

UNITÉ D'ENSEIGNEMENT OPTIONNEL OBLIGATOIRE À CHOIX THÉORIE ET PRATIQUE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES ET ARTISTIQUES

FOOTBALL

COMPÉTENCES ATTENDUES

Les compétences générales suivantes organisent l'ensemble de l'APSA.

DOMAINES DE COMPÉTENCES	COMPÉTENCES VISÉES	COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES PAR LA PRATIQUE
Motrices	Maîtrise des fondamentaux techniques, tactiques, ainsi que la préparation physique et mentale en vue d'être performant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maîtriser les fondamentaux techniques de l'APSA en vue d'atteindre un but 2. S'adapter aux conditions de jeu, rapports de force, milieux, espaces scéniques 3. Mobiliser et développer des qualités physiques spécifiques à l'activité (endurance, vitesse, souplesse, gainage...) 4. Mobiliser des ressources psychologiques au service de l'action (concentration, persévérance, dépassement, gestion du stress, confiance...)
Personnelles	1. Prise en charge durable de sa santé et de sa sécurité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Savoir s'échauffer de façon autonome et personnalisée afin de préserver son intégrité physique 2. Connaître ses préférences motrices et identifier les mobiles de sa pratique pour s'engager durablement (tout au long de la vie) 3. Connaître les principes physiologiques pour un maintien en bonne santé
	2. Contrôle de soi : stress, émotions	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gérer ses émotions et son stress en situation d'opposition, de compétition, de représentation ou d'incertitude 2. Connaître ses points forts et ses points faibles pour les exploiter de façon optimale
	3. Faire preuve d'innovation et de création	<ol style="list-style-type: none"> 1. S'engager dans un processus de création et imaginer des solutions originales 2. Oser sortir de sa zone de confort pour évoluer dans ses pratiques
Relationnelles et sociales	1. Travailler en équipe : écouter, communiquer, fédérer, animer, former, manager	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maîtriser les attitudes permettant d'assurer la sécurité du groupe 2. Agir dans le respect de soi et des autres, des règles du jeu, de l'environnement et du matériel 3. Former ses pairs, faire preuve d'empathie, d'altruisme et de leadership
	2. Adopter une démarche éco-citoyenne : respect des autres, de soi, de l'environnement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adapter sa communication verbale et non verbale au groupe 2. S'intégrer à une équipe et contribuer à son dynamisme 3. Gérer les conflits en vue d'une issue positive pour chacun
Méthodologiques	1. gestion de projet complexes : objectifs, planification, rôles, suivi, régulation	<ol style="list-style-type: none"> 1. S'investir dans un projet d'apprentissage (situer son niveau initial, définir des axes de progression, rechercher des informations, s'auto-évaluer) 2. Planifier sa pratique en vue d'atteindre des objectifs réalistes
	2. Prise de décision et adaptation : informations, ressources, feedback	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utiliser des feedbacks pour réguler sa pratique et ses décisions 2. Définir et répartir les responsabilités au sein d'un groupe
		<ol style="list-style-type: none"> 3. Réguler et définir un projet au sein d'un groupe

A travers l'UE Football les compétences générales surlignées ci dessus seront particulièrement sollicitées.

Les compétences spécifiques

Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans l'activité Football à travers des compétences spécifiques à l'activité, constituant ainsi la trame de la formation.

► **Être capable d'identifier dans l'action et d'exploiter les indices permettant d'assurer la continuité ou la discontinuité du jeu**

Je suis capable d'avancer vite avec le ballon, d'accélérer son trajet (différentes directions et longueurs de passes), ou de le contrôler en fonction de la configuration de jeu.

► **Être capable d'utiliser des espaces permettant la poursuite d'un jeu rapide**

Je suis capable de m'écarter, de demander derrière la défense, de ne pas m'aligner.

► **Être capable de vivre les rôles incontournables à la reconquête du ballon**

Je me replace à la perte du ballon, je reste disponible sur mes appuis en freinant ou stoppant l'attaque adverse.

PLANIFICATION DU CYCLE

Trame du cycle / objectif des séances

01 Évaluation diagnostic <ul style="list-style-type: none">► Atelier Technique► Jeu à effectif réduit► Jeu grand terrain	02 Coopérer et s'engager pour soutenir le jeu <ul style="list-style-type: none">► Notion de soutien et appuis► Créer des espaces libres	03 <ul style="list-style-type: none">► Défendre collectivement► Se réorganiser à la perte de balle
04 <ul style="list-style-type: none">► Travail sur la transition► Alternance en Phase Offensive	05 <ul style="list-style-type: none">► Améliorer le changement de statut Att / déf	06 <ul style="list-style-type: none">► Trouver les intervalles
07 <ul style="list-style-type: none">► Attaquer en surnombre	08 Évaluation	09 Évaluation

Sur toutes les séances : Atelier Technique

Un travail tactique sera mise en place sur un équilibre des lignes, des zones pour créer des espaces libres. Défensivement, la récupération du ballon est toujours axé sur une récupération collective avec la notion de bloc-équipe.

L'ÉVALUATION

Précisions générales

Concernant l'attribution des crédits, les étudiant(e)s ne pourront en bénéficier que :

- ▶ S'ils ont participé, de manière motrice ou organisationnelle à au moins 7 des 9 séances de la séquence
- ▶ S'ils ont participé à l'évaluation de fin de cycle qui porte sur les aspects théoriques et pratiques abordés en cours.
(Une évaluation au milieu du cycle de formation peut-être prise en compte)

Les étudiants devront sur l'ensemble du cycle :

Démontrer de l'envie, se montrer curieux face aux contenus des séances.

Un indicateur important sera **la valorisation des progrès au niveau moteur au fil des séances.**

Enfin être ponctuel, respectueux et s'inscrire dans une dynamique collective de cohésion et de plaisir lors des séances.

Précisions spécifiques

Grille et protocole d'évaluation portant sur la pratique sur 13 points

PTS	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU NON ATTEINT	DEGRÉS D'ACQUISITION	
2	Organisation collective en attaque	<p>L'équipe maintient le rapport de force quand il est favorable</p> <p>Organisation repérable et sans adaptation</p> <p>Jeu dans le couloir central à 1 ou 2 joueurs Peu de tirs au but</p> <p>0 à 0,5 pt</p>	<p>Exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré</p> <p>Mise en danger de l'adversaire, en utilisant tous les couloirs de jeu</p> <p>L'équipe joue vite et placée, y compris pour marquer</p> <p>0,5 à 1 pt</p>	<p>Fait basculer le rapport de force en sa faveur, quand il est équilibré ou défavorable</p> <p>Adaptation, réactivité aux problèmes posés par l'adversaire</p> <p>Combinaisons à plusieurs</p> <p>Distribution des rôles et placements et remplacements adaptés</p> <p>1 à 2 pts</p>
2	Organisation collective en défense	<p>Organisation désordonnée, individuelle, sans adaptation à l'équipe adverse.</p> <p>Les récupérations proviennent d'actions individuelles.</p> <p>La pression au PB permet parfois la récupération du ballon</p> <p>0 à 0,5pt</p>	<p>Défense organisée et étagée pour perturber la progression du ballon</p> <p>Défense à proximité du but pour couper son accès.</p> <p>0,5 à 1 pt</p>	<p>Organisation défensive qui évolue en fonction du contexte de jeu (protection du but ou récupération valorisée)</p> <p>Équipe structurée et l'entre-aide est efficace</p> <p>1 à 2 pts 5</p>
5	Joueur en attaque	<p>Joueur intermittent S'implique si le jeu vient à lui</p> <p>PB : dribble ou passe en avant sans analyser la pression et tire en situation défavorable</p> <p>NPB : disponible dans un espace proche avant (dans son couloir et apprécie mal la distance utile)</p> <p>0 à 1,5 pts</p>	<p>Joueur engagé et réactif Répond vite à une situation et se coordonne avec ses partenaires</p> <p>PB : conserve le ballon sous pression modérée et donne une finalité à son dribble Passes courtes précises, centre long si nécessaire</p> <p>NPB : Se démarque et offre ainsi des solutions en position favorable</p> <p>1,5 à 3 pts</p>	<p>Joueur ressource : Anticipe et enchaîne des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires</p> <p>PB : Crée le danger (duels, passes décisives, contrôles, jeu de tête, tirs puissants set cadrés,...)</p> <p>NPB : crée des espaces libres (courses croisées, permutations,...)</p> <p>3 à 5 pts</p>
4	Joueur en défense	<p>Ralentit la progression de la balle en gênant son adversaire direct, et gêne le tir</p> <p>0 à 1,5 pts</p>	<p>Se place en position adaptée avec ses autres partenaires (pressing, interception, soutien,...)</p> <p>1,5 à 3 pts</p>	<p>Gagne souvent ses duels et s'organise avec ses partenaires ;</p> <p>Bon marquage et coupe les trajectoires pour intercepter</p> <p>3 à 5 pts</p>

Situation de référence évaluation

- ▶ Matches à 8 contre 8 (7 joueurs de champ et un gardien), sur un terrain de football à 8, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré.
- ▶ Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 10 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe.
- ▶ Lors de chaque rencontre, chaque équipe peut bénéficier d'un « temps- mort » d'1mn pour adapter son organisation en fonction du contexte de jeu et du score.
- ▶ Entre les 2 rencontres opposant les mêmes équipes, un temps de concertation sera prévu, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives en fonction des caractéristiques du jeu adverse.
- ▶ Les règles essentielles sont celles du football à 8.

Évaluation théorique

L'évaluation théorique sur 7 points porte sur :

- ▶ Le règlement officiel
- ▶ Les points de technique et de tactique abordés au cours du semestre que ce soit dans les savoirs faire offensifs que défensifs

CONTENU THÉORIQUE

L'étudiant se verra remettre un dossier Théorique en début de cycle.

Il devra prendre connaissance de celui-ci pour approfondir ses connaissances.

Le dossier est articulé autour de 5 angles :

Une première partie sur l'histoire simplifiée du Football (l'évolution du Football à travers les siècles, des dates importantes qui contribuent à l'éclosion du football moderne)

Une deuxième partie sur les règles du jeu :

- ▶ Après une définition de l'activité, on aborde les différentes règles qui régissent l'activité
- ▶ Une troisième partie sur les règles d'action et principes de jeu en fonction du jeu
- ▶ Une quatrième partie sur les différents systèmes tactiques du Football à 8: Avantages et Inconvénients d'une tactique (Offensivement, Défensivement et en Transition)
- ▶ Une cinquième partie sur les 3 stratégies défensives à mettre en place en fonction du ballon, de l'adversaire et de la zone du terrain

L'évaluation finale portera sur une question sur le règlement (1 pt) et une question ouverte sur un principe ou sur un système de jeu à mettre en place en argumentant les avantages et inconvénients (6 pts).

