centre de l'intérieur du pied, les orteils du pied de frappe sont légèrement relevés dans le soulier, les épaules doivent être face à la cible et au-dessus du ballon, les yeux regarde la cible avant la frappe et le ballon lors de la frappe.

3. Le tir : Le pied d'appui est placé à côté du ballon et pointe en direction de la cible, la jambe d'appui est légèrement fléchie, les yeux regardent la cible avant la frappe et le ballon lors de la frappe, lors de la frappe, le genou est fléchi (90^0) au-dessus du ballon, le pied de frappe touche le ballon dans un mouvement rectiligne d'arrière avant de la hanche et de la jambe, frapper le centre du ballon avec les lacets, poursuivre l'élan de la jambe vers l'avant.

Faire progresser l'objet vers la cible adverse

- Utiliser le meilleur choix d'action en fonction d'où il est positionné sur le terrain par rapport aux buts, à ses coéquipiers et les joueurs de l'équipe adverse.

S'éloigner du porteur selon une distance favorisant la progression et la circulation de l'objet

- Offrir un support, un soutien et un appui en permanence à leur coéquipier (angle de passe en V, en T, etc.)

Exploiter l'espace libre

- Les joueurs doivent occuper le terrain en largeur et en profondeur afin de créer des espaces.
- Les joueurs doivent changer de côté rapidement la circulation du ballon lorsque la solution est fermée d'un côté.

Stratégies défensives :

Marquer un joueur :

- Exercer une pression
- Se situer à une bonne distance d'intervention (longueur de bras, toucher l'adversaire)
- Ne pas suivre le mouvement du buste de l'adversaire, mais regarder le ballon.
- Être toujours être situé entre son but et l'adversaire
- Voir l'adversaire et le ballon en même temps. (Si on ne voit pas l'adversaire, il faut au moins le toucher.)
- Être sur de bons appuis pour pouvoir se déplacer rapidement.

Séance 5

Répartition des rôles

Nom du gardien : _____

Rôles :_____
_

Nom des défenseurs :_____

Rôles :_____
_

Nom des attaquants :_____

Rôles :_____
_

Nom du chef d'équipe :_____

Modes de communication utilisés lors des parties

Quels moyens gestuels utiliserez-vous pour communiques avec votre équipe?

_____

Lors de quelle(s) situation(s) utiliserez-cous ce mode de communication?

_____

_____

_____

Stratégies défensives

S’opposer à la progression de l’objet en marquant le porteur pour l’empêcher de se déplacer, de faire une passe ou d’attaquer la cible.

Dessinez une situation de jeu en défensive, où la stratégie de marquage doit s’appliquer.

Dessinez le positionnement de chaque membre de l’équipe et les déplacements effectués. De plus, décider qui va sur l’attaquant adverse.

Expliquer votre stratégie :

_____

_____

_____

Les stratégies offensives :

Faire progresser l'objet en utilisant la passe, la conduite de balle ou le tir

Exploiter l'espace libre

S'éloigner du porteur selon une distance favorisant la progression et la circulation de l'objet

Dessiner trois situation de jeu en offensif, c'est-à-dire pour les 3 moyens d'action possibles (passes, conduite et tir). Pour chacune des situations,

1. Dessiner le positionnement des joueurs
2. Identifier le rôle de chaque joueur dans cette situation
3. Identifier à quel moment il faut appliquer cette stratégie
4. Justifier votre choix d'action

Situation de jeu où on utilise la passe pour faire progresser le ballon.

Dessinez le positionnement et le identifiez les rôles de chaque joueur.

À quel moment il est efficace d'appliquer cette stratégie?

_____

_____

Justifier votre choix d'action.

_____

_____

_____

Situation de jeu où on utilise la conduite de balle (dribble) pour faire progresser le ballon.

Dessinez le positionnement et le identifiez les rôles de chaque joueur.

À quel moment il est efficace d'appliquer cette stratégie?

_____

_____

Justifier votre choix d'action.

_____

_____

_____

Situation de jeu où on utilise le tir pour faire progresser le ballon.

Dessinez le positionnement et le identifiez les rôles de chaque joueur.

À quel moment il est efficace d'appliquer cette stratégie?

_____

_____

Justifier votre choix d'action

_____
_____
_____

Séance 6

Évaluation de la prestation suite à la partie finale

	Très bien	Bien	Plus ou moins	Pas du tout
Est-ce que j'ai suffisamment coopéré à l'élaboration du plan d'action?				
Est-ce que j'ai suffisamment participé à l'exécution du plan d'action?				
Est-ce que j'ai appliqué les règles du jeu et les règles de sécurité?				
Est-ce que j'ai exécuté les actions motrices et les tactiques en fonction des contraintes et de la stratégie choisie?				
Est-ce que j'ai joué le rôle qui mettait assigné?				
Est-ce que j'ai utilisé les moyens de communication?				
Est-ce que j'ai fait preuve d'esprit sportif?				
Est-ce que nous appliquions les stratégies défensives et offensives?				
Est-ce que les stratégies choisies étaient efficaces?				

Expliquer les causes de réussites et des difficultés.

_____
_____
_____

Quelles sont les améliorations souhaitables?

_____
_____

Bravo pour le beau travail accompli!