

Football gaélique: Formes d'échauffement et introduction des habiletés «Passes» et «Solo»

Les formes d'échauffement visent avant tout à introduire les habiletés spécifiques du football gaélique. L'amélioration du contrôle de la balle y tient la première place.



Les jeux et les formes sociales proposées pour cet apprentissage se déclinent seuls ou par deux, en partenariat, en concurrence ou en parallèle.

Seul avec le ballon

Les élèves se déplacent seuls sur un terrain délimité, un ballon tenu à deux mains.

- Dribbler le ballon sur le sol après quatre pas au plus.
- Après quatre pas au plus, jongler le ballon avec le pied pour le ramener dans ses mains (toe-tap).
- Après quatre pas au plus, effectuer une auto-passe en frappant le ballon avec le poing (ou la main), ou frapper le ballon contre le mur et le rattraper.

À deux avec le ballon

Face à face, les deux partenaires se passent le ballon de manière à pouvoir le réceptionner directement en l'air. Quel duo réussit 20 passes?

- Seulement avec des passes à la main / au poing.
 - Seulement avec des passes au pied.
 - Avec tous les types de passes.
-

À deux avec ballon, variante

Les partenaires commencent à une certaine distance l'un de l'autre définie au préalable. Après chaque passe réussie, ils reculent d'un pas et à chaque erreur, ils avancent d'un pas. Après un temps donné, quel duo affiche le plus grand écart?

- Seulement avec des passes à la main / au poing.
 - Seulement avec des passes au pied.
 - Avec tous les types de passes.
-

À deux en mouvement, avec ballon

Les partenaires se passent le ballon en course avec la paume de la main / le poing ou avec le pied (punt kick).

Variante

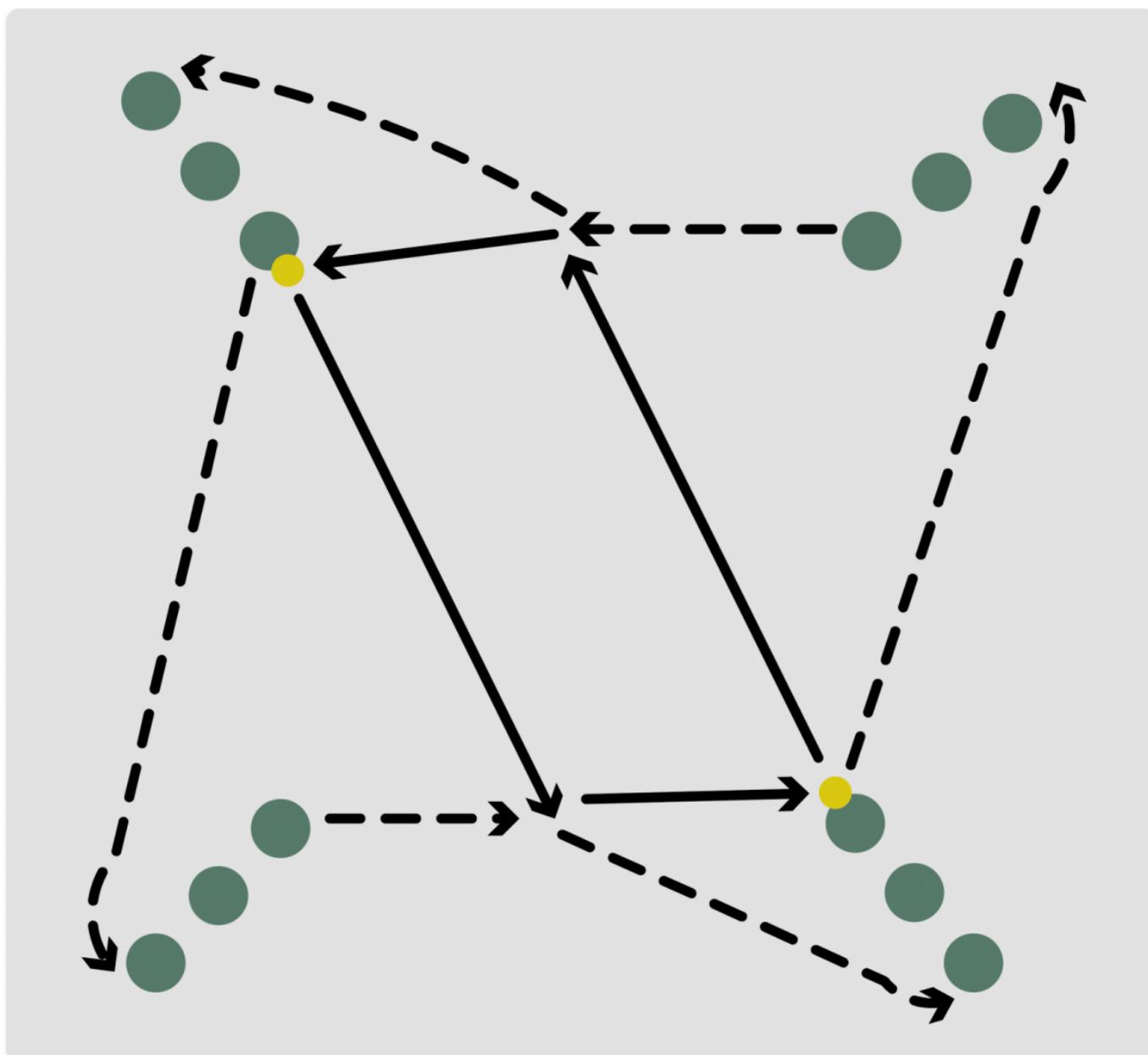
- Intégrer le solo: entre les passes, se déplacer en effectuant quatre pas, un dribble ou un toe-tap.
-

Passes numérotées

Dans un terrain délimité, former des petits groupes de quatre à cinq joueurs qui se passent le ballon dans l'ordre des numéros: 1 passe à 2 qui passe à 3, etc.

- Seulement avec des passes à la main / au poing.
 - Seulement avec des passes au pied.
 - Avec tous les types de passes.
-

Carré tchèque



●● Joueuse/Joueur avec ballon

● Joueuse/Joueur

→ Passe

- - -> Déplacement

Passes en mouvement. Délimiter un carré ou un rectangle (dimensions adaptées au nombre d'élèves) avec quatre cônes. Les joueurs se répartissent équitablement dans les angles. Deux joueurs avec ballon, placés en diagonale, s'orientent vers le prochain cône. Ils bottent le ballon vers les deux premiers joueurs de la colonne suivante qui s'avancent pour le rattraper. A leur tour, ils le transmettent aux deux prochains joueurs avec une passe à la main / au poing, etc.

Matériel: Cônes

Source: Tobias Graf, enseignant d'éducation physique à l'école professionnelle générale de Bâle (AGS Basel), chargé de cours à la Haute école spécialisée du Nord-Ouest de la Suisse (FHNW)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO