

Leçon

Intervalles longs – Football/Basketball

Cette leçon met l'accent sur l'acquisition et l'application des techniques de base dans deux sports d'équipe (football et basketball). Divers jeux sont exercés de manière ludique et les élèves expérimentent les intervalles «cachés».

Taille du groupe:	16 personnes; équipes de 4
Modalité/déroulement:	Football/basketball; deux terrains
Charge:	8 minutes; haute intensité
Pause:	2 minutes; active
Nombre de répétitions:	4
Nombre de séries:	1
Pause entre séries:	Aucune
Durée de la séance:	38 minutes

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 90 minutes
- Degré scolaire: secondaire II
- Niveaux de progression: débutants à chevronnés

Objectifs d'apprentissage

- Travailler les intervalles longs de manière ludique
- Exercer la technique de différents sports d'équipe

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	15'	Passe à dix Deux équipes s'affrontent. Celle qui réussit à faire dix passes sans perdre la balle remporte un point. Laquelle comptabilise le plus de point à la fin du jeu? Variantes (en cours de jeu) • Changer de type de ballon. • Effectuer la dernière passe avec la tête. • Modifier la grandeur du terrain. • Modifier le nombre d'équipes. Plus facile: Numéroté les joueurs et faire des passes selon cet ordre. Plus difficile: Interdiction de redonner le ballon au joueur qui vient de faire la passe.		Divers ballons Sautoirs
	12'	Explications et mise en place Former quatre équipes. Diviser la salle en deux avec des bancs suédois: sur une moitié, installer deux buts de football; sur l'autre moitié, deux paniers de basketball.		Sautoirs Bancs suédois Deux buts et un ballon de football Deux paniers et un ballon de basketball
Partie principale	38'	Jeux sous haute intensité Matches de football ou de basketball. Pendant la pause, changer de terrain dans le sens des aiguilles d'une montre en marchant. Variante: Remplacer le football et le basketball par d'autres sports d'équipe (unihockey, handball, tchoukball, etc.).	Pour augmenter l'intensité: • Modifier les règles: les buts comptent triple, toute l'équipe doit franchir le milieu de terrain pour marquer, toucher le mur de la salle après avoir fait une passe, une seule touche par joueur (football), pas de dribble (basketball), etc. • Modifier le nombre de joueurs: un joker par équipe pour créer le surnombre en situation d'attaque, etc. • Modifier les infrastructures: diminuer la taille des terrains, agrandir la taille des buts, etc. • Augmenter le coaching	En supplément: Chronomètre Sifflet Musique entraînante
Retour au calme	10'	Rangement du matériel		
	15'	Cool down Stretching en musique		