



Gestes techniques : Football

Bibliothèque BRK-EPS

Développer la technique individuelle, le jeu collectif, la tactique et la condition physique pour performer en match.

Préparation et sécurité

Échauffement spécifique

Préparer muscles et articulations pour les efforts du jeu.

1. Mobilisation chevilles, genoux, hanches, épaules.
2. Étirements dynamiques talons-fesses, montées de genoux, rotations.
3. Jeu de passes et mini-exercices de conduite de balle.

Contrôle du matériel

Vérification chaussures, ballon et protections.

1. Chaussures adaptées à la surface de jeu.
2. Ballon bien gonflé, taille réglementaire.
3. Protège-tibias et tenues confortables.

Technique individuelle

Conduite de balle

Maîtriser les déplacements balle au pied.

1. Contact léger et répétitif du pied sur le ballon.
2. Variations vitesse et direction.
3. Protection du ballon avec le corps.

Passe

Transmettre le ballon efficacement et précisément.

1. Passe à ras de terre intérieur du pied, ouverture du pied.
2. Passe lobée ou en profondeur pour contourner défense.
3. Indiquer l'intention par le regard ou le geste au partenaire.

Tir

Optimiser la puissance et la précision vers le but.

1. Prendre appui ferme, balancer la jambe arrière.
2. Frappe du cou-de-pied pour puissance ou intérieur pour précision.
3. Viser la cible, ajuster le corps au moment de l'impact.

Déplacements et défense

Jeu sans ballon

Créer des décalages, faciliter le collectif.



1. Appels de balle, déplacement dans les intervalles.
2. Anticiper les actions de l'adversaire.
3. Repli défensif rapide après perte du ballon.

Technique défensive

Stopper l'adversaire sans faire faute.

1. Position basse, appuis solides, bras le long du corps.
2. Interception, tackle maîtrisé.
3. Gestion du temps et de la distance sur l'adversaire.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.