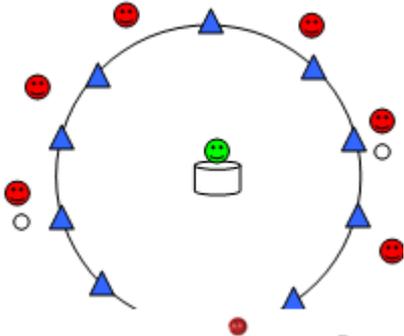


Avec le but vertical All Round Goal, vous pourrez concevoir un large éventail d'activités innovantes et particulièrement ludiques, qui vous permettront d'atteindre différents objectifs, en matière de santé, de condition physique, de coordination et d'adresse. Elles vous aideront à développer un grand nombre d'habiletés motrices de base et d'autres, plus spécifiques aux différents sports collectifs.

Elles feront appel à l'esprit d'équipe en privilégiant tout autant la communication et la coopération.

JEU SIMPLE #1



Placer le but vertical All Round Goal au milieu d'un cercle. Un joueur se tient devant le but vertical, les autres se placent sur le pourtour du cercle. Leur objectif est de mettre le plus rapidement possible les deux balles en mousse dans le but. Ils ne peuvent se déplacer mais peuvent se faire des passes. Lorsque les deux balles sont dans le but, nommer un nouveau défenseur.

JEU SIMPLE #2

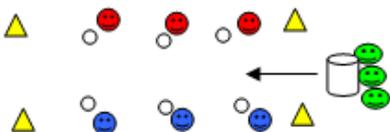


Les joueurs coopèrent pour marquer le plus rapidement possible. Chaque joueur, placé derrière une ligne à environ 3m du but vertical, est en possession d'une balle rebondissante mais sans danger pour les joueurs. Ils essaient de marquer un but en lançant la balle avec un rebond au sol ou en lançant directement la balle vers le but.

Variante

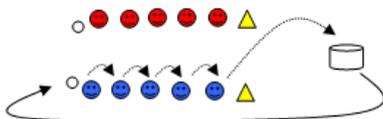
- | Trois autres joueurs se positionnent
- | autour du but, leur rôle est de pouvoir
- | déplacer celui-ci afin de récupérer les
- | balles dont la trajectoire arriverait hors du
- | but.

JEU SIMPLE #3



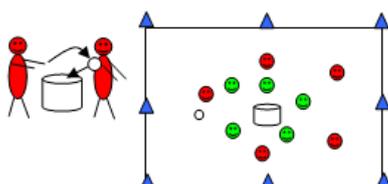
Le but vertical All Round Goal est placé à l'horizontale. Trois joueurs se placent derrière celui-ci et le font rouler entre deux lignes. Leur objectif est de le déplacer le plus rapidement possible, jusqu'à la ligne d'arrivée en évitant que les autres joueurs placés latéralement, ne parviennent à lancer leur balle dans le but.

JEU SIMPLE #4



Course relais. Les deux équipes sont côte à côte, derrière une ligne distante de 3 mètres du but vertical All Round Goal. Le dernier joueur de chaque file est en possession du ballon. Les joueurs d'une même équipe se passent le ballon de mains en mains, lorsqu'il arrive au premier joueur de la file, celui-ci tente de marquer un but. Marqué ou non, il récupère son ballon et va se placer en fin de file. Le jeu se poursuit de la même manière jusqu'à ce que le temps imparti soit écoulé. L'équipe gagnante est celle qui a marqué le plus de buts.

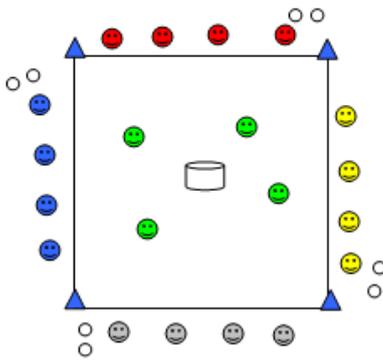
JEU SIMPLE #5



L'équipe gagnante est celle qui marque le plus de buts. Pour que le but soit validé, il faut que le ballon pénètre dans le but après avoir rebondi sur le dos, la poitrine, la tête d'un partenaire. Les joueurs ne peuvent se déplacer, balle en mains ni conserver la balle plus de cinq secondes. L'équipe en défense essaie d'intercepter la balle. Lorsqu'elle y parvient ou quand un but est marqué, les équipes inversent les rôles.

LE CARRÉ

Un but vertical All Round Goal, Huit balles en mousse, Quatre cônes, Quatre jeux de vareuses de couleur différente Esprit d'équipe et communication, Adresse et coordination, Développer l'esprit de compétition, les comportements individuels et de groupe tout en agissant efficacement sur la santé et le plaisir de jouer



Organisation :

- Placer le All Round Goal au milieu de l'aire de jeu.
- Délimiter la zone de défense en plaçant les cônes aux coins d'un carré de 4 mètres de côtés.
- Donner les vareuses ainsi que deux ballons à chaque équipe en attaque.
- Placer l'équipe en défense dans la zone de défense.
- Les autres équipes se positionnent sur les quatre côtés du terrain.

Règles de jeu :

- Les joueurs d'une même équipe peuvent se déplacer

sur le côté du terrain qui leur est imparti.

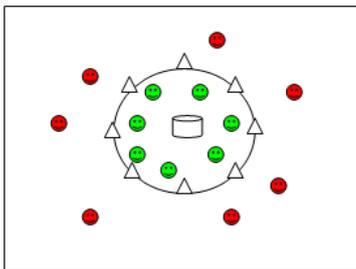
- Ils ne peuvent empiéter sur les côtés adverses ni dans la zone de défense proprement dite.
- Ils peuvent se faire des passes entre eux.
- Les défenseurs repoussent les balles, indifféremment avec leurs mains ou leurs pieds.
- Un ballon qui arrive dans le but rapporte 1 point.
- Chaque équipe comptabilise ses points.
- Les ballons qui arrivent dans le but sont remis en jeu par les défenseurs, vers l'équipe qui a marqué.
- L'équipe gagnante est celle qui a marqué le plus de points pendant le temps imparti.
- Le jeu se termine quand toutes les équipes sont passées en défense.

Variantes

- Augmenter la taille de l'aire de jeu, donc la distance entre les attaquants et le but. Cela facilite le travail des défenseurs mais rend plus difficile le rôle des attaquants.
- Inversement, diminuer la taille de l'aire de jeu.
- En multipliant le nombre de balles par équipe, on facilite le travail de attaquants mais on augmente la difficulté pour les défenseurs.

LE CHANGEMENT

Un but vertical All Round Goal, Une balle, Huit plots de délimitation Lancer et attraper - faire rouler et rebondir, Notions d'attaque - défense, Esprit d'équipe et communication, Atteindre et maintenir un certain niveau de condition physique



Organisation :

- Placer le but vertical au milieu de l'aire de jeu.
- Placer les huit plots de délimitation en cercle autour du but vertical, à une distance d'environ 4,50 mètres de celui-ci, pour déterminer la zone de but.
- Diviser les élèves en deux équipes : une équipe défensive qui se place à l'intérieur du cercle, une équipe offensive qui se tient à l'extérieur du cercle

Règles de jeu :

- Les joueurs de l'équipe offensive mettent la balle en jeu, se font des passes et essaient de la lancer vers le but vertical. Les attaquants ne peuvent pas pénétrer dans la zone de but.
- Les attaquants marquent 1 point lorsque la balle pénètre dans le but.
- Chaque fois qu'un but est marqué les équipes changent les rôles : l'équipe attaquante passe en défense et inversement ; et le jeu continue.
- Il y a trois autres manières de changer de position :
 - Si un joueur en défense intercepte la balle, le joueur crie « changement ».
 - Si le but est manqué, toute l'équipe en défense crie « changement ».
 - Si un joueur pénètre dans la zone adverse, l'équipe qui subit la faute crie « changement ».
- Lorsqu'un « changement » est annoncé, les joueurs attaquants, doivent réaliser un exercice de musculation simple (exemple : 10 sauts verticaux, 10 pompes, 10 abdominaux...). Quand tous les membres de l'équipe ont terminé l'exercice, les deux équipes changent de position.
- Le jeu continue sur une durée de 5 à 10 minutes. Le gagnant est évidemment celui qui a marqué le plus de points.

Consignes :

- Imposer à tous les joueurs en attaque de toucher la balle avant de pouvoir tirer au but.
- Utiliser différents types d'objets à lancer : ballon de Volleyball, ballon de plage, ballon de football, ballon de grande dimension...

Variantes

Plus faciles/ plus difficiles

- Rapprocher les plots du but vertical afin de faciliter le travail des attaquants ou éloigner les plots de manière à faciliter le travail des attaquants.
- Utiliser plusieurs balles, la tâche des défenseurs sera plus difficile.
- Obliger les attaquants à utiliser leur main non-dominante pour tirer au but.

LE FOOT-BASKET

 Un but vertical All Round Goal, Huit plots de délimitation, Un ballon de foot-basket (ou autre ballon de football de grande taille)  Lancer, attraper, Esprit d'équipe et communication, Développer différents types de compétences pour atteindre ses objectifs dans des activités physiques variées

Organisation :

- Placer le but vertical au milieu de l'aire de jeu.
- Placer les huit plots de délimitation en cercle autour du but vertical, à une distance d'environ 1 mètre de rayon celui-ci, pour déterminer la zone interdite.
- Diviser les élèves en deux équipes.

Règles de jeu :

Le foot-basket est une activité très amusante qui peut être organisée au cours d'éducation physique, en club, ou simplement entre amis. Différentes règles peuvent être utilisées en fonction de la situation et du nombre de joueurs. Quelle que soit la formule utilisée, tous les joueurs doivent marquer dans un goal unique qui se situe dans une zone neutre au centre du terrain.

Jeu individuel :

- Le but du jeu est de mettre le ballon dans le goal (panier), sans se servir des mains, en utilisant seulement les pieds, la tête ou les genoux.
- Le goal se trouve au centre du terrain. Les joueurs se dispersent autour du All Round Goal et chacun reste dans sa zone jusqu'à ce qu'un goal soit marqué.
- Chaque joueur joue pour son propre compte et marque un point chaque fois qu'il lance le ballon dans le panier.

Jeu par équipes :

- Le but du jeu est de mettre le ballon dans le goal, en utilisant les pieds, la tête ou les genoux, sans se servir des mains.
- Le goal se trouve au centre du terrain. Les joueurs sont répartis en deux équipes.
- Le jeu démarre par un coup de pied sur le ballon, celui-ci étant posé au sol.
- La dernière personne qui touche le ballon avant qu'il ne rentre dans le panier marque un point pour son équipe.
- Après chaque point marqué, l'équipe adverse remet le ballon en jeu par un coup de pied, à l'extérieur du terrain.

La surface de jeu :

- On peut jouer au foot-basket sur un terrain carré, rectangulaire ou même circulaire. On utilise les lignes déjà tracées, on en ajoute d'autres ou tout simplement, on joue sans limites.
- Lorsque le terrain est délimité et que le ballon passe la ligne de touche, l'équipe adverse le remet en jeu à la main ou au pied, suivant le niveau des joueurs.

Les précautions de sécurité

- Les joueurs de foot-basket utilisent assez souvent la tête pour envoyer la balle dans le goal. Jouer le ballon de la tête en-dessous du niveau de la ceinture et très près d'un adversaire, est dangereux et peut occasionner des blessures au visage. Ce geste est donc sanctionné.