



GUIDE PÉDAGOGIQUE DU BABY-FOOT

12 JEUX

57 FICHES

5 ÉTAPES DE PROGRESSION



PRÉAMBULE DU GUIDE PÉDAGOGIQUE DU BABY-FOOT



Guide réalisé en aout 2014 par la
Commission Formation :

**Damien Benneteau, Alexandre
Berlemont, Cédric Got, Brice
Harpin et Nouredine Houcine**

Ce livret contient un ensemble de fiches pédagogiques qui ont été établies, par un groupe de la commission formation de la FFFT, pour les formateurs novices en Football de table.

Leur rôle est de donner l'occasion à ces jeunes formateurs de faire acquérir des compétences liées à la pratique du Football de table mais aussi de vérifier leur acquisition en fin de stage.

La diversité et la progressivité des 57 fiches pédagogiques proposées doit permettre aux formateurs d'intéresser et d'améliorer les compétences de leur auditoire, que celui-ci soit composé de joueurs débutants ou de joueurs habitués à la pratique de cette activité sportive.

SOMMAIRE

Conventions et lexique	P. 4
Présentation du matériel	P. 6
Les différentes techniques de tir	
La main fermée	P. 8
La main ouverte	P. 9
Le snake	P. 10
Le pull-shot & push-shot	P. 11
Fiches pédagogiques	
1 ^{ère} étape : Blocage de la balle	P. 13
2 ^{ème} étape : Déplacement de la balle	P. 15
3 ^{ème} étape : Les techniques du tir	P. 19
4 ^{ème} étape : Placements pour «goaler»	P. 26
5 ^{ème} étape : Tactiques et stratégies de base	P. 28
Quelques situations de jeu	P. 34
Mini-jeux	P. 40

→ Convention de départ :

On distingue, tout d'abord, le « **bafiste** » qui est celui qui pratique le Baby-foot (ou Football de table dans son terme institutionnel) du « **joueur** » qui désigne la figurine fixée aux barres.

→ Convention d'appellation des barres :

Toujours partir de notre but en direction du but adverse.

- **Le goal** = barre du 1.
- **Les arrières** = barre des 2.
- **Les arrières et le goal** = barre des 2 + 1.
- **Les demis** = barre des 5.
- **Les avants** = barre des 3.

→ Convention d'appellation des joueurs :

Toujours partir du joueur le plus proche du bafiste ; le premier numéro correspond à l'appellation de la barre puis le second à la numérotation du joueur.

- **Le goal** = joueur n°1.
- **Les arrières** = joueurs n°2-1 et n°2-2.
- **Les demis** = joueur n°5-1, 5-2, 5-3, 5-4, 5-5.
- **Les avants** = joueur n°3-1, 3-2, 3-3.

→ Convention de latéralité dans l'espace de jeu :

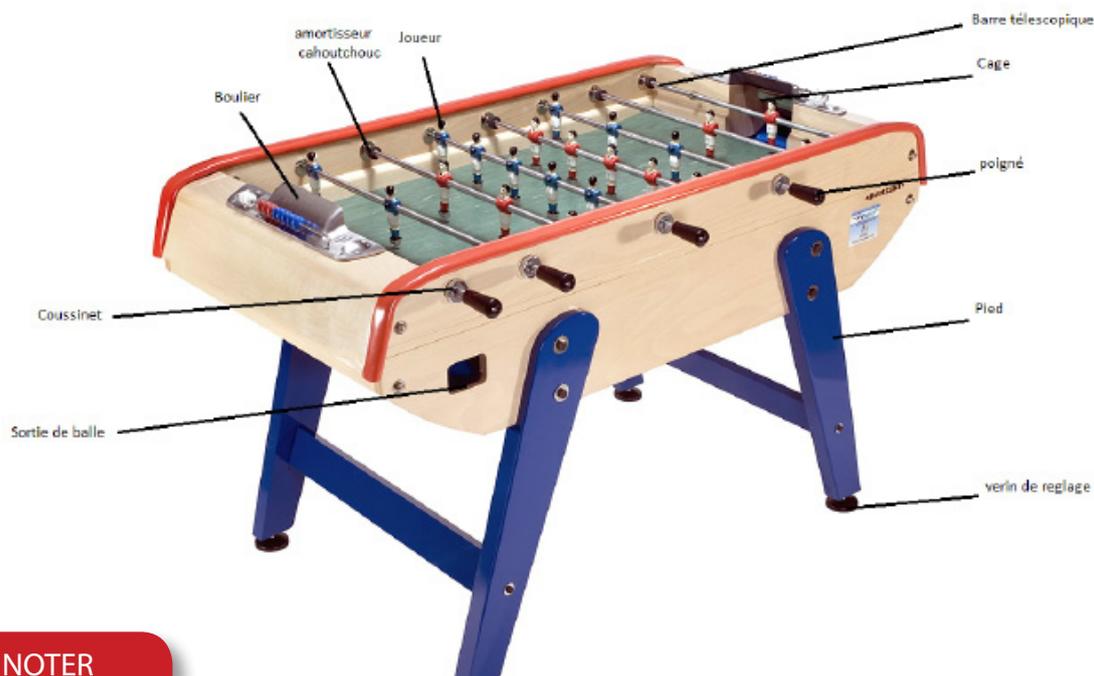
- Les mots « **gauche** » et « **droite** » sont souvent utilisés dans le manuel en référence au sens de l'attaque.
- L'appellation « **mon bois** » correspond à la longueur du rectangle de jeu situé de mon côté.
- L'appellation « **le bois opposé** » correspond à la longueur du rectangle de jeu situé du côté adverse.
- L'appellation « **les bois** » correspond aux largeurs du rectangle de jeu situé de part et d'autre de la cage.



Définitions des mots utilisés :

- Bafiste : pratiquant(e) de baby-foot ou football de table.
- Joueur : figurine située sur la table de jeu.
- Barre : tige métallique qui relie les deux côtés du baby-foot et sur laquelle sont fixés les joueurs.
- Poignée : embout de la barre qui permet au bafiste de déplacer la barre et les joueurs.
- Cage : endroit dans lequel le bafiste doit faire entrer la balle pour marquer un but.
- Poussée : on parle d'une « poussée » à partir du moment où une barre est poussée latéralement par le bafiste pour déplacer la balle.
- Tirée : on parle d'une « tirée » à partir du moment où une barre est tirée latéralement par le bafiste pour déplacer la balle.
- Sur place : on parle d'un « sur place » à partir du moment où la balle ne bouge pas pendant un tir avec le même joueur.
- Poussée croisée : c'est le nom que l'on donne à une poussée lorsque la balle finit dans la partie de la cage opposée au mouvement latéral du bafiste ; le tir est donc croisé.
- Tirée croisée : c'est le nom que l'on donne à une tirée lorsque la balle finit dans la partie de la cage opposée au mouvement latéral du bafiste, le tir est donc croisé.
- Poussée décroisée : c'est le nom que l'on donne à une poussée lorsque la balle finit dans la partie de la cage suivant le mouvement latéral du bafiste, le tir est donc décroisé.
- Tirée décroisée : c'est le nom que l'on donne à une tirée lorsque la balle finit dans la partie de la cage qui correspond au mouvement latéral du bafiste, le tir est donc décroisé.
- Poussée longue : le bafiste effectue une poussée en déplaçant sa barre dans sa latéralité maximale. Le tir est droit. La balle arrive donc dans la partie la plus éloignée de la cage par rapport à la position de départ.
- Tirée longue : le bafiste effectue une tirée en déplaçant sa barre dans sa latéralité maximale. Le tir est droit. La balle arrive donc dans la partie la plus éloignée de la cage par rapport à la position de départ.

PRÉSENTATION DU MATÉRIEL



A NOTER

Pour éviter une confusion entre le joueur qui pratique le baby-foot et le joueur placé sur une barre, on emploie aussi pour ce dernier le terme de « figurine ».



Vue éclatée d'une barre télescopique



Type de poignées les plus fréquentes



Longue ou plate



Ronde



Américaine



**FICHES
TECHNIQUES
DES TIRS**

LA MAIN FERMÉE



HISTORIQUE

Les tirs effectués avec la position dit « main fermée » se sont développés principalement en Europe et notamment sur les tables à barres télescopiques (Sulpie, Petitot, Bonzini...).

Les pays où l'on peut retrouver plus de main fermée sont la France, le Danemark, la République Tchèque, le Cameroun...

POSITIONNEMENT

La main du bafiste est généralement la paume vers le sol (voir photo), en prenant la poignée comme « une poignée de mobylette » qui permet au bafiste d'obtenir une bonne rotation de la barre en utilisant son poignet. Le plus dur souvent est l'explosivité du mouvement latéral qu'il faut donner à la barre afin de déborder le joueur adverse.

PRINCIPE

Le principe de ce tir est le plus souvent utilisé en départ balle arrêtée mais utilisable avec un jeu en mouvement ; la main fermée est l'une des techniques qui demande le plus d'endurance car pour obtenir des exécutions rapides cela demande une grosse rapidité sur le mouvement latéral de la barre.

MATÉRIEL

- Tout type de poignée peut être utilisé comme les poignées rondes, longues, américaines, poires, voir certaines TST... (se référer à la nomenclature).
- Grip adhérent afin de ne pas glisser sur la poignée.

LA MAIN OUVERTE



HISTORIQUE

Ce type de tir est généralement utilisé sur table avec barre sortante mais peut aussi s'effectuer sur les tables à barres télescopiques, par exemple le « Bonzini », c'est notamment en Belgique et en Allemagne que l'on peut voir ce type de tir depuis de nombreuses années.

POSITIONNEMENT

Le principe est de prendre la poignée dans le creux de la main en la mettant en direction du ciel. Tout en ayant la possibilité de faire un mouvement latéral, la rotation de la barre et du joueur s'effectue en faisant rouler la poignée dans la paume de la main (voir photo).

PRINCIPE

Ce type de tir permet de déclencher une attaque avec plusieurs aspects, la souplesse du déplacement, masquer le départ, puissance et précision du tir, mais très difficile apprentissage ; par convention ce type de tir est utilisé en démarrant au milieu des cages.

MATÉRIEL

- Poignées type longue, américaine, TST (voir nomenclature)
- Grip adhérent, master wap, doigtier, chambre à air...
- Gant afin de ne pas glisser.

LE SNAKE



HISTORIQUE

Technique de tir créée aux États-Unis notamment sur la table « Tornado » et repris sur toutes les tables du monde.

POSITIONNEMENT

Par convention, afin d'effectuer le « snake » il faut positionner l'intérieur du poignet contre le côté droit de la poignée, mettre l'avant-bras perpendiculaire au sol pour obtenir une sensation de rouler sur la poignée. (voir photo) Position de départ en règle générale au milieu des cages car il est très difficile de se déplacer d'un poteau à l'autre.

PRINCIPE

Le principe étant d'effectuer une roulette contrôlée avec déplacement possible de la balle.

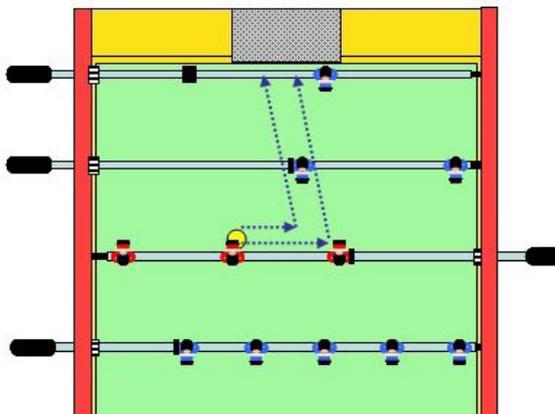
Son apprentissage se révèle plutôt facile.

Technique utilisée sur l'ensemble des tables de jeu au monde, autant sur les tables avec barres télescopiques que barres sortantes.

MATÉRIEL

- Poignées de type longue, « TST » ou « Snake Bonzini » voir « French et Américaine. (voir photos dans nomenclature)
- Grip adhérent, master wap, doigtier, chambre à air... presque obligatoire pour ne pas glisser.
- Protège poignet (style gros bracelet que l'on accroche avec du velcro)

LE PULL-SHOT & PUSH-SHOT



HISTORIQUE

Technique de tir créée aussi aux États-Unis mais qui s'est diffusée un peu partout dans le monde. Les meilleurs joueurs du monde utilisent ce genre de tir sur tout type de table, à la fois en barres télescopiques et barres sortantes.

POSITIONNEMENT

- Le Pull-Shot => tir en tirée et Push-Shot => tir en poussée.
- La balle est placée sur le côté du joueur sans se toucher en laissant 1mm
- La main du bafiste est en main fermée, par convention plutôt la paume vers le sol.

PRINCIPE

Le principe de se tir étant de tirer ou pousser la barre afin de déplacer la balle avec le côté du joueur puis de dépasser celle-ci avant de tirer. L'apprentissage est très long notamment concernant la coordination des mouvements car l'exécution doit se faire dans le même geste ; privilégier l'apprentissage du sur-place dans un premier temps avant de commencer à exécuter des tirs en déplaçant la balle.

MATÉRIEL

Tout type de poignée peut permettre d'effectuer cette technique de tir mais faire l'essai dans un premier temps avec la poignée Américaine.



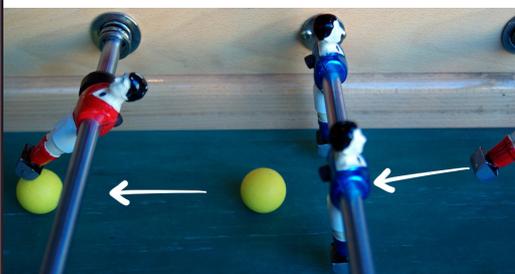
FICHES PÉDAGOGIQUES

ETAPE 1

BLOCAGE DE LA BALLE

Niveau 1

1a / Etre capable de bloquer une balle qui passe.

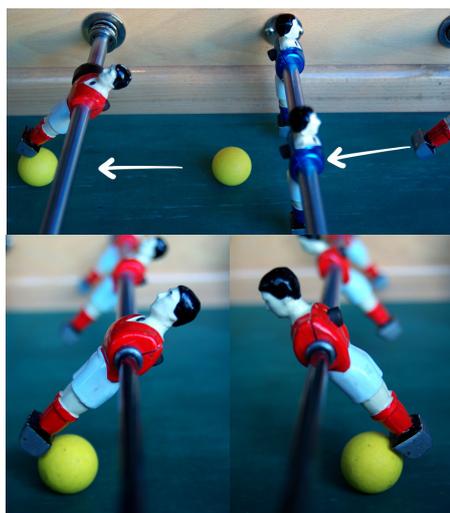


Pour réussir je dois ...

- Me placer pour avoir le dos à plat, être placé solidement en appui sur les pieds.
- Se placer à une distance d'avant-bras de la table.
- Incliner les joueurs dans le sens de passage de la balle afin d'arrêter celle-ci.
- Déplacer la barre en ayant les joueurs toujours inclinés d'une hauteur de balle.
- Déplacer la barre en jouant sur la rotation du buste (pour favoriser ce mouvement).

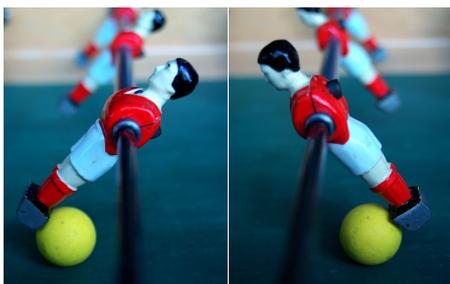
Niveau 2

2a / Etre capable de bloquer et maîtriser une balle avant/arrière à petite vitesse.



- Me placer pour avoir le dos à plat, être placé solidement en appui sur les pieds.
- Déplacer la barre en ayant les joueurs toujours inclinés d'une hauteur de balle.
- Pour passer d'une position de « pince » à une position de « marteau », tirer ou pousser la barre en effectuant une rotation du poignet vers l'intérieur. Ce geste s'effectue dans le même mouvement.
- Déplacer lentement la barre dans la largeur en jouant sur la mobilisation du buste.
- N'oubliez pas de laisser incliner les joueurs pour stopper la balle.

2b / Etre capable de bloquer et maîtriser une balle arrière/avant à petite vitesse.



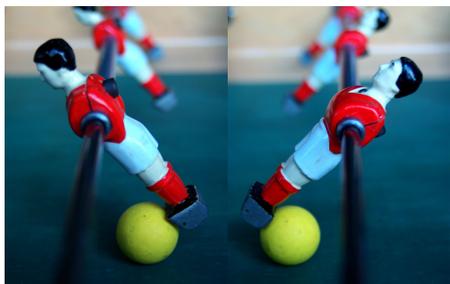
- Prendre la poignée de la barre concernée de préférence avec la paume de la main vers le ciel.
- Déplacer la barre en ayant les joueurs toujours inclinés d'une hauteur de balle.
- Pour passer d'une position de « marteau » à une position de « pince », tirer ou pousser la barre en effectuant une rotation du poignet vers l'avant. Ce geste s'effectue dans le même mouvement.
- N'oubliez pas de laisser incliner les joueurs pour stopper la balle.

Pour réussir je dois ...

2c / Etre capable de bloquer et maîtriser une balle avant/arrière à grande vitesse.

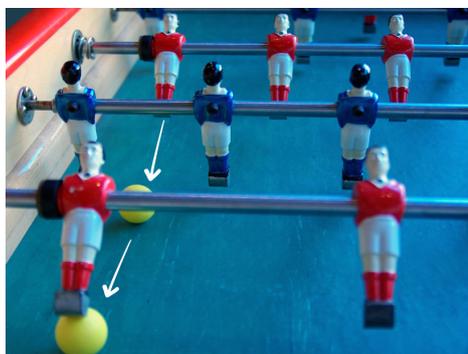
- Pour passer d'une position de « pince » à une position de « marteau » plus rapidement, tirer ou pousser la barre en effectuant une rotation du poignet vers l'intérieur.
- Ce geste s'effectue dans le même mouvement en accentuant la pression du joueur sur la balle.
- Déplacer plus rapidement la barre dans la largeur en jouant sur la mobilisation du buste.
- N'oubliez pas de laisser incliner les joueurs pour stopper la balle.

2d / Etre capable de bloquer et maîtriser une balle arrière/avant à grande vitesse.



- Prendre la poignée de la barre concernée de préférence avec la paume de la main vers le ciel.
- Pour passer d'une position de « marteau » à une position de « pince » rapidement, tirer ou pousser la barre en effectuant une rotation du poignet vers l'extérieur.
- Ce geste s'effectue dans le même mouvement en accentuant la pression du joueur sur la balle.
- Incliner les joueurs en les ouvrants dans le sens de passage de la balle.

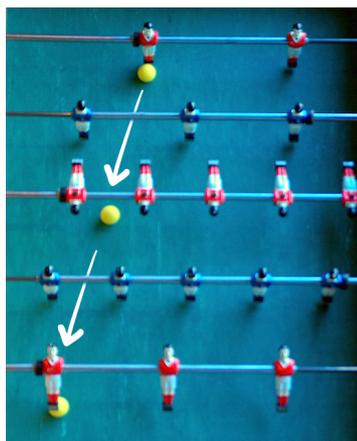
2e / Etre capable de bloquer et maîtriser une balle qui part de la barre des 5 pour arriver à la barre des 3.



- Placer la balle à côté d'un joueur des 5 qui mettra en mouvement celle-ci vers le futur passeur. (Passe de préférence le long du bois)
- Tirer la barre des 3 au maximum vers notre bois en inclinant les joueurs d'une hauteur de balle pour la réception de celle-ci.
- Tirer la barre des 5 doucement (petite intensité car petite distance à réaliser) pour faire rouler la balle vers le joueur qui va effectuer la passe.
- L'attaquant ne doit pas bouger pour réceptionner la balle.

Variante : l'exercice est aussi réalisable en poussée.

2f / Etre capable de bloquer et maîtriser une balle qui part de la barre des 2 pour arriver à la barre des 3.



- Maîtriser la balle en pince sur le joueur arrière gauche qui va effectuer la passe sans besoin de changer de joueur.
- Placer la barre des 3 vers le bois opposé en inclinant les joueurs d'une hauteur de balle pour la réception de celle-ci.
- Effectuer une poussée pour faire rouler la balle jusqu'au bois afin de faire une passe vers le joueur des avants (passe le long du bois).
- L'attaquant ne doit pas bouger pour réceptionner la balle. (il reste incliné)

Variante : l'exercice est aussi réalisable en tirée.

ETAPE 2

DÉPLACEMENT DE LA BALLE

Niveau 1

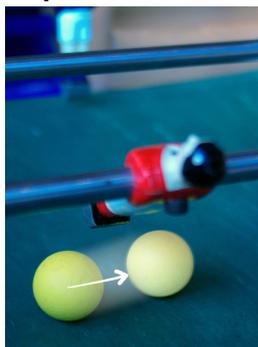
1a / Etre capable de déplacer la balle en pince sous un même joueur (sur une petite distance).



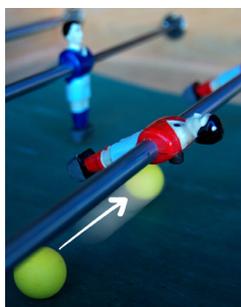
1b / Etre capable de déplacer la balle sous un même joueur en pince (sur une distance légèrement plus grande).



1c / Etre capable de déplacer la balle en pince avec le joueur qui décolle beaucoup de la balle (sur une petite distance).



1d / Etre capable de déplacer la balle en pince avec le joueur qui décolle beaucoup de la balle (sur une grande distance).



Pour réussir je dois ...

Placer le bout des pieds du joueur au milieu de la balle. Pour la faire avancer, tapoter la rapidement. Pour la replacer en arrière, faire des petits va-et-vient avec la barre.

Pour déplacer la balle latéralement sous un même joueur, privilégier le déplacement de celle-ci en fréquence et non en amplitude.

Le joueur est quasiment toujours en contact avec la balle.

Placer le joueur en pince sur le côté de la balle pour avoir une plus grande surface de contact (côté droit afin d'effectuer une poussée ou côté gauche pour une tirée).

Faire évoluer la barre en appuyant un peu plus sur la balle (toujours en fréquence plus qu'en amplitude).

Le joueur est quasiment toujours en contact avec la balle.

Variante : Enchaîner des séries de déplacement en poussée et tirée.

Placer le bout des pieds du joueur au milieu de la balle.

Faire évoluer la barre « en poussée » puis « en tirée » en appuyant sur la balle puis en accompagnant le geste (on équilibre le rapport entre la fréquence et l'amplitude).

Le contact entre le joueur et la balle est plus furtif.

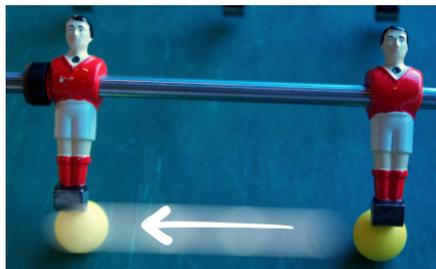
Placer le bout des pieds du joueur au milieu droit de la balle (pour pouvoir agir « en poussée ») ou milieu gauche de la balle (pour pouvoir agir en « tirée »).

Faire évoluer la barre « en poussée » puis « en tirée » en appuyant un peu plus sur la balle puis en accompagnant le geste vers la direction à donner (on équilibre le rapport entre la fréquence et l'amplitude).

Le contact entre le joueur et la balle est plus furtif.

Pour réussir je dois ...

1e / Etre capable de déplacer la balle d'un joueur à un autre en gardant le contact avec elle (technique « de la pince » le long d'une même barre).



- Avant d'agir avec la balle, visualiser la zone sous la barre commune aux deux joueurs qui vont se donner la balle.
- Le déplacement de la balle en pince doit démarrer avant cette zone, la transmission s'effectuera dedans, et l'autre joueur doit permettre à la balle d'en sortir.
- Utiliser les techniques de déplacement apprises précédemment.
- Lorsque la balle est amenée dans la zone de transmission, arrêtez la et venez la prendre avec l'autre joueur.

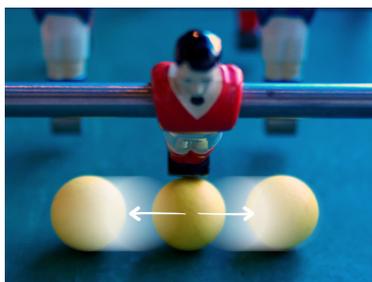
1f / Etre capable de déplacer la balle d'un joueur à un autre en la décollant d'eux (technique « de la pince » le long d'une même barre).



- Le déplacement de la balle en pince doit démarrer avant la zone commune aux deux joueurs, elle roule dedans, et l'autre joueur doit la reprendre en sortie.
- Faire évoluer la barre « en poussée » puis « en tirée » en appuyant fermement sur la balle puis en accompagnant le geste vers la direction à donner (on équilibre le rapport entre la fréquence et l'amplitude).
- Le contact entre le joueur et la balle est furtif.

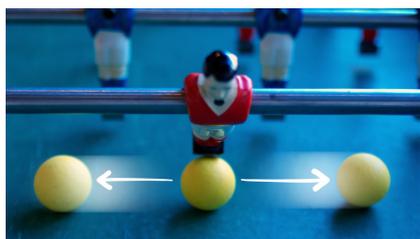
Niveau 2

2a / Etre capable de déplacer la balle en marteau le long d'une même barre (sur une petite distance).



- Placer le bout des pieds du joueur au milieu de la balle en utilisant les techniques apprises précédemment. Attention, la balle doit être en arrière du joueur (technique du « marteau »).
- Faire évoluer la barre « en poussée » puis « en tirée » en tapotant la balle plus en fréquence qu'en amplitude.
- Le joueur est quasiment toujours en contact avec la balle.

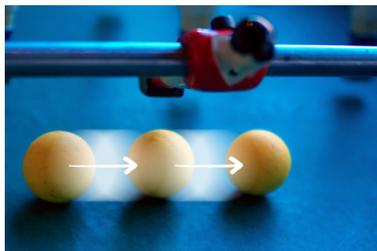
2b / Etre capable de déplacer la balle en marteau le long d'une même barre (sur une plus grande distance).



- Placer le bout des pieds du joueur au milieu droit de la balle (pour agir « en poussée ») ou milieu gauche de la balle (pour agir en « tirée »).
- Faire évoluer la barre « en poussée » puis « en tirée » en appuyant un peu plus sur la balle (toujours en fréquence plus qu'en amplitude).
- Le joueur est quasiment toujours en contact avec la balle.

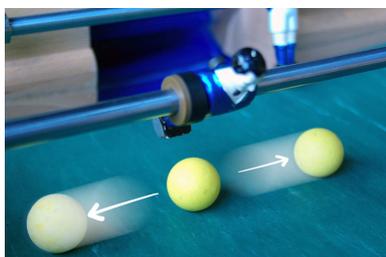
Pour réussir je dois ...

2c / Etre capable de déplacer la balle en marteau le long d'une même barre (sur une petite distance). Le joueur décolle beaucoup de la balle.



- Placer le bout des pieds du joueur en marteau et au milieu de la balle.
- Faire évoluer la barre « en poussée » puis « en tirée » en appuyant sur la balle puis en accompagnant le geste (on équilibre le rapport entre la fréquence et l'amplitude).
- Le contact entre le joueur et la balle est plus furtif.

2d / Etre capable de déplacer la balle en marteau le long d'une même barre (sur une grande distance). Le joueur décolle beaucoup de la balle.



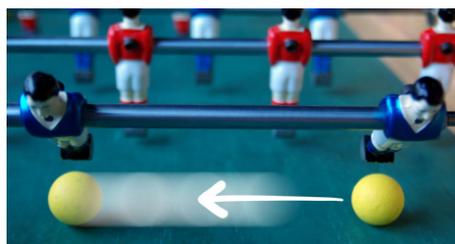
- Placer le bout des pieds du joueur en marteau et au milieu droit (pour agir « en poussée ») ou gauche de la balle (pour agir en « tirée »).
- Faire évoluer la barre « en poussée » et « en tirée » en appuyant un peu plus sur la balle. Accompagner le geste vers la direction à donner (on équilibre le rapport entre la fréquence et l'amplitude).
- Le contact entre le joueur et la balle est plus furtif.

2e / Etre capable de déplacer la balle d'un joueur à un autre en gardant le contact avec elle (technique « du marteau » le long d'une même barre).



- Avant d'agir avec la balle, visualiser la zone sous la barre commune aux deux joueurs qui vont se donner la balle.
- Le déplacement de la balle en marteau doit démarrer avant cette zone, la transmission s'effectuera dedans, et l'autre joueur doit permettre à la balle d'en sortir.
- Utiliser les techniques de déplacement apprises précédemment.
- Lorsque la balle est amenée dans la zone de transmission, arrêtez la et venez la prendre avec l'autre joueur.

2f / Etre capable de déplacer la balle d'un joueur à un autre en la décollant d'eux (technique « du marteau » le long d'une même barre).



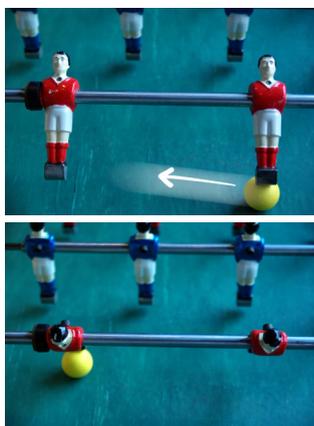
- Le déplacement de la balle en marteau doit démarrer avant la zone commune aux deux joueurs, elle roule dedans, et l'autre joueur doit la reprendre en sortie.
- Faire évoluer la barre « en poussée » puis « en tirée » en appuyant fermement sur la balle puis en accompagnant le geste vers la direction à donner (on équilibre le rapport entre la fréquence et l'amplitude).
- Le contact entre le joueur et la balle est furtif.

Niveau 3

3a / Etre capable de déplacer la balle de la technique de la pince à la technique du marteau (et inversement) sur une zone d'un seul joueur.



3b / Etre capable de déplacer la balle de la technique de la pince à la technique du marteau (et inversement) sur une zone de deux joueurs d'une même barre.



3c / Etre capable de déplacer la balle de la technique de la pince à la technique du marteau (et inversement) sur une zone de trois joueurs d'une même barre.



Pour réussir je dois ...

- Placer le bout des pieds du joueur au milieu droit de la balle (pour agir « en tirée ») ou milieu gauche de la balle (pour agir en « poussée »).
- Faire évoluer la barre « en poussée » ou « en tirée » en appuyant sur la balle et en y associant une action de rotation. Le joueur accompagne le mouvement pour revenir bloquer la balle.
- Le joueur est le plus souvent possible en contact avec la balle.

- Avant d'agir avec la balle, visualiser la zone sous la barre commune aux deux joueurs qui vont se donner la balle. La transmission s'effectuera dedans.
- Faire évoluer la barre « en poussée » ou « en tirée » en appuyant un peu plus sur la balle (pour l'amener sur une plus grande distance) et en y associant une action de rotation. Le joueur accompagne le mouvement pour revenir bloquer la balle avec l'autre technique que celle du départ (pince ou marteau).
- Lorsque la balle est amenée dans la zone de transmission, arrêtez la et venez la prendre avec l'autre joueur et commence le mouvement inverse.

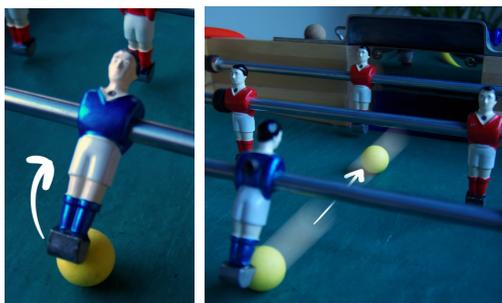
- Avant d'agir avec la balle, visualiser les deux zones où les joueurs vont se donner la balle. L'échange y aura lieu.
- Faire évoluer la barre « en poussée » ou « en tirée » en appuyant encore plus sur la balle (pour l'amener sur une plus grande distance) et en y associant une action de rotation. Le joueur accompagne le mouvement pour revenir bloquer la balle avec l'autre technique que celle du départ (pince ou marteau).
- Lorsque la balle est amenée dans une zone de transmission, arrêtez la, venez la prendre avec l'autre joueur et commencez le mouvement inverse. Et cela pour les deux zones de transmission.

ETAPE 3

LES TECHNIQUES DU TIR

Niveau 1

1a / Etre capable de maîtriser les techniques du tir sur place.
En partant d'une position en pince, avec le joueur du centre de la barre des avants, tirer droit.



Pour réussir je dois ...

- Placer la balle sous l'attaquant du centre de la barre des avants, devant le but adverse (utiliser les fiches de niveau 1 des 1ères et 2èmes étapes).
- Placer le bout des pieds du joueur au milieu de la balle.
- Dissocier les mouvements : soulever le joueur (rotation du poignet vers le haut), effectuer une tirée (ou une poussée) pour passer à côté de la balle, longer la balle sur le côté (rotation du poignet vers l'arrière), effectuer une poussée (ou une tirée) pour placer le joueur derrière et au milieu de la balle, et effectuer une dernière rotation du poignet vers l'avant pour réaliser le tir droit.
- La rapidité d'exécution de la dernière rotation du poignet donnera la puissance du tir.
- La rotation du buste et le placement sur des appuis solides permettent d'enchaîner les mouvements aisément.

1b / Etre capable de maîtriser les techniques du tir sur place.
En partant d'une position en pince, avec le joueur du centre de la barre des avants, tirer croisé.



- Placer la balle sous l'attaquant du centre de la barre des avants, devant le but adverse (utiliser les fiches de niveau 1 des 1ères et 2èmes étapes).
- Placer le bout des pieds du joueur au milieu de la balle.
- Dissocier les mouvements : soulever le joueur (rotation du poignet vers le haut), effectuer une tirée (ou une poussée) pour passer à côté de la balle, longer la balle (rotation du poignet vers l'arrière), effectuer une poussée (ou une tirée) pour placer le joueur derrière et sur l'un des côtés de la balle, et effectuer une dernière rotation du poignet vers l'avant pour réaliser le tir croisé.
- La rapidité d'exécution de la dernière rotation du poignet donnera la puissance du tir.
- La rotation du buste et le placement sur des appuis solides permettent d'enchaîner les mouvements aisément.

Pour réussir je dois ...

1c / Etre capable de maîtriser les techniques du tir sur place.
En partant d'une position en pince, avec le joueur de droite de la barre des avants, tirer droit.



- Placer la balle sous l'attaquant droit de la barre des avants, placé face au côté droit du but adverse c'est à dire en poussée complète (utiliser les fiches de niveau 1 des 1ères et 2èmes étapes).
- Placer le bout des pieds du joueur au milieu de la balle.
- Dissocier les mouvements : soulever le joueur (rotation du poignet vers le haut), effectuer une tirée pour passer à côté de la balle, longer la balle sur le côté (rotation du poignet vers l'arrière), effectuer une poussée pour placer le joueur derrière et au milieu de la balle, et effectuer une dernière rotation du poignet vers l'avant pour réaliser le tir droit.
- La rapidité d'exécution de la dernière rotation du poignet donnera la puissance du tir.
- Ce tir donne moins d'incertitude pour l'adverse car, au départ, il ne peut se faire qu'en tirée.

1d / Etre capable de maîtriser les techniques du tir sur place.
En partant d'une position en pince, avec le joueur de droite de la barre des avants, tirer croisé.



- Placer la balle sous l'attaquant droit de la barre des avants, placé face au côté droit du but adverse c'est à dire en poussée complète (utiliser les fiches de niveau 1 des 1ères et 2èmes étapes).
- Placer le bout des pieds du joueur au milieu de la balle.
- Dissocier les mouvements : soulever le joueur (rotation du poignet vers le haut), effectuer une tirée pour passer à côté de la balle, longer la balle (rotation du poignet vers l'arrière), effectuer une poussée pour placer le joueur derrière et sur le côté droit de la balle, et effectuer une dernière rotation du poignet vers l'avant pour réaliser le tir croisé.
- La rapidité d'exécution de la dernière rotation du poignet donnera la puissance du tir.
- Ce tir donne moins d'incertitude pour l'adverse car, au départ, il ne peut se faire qu'en tirée.

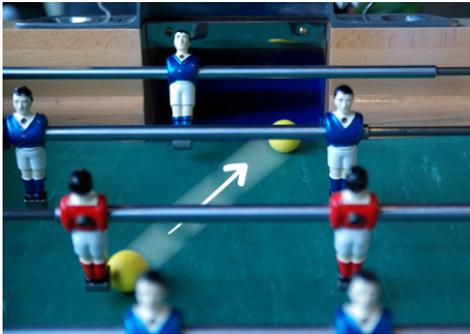
1e / Etre capable de maîtriser les techniques du tir sur place.
En partant d'une position en pince, avec le joueur de gauche de la barre des avants, tirer droit.



- Placer la balle sous l'attaquant gauche de la barre des avants, placé face au côté gauche du but adverse c'est à dire en tirée complète (utiliser les fiches de niveau 1 des 1ères et 2èmes étapes).
- Placer le bout des pieds du joueur au milieu de la balle.
- Dissocier les mouvements : soulever le joueur (rotation du poignet vers le haut), effectuer une poussée pour passer à côté de la balle, longer la balle sur le côté (rotation du poignet vers l'arrière), effectuer une tirée pour placer le joueur derrière et au milieu de la balle, et effectuer une dernière rotation du poignet vers l'avant pour réaliser le tir droit.
- La rapidité d'exécution de la dernière rotation du poignet donnera la puissance du tir.
- Ce tir donne moins d'incertitude pour l'adverse car, au départ, il ne peut se faire qu'en poussée.

Pour réussir je dois ...

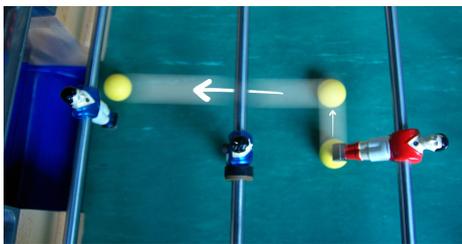
1f / Etre capable de maîtriser les techniques du tir sur place.
En partant d'une position en pince, avec le joueur à gauche de la barre des avants, tirer croisé.



- Placer la balle sous l'attaquant droit de la barre des avants, placé face au côté gauche du but adverse c'est à dire en tirée complète (utiliser les fiches de niveau 1 des 1^{ères} et 2^{èmes} étapes).
- Placer le bout des pieds du joueur au milieu de la balle.
- Dissocier les mouvements : soulever le joueur (rotation du poignet vers le haut), effectuer une poussée pour passer à côté de la balle, longer la balle (rotation du poignet vers l'arrière), effectuer une tirée pour placer le joueur derrière et sur le côté gauche de la balle, et effectuer une dernière rotation du poignet vers l'avant pour réaliser le tir croisé.
- La rapidité d'exécution de la dernière rotation du poignet donnera la puissance du tir.
- Ce tir donne moins d'incertitude pour l'adverse car, au départ, il ne peut se faire qu'en poussée.

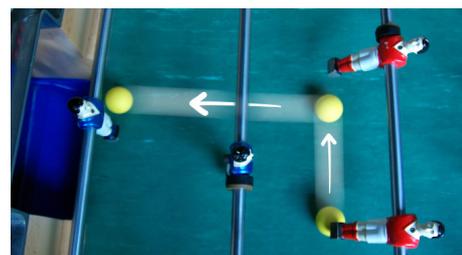
Niveau 2

2a / Etre capable de maîtriser les techniques du tir en tirée.
En partant d'une position en pince, effectuer une tirée courte et droite.



- Placer la balle sous l'avant-centre, devant le milieu du but adverse (utiliser les fiches de niveau 1 des 1^{ères} et 2^{èmes} étapes).
- Placer les pieds du joueur au-dessus de la balle et au milieu.
- La tirée démarre en appuyant fermement et en gardant un contact furtif sur la balle.
- Dissocier les mouvements : effectuer la tirée, soulever le joueur (rotation du poignet vers le haut), dépasser la balle, la longer sur l'arrière (rotation du poignet vers l'arrière), l'attendre pour placer le joueur derrière et au milieu de la balle, et effectuer une dernière rotation du poignet vers l'avant pour réaliser le tir droit.
- La rotation du buste et le placement sur des appuis solides permettent d'enchaîner les mouvements aisément.

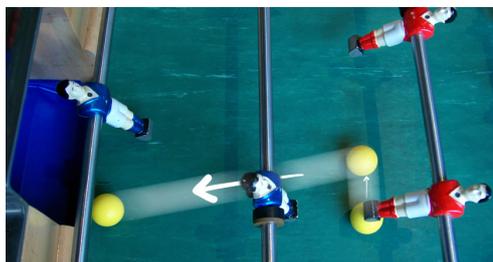
2b / Etre capable de maîtriser les techniques du tir en tirée.
En partant d'une position en pince, effectuer une tirée longue et droite.



- Placer la balle sous l'avant-centre, devant le côté gauche du but adverse (utiliser les fiches de niveau 1 des 1^{ères} et 2^{èmes} étapes).
- Placer les pieds du joueur au-dessus et sur l'extérieur de la balle (côté à mon opposé).
- La tirée démarre en appuyant fermement et en gardant un contact sur toute la largeur de la balle.
- Dissocier les mouvements : effectuer la tirée, dépasser la balle, la longer sur l'arrière (rotation du poignet vers l'arrière), l'attendre pour placer le joueur derrière et au milieu de la balle, et effectuer une dernière rotation du poignet vers l'avant pour réaliser le tir droit.
- La rotation du buste et le placement sur des appuis solides permettent d'enchaîner les mouvements aisément.

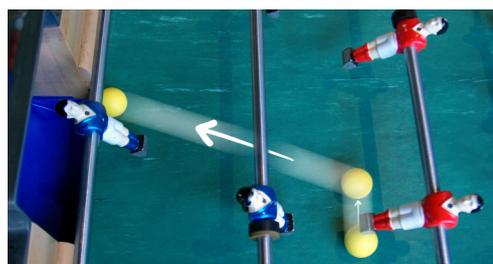
Pour réussir je dois ...

2c / Etre capable de maîtriser les techniques du tir en tirée.
En partant d'une position en pince, effectuer une tirée courte et croisée.



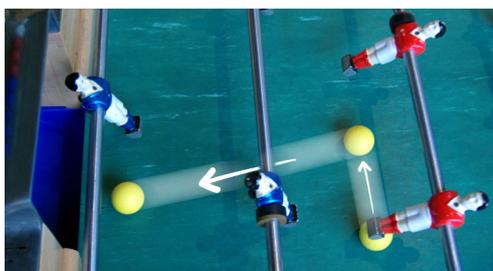
- Placer la balle sous l'avant-centre, devant le milieu du but adverse (utiliser les fiches de niveau 1 des 1^{ères} et 2^{èmes} étapes).
- Placer les pieds du joueur au-dessus et au milieu de la balle.
- La tirée démarre en appuyant fermement et en gardant un contact sur toute la largeur de la balle.
- Dissocier les mouvements : effectuer la tirée, dépasser la balle et la longer sur l'arrière (rotation rapide du poignet vers l'arrière), effectuer une dernière rotation du poignet vers l'avant pour réaliser le tir croisé (la balle est donc tapée sur sa droite).
- La rotation du buste et le placement sur des appuis solides permettent d'enchaîner les mouvements rapidement.

2d / Etre capable de maîtriser les techniques du tir en tirée.
En partant d'une position en pince, effectuer une tirée courte et décroisée.



- Placer la balle sous l'avant-centre, devant le milieu du but adverse (utiliser les fiches de niveau 1 des 1^{ères} et 2^{èmes} étapes).
- Placer le bout des pieds du joueur au-dessus et sur l'extérieur de la balle (de mon côté).
- La tirée démarre en appuyant fermement et en gardant un contact furtif sur la balle.
- Dissocier les mouvements : effectuer la tirée, finir de dépasser la balle et la longer sur l'arrière (rotation rapide du poignet vers l'arrière), effectuer une dernière rotation du poignet vers l'avant pour réaliser le tir décroisé (la balle est donc tapée sur sa gauche).
- La rotation du buste et le placement sur des appuis solides permettent d'enchaîner les mouvements rapidement.

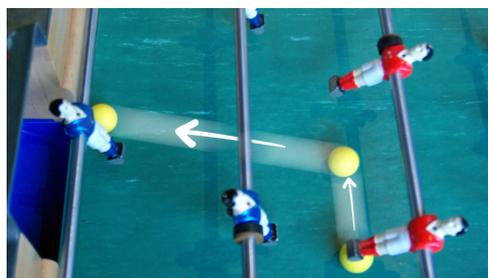
2e / Etre capable de maîtriser les techniques du tir en tirée.
En partant d'une position en pince, effectuer une tirée longue et croisée.



- Placer la balle sous l'avant-centre, devant le côté gauche du but adverse (utiliser les fiches de niveau 1 des 1^{ères} et 2^{èmes} étapes).
- Placer les pieds du joueur au-dessus et sur l'avant de la balle.
- La tirée démarre en appuyant fermement et avec une légère rotation arrière. Le contact sur la balle est furtif.
- Dissocier les mouvements : effectuer la tirée et la légère rotation, dépasser rapidement la balle et la longer sur l'arrière (rotation rapide du poignet vers l'arrière), effectuer une dernière rotation du poignet vers l'avant pour réaliser le tir croisé (la balle est donc tapée sur sa droite).
- La rotation du buste et le placement sur des appuis solides permettent d'enchaîner les mouvements rapidement.

Pour réussir je dois ...

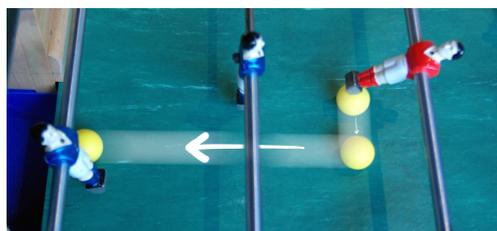
2f / Etre capable de maîtriser les techniques du tir en tirée.
En partant d'une position en pince, effectuer une tirée longue et décroisée.



- Placer la balle sous l'avant-centre, devant le côté gauche du but adverse (utiliser les fiches de niveau 1 des 1^{ères} et 2^{èmes} étapes).
- Placer les pieds du joueur au-dessus et sur l'extérieur de la balle (de mon côté).
- La tirée démarre en appuyant fermement et avec une légère rotation arrière. Le contact sur la balle est furtif.
- Dissocier les mouvements : effectuer la tirée et la légère rotation arrière, finir de dépasser la balle et la longer sur l'arrière (rotation rapide du poignet vers l'arrière), effectuer une dernière rotation du poignet vers l'avant pour réaliser le tir décroisé (la balle est donc tapée sur sa gauche).
- La rotation du buste et le placement sur des appuis solides permettent d'enchaîner les mouvements rapidement.

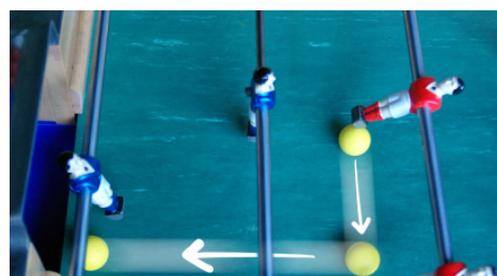
Niveau 3

3a / Etre capable de maîtriser les techniques du tir en poussée.
En partant d'une position en pince, effectuer une poussée courte et droite.



- Placer la balle sous l'avant-centre, devant le milieu du but adverse (utiliser les fiches de niveau 1 des 1^{ères} et 2^{èmes} étapes).
- Placer les pieds du joueur au-dessus de la balle et au milieu.
- La poussée démarre en appuyant fermement et en gardant un contact furtif sur la balle.
- Dissocier les mouvements : effectuer la poussée, soulever le joueur (rotation du poignet vers le haut), dépasser la balle, la longer sur l'arrière (rotation du poignet vers l'arrière), l'attendre pour placer le joueur derrière et au milieu de la balle, et effectuer une dernière rotation du poignet vers l'avant pour réaliser le tir droit.
- La rotation du buste et le placement sur des appuis solides permettent d'enchaîner les mouvements aisément.

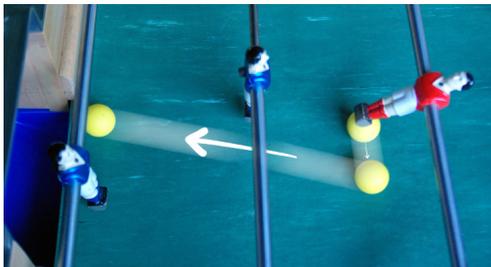
3b / Etre capable de maîtriser les techniques du tir en poussée.
En partant d'une position en pince, effectuer une poussée longue et droite.



- Placer la balle sous l'avant-centre, devant le côté droit du but adverse (utiliser les fiches de niveau 1 des 1^{ères} et 2^{èmes} étapes).
- Placer les pieds du joueur au-dessus et sur l'extérieur de la balle (de mon côté).
- La poussée démarre en appuyant fermement et en gardant un contact sur toute la largeur de la balle.
- Dissocier les mouvements : effectuer la poussée, dépasser la balle, la longer sur l'arrière (rotation du poignet vers l'arrière), l'attendre pour placer le joueur derrière et au milieu de la balle, et effectuer une dernière rotation du poignet vers l'avant pour réaliser le tir droit.
- La rotation du buste et le placement sur des appuis solides permettent d'enchaîner les mouvements aisément.

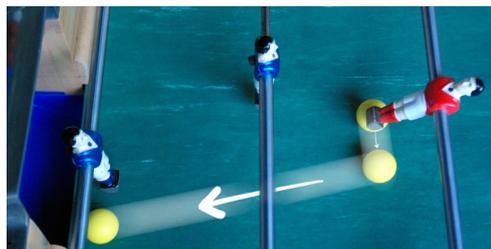
Pour réussir je dois ...

3c / Etre capable de maîtriser les techniques du tir en poussée. En partant d'une position en pince, effectuer une poussée courte et croisée.



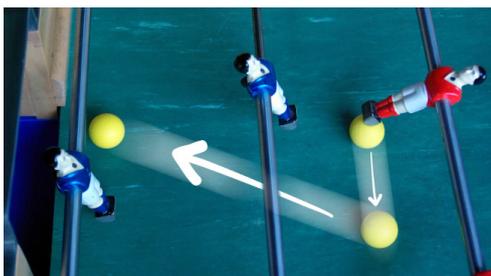
- Placer la balle sous l'avant-centre, devant le milieu du but adverse (utiliser les fiches de niveau 1 des 1ères et 2èmes étapes).
- Placer les pieds du joueur au-dessus et au milieu de la balle.
- La poussée démarre en appuyant fermement et en gardant un contact sur toute la largeur de la balle.
- Dissocier les mouvements : effectuer la poussée, dépasser la balle et la longer sur l'arrière (rotation rapide du poignet vers l'arrière), effectuer une dernière rotation du poignet vers l'avant pour réaliser le tir croisé (la balle est donc tapée sur sa gauche).
- La rotation du buste et le placement sur des appuis solides permettent d'enchaîner les mouvements rapidement.

3d / Etre capable de maîtriser les techniques du tir en poussée. En partant d'une position en pince, effectuer une poussée courte et décroisée.



- Placer la balle sous l'avant-centre, devant le milieu du but adverse (utiliser les fiches de niveau 1 des 1ères et 2èmes étapes).
- Placer le bout des pieds du joueur au-dessus et sur l'extérieur de la balle (du côté opposé à moi).
- La poussée démarre en appuyant fermement et en gardant un contact furtif sur la balle.
- Dissocier les mouvements : effectuer la poussée, laisser passer la balle et la longer sur l'arrière (rotation rapide du poignet vers l'arrière), effectuer une dernière rotation du poignet vers l'avant pour réaliser le tir décroisé (la balle est donc tapée sur sa droite).
- La rotation du buste et le placement sur des appuis solides permettent d'enchaîner les mouvements rapidement.

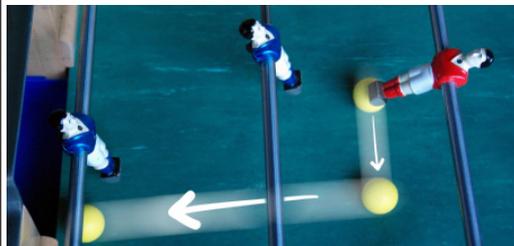
3e / Etre capable de maîtriser les techniques du tir en poussée. En partant d'une position en pince, effectuer une poussée longue et croisée.



- Placer la balle sous l'avant-centre, devant le côté droit du but adverse (utiliser les fiches de niveau 1 des 1ères et 2èmes étapes).
- Placer les pieds du joueur au-dessus et sur l'avant de la balle.
- La poussée démarre en appuyant fermement et avec une légère rotation arrière. Le contact sur la balle est furtif.
- Dissocier les mouvements : effectuer la poussée et la légère rotation, dépasser rapidement la balle et la longer sur l'arrière (rotation rapide du poignet vers l'arrière), effectuer une dernière rotation du poignet vers l'avant pour réaliser le tir croisé (la balle est donc tapée sur sa gauche).
- La rotation du buste et le placement sur des appuis solides permettent d'enchaîner les mouvements rapidement.

Pour réussir je dois ...

3f / Etre capable de maîtriser les techniques du tir en poussée. En partant d'une position en pince, effectuer une poussée longue et décroisée.



- Placer la balle sous l'avant-centre, devant le côté gauche du but adverse (utiliser les fiches de niveau 1 des 1^{ères} et 2^{èmes} étapes).
- Placer les pieds du joueur au-dessus et sur l'extérieur de la balle (du côté opposé à moi).
- La poussée démarre en appuyant fermement et avec une légère rotation arrière. Le contact sur la balle est furtif.
- Dissocier les mouvements : effectuer la poussée et la légère rotation arrière, laisser passer la balle et la longer sur l'arrière (rotation rapide du poignet vers l'arrière), effectuer une dernière rotation du poignet vers l'avant pour réaliser le tir décroisé (la balle est donc tapée sur sa droite).
- La rotation du buste et le placement sur des appuis solides permettent d'enchaîner les mouvements rapidement.

Niveau 4

Etre capable de maîtriser des tirs qui enchaînent les poussées, les tirées et les tirs sur place.

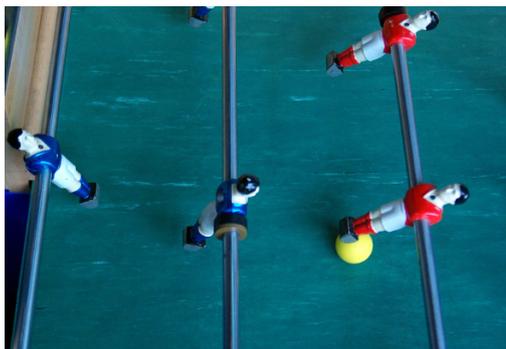
- Placer la balle sous l'avant-centre, devant le milieu du but adverse (niveau 1 des 1^{ères} et 2^{èmes} étapes). Puis essayer avec les autres joueurs.
- Connaître à l'avance les coups à enchaîner. Placer la balle en fonction du premier geste à effectuer (niveaux 1, 2 et 3 de la 3^{ème} étape).
- Commencer par enchaîner deux actions (parmi poussée, tirée et tir sur place), puis essayer d'en enchaîner trois et plus.
- L'enchaînement des actions doit se faire très lentement avec une balle arrêtée entre chacune d'elles. Puis, l'arrêt est de plus en plus rapide. Ensuite, l'arrêt doit disparaître (sauf pour finir avec un tir à l'arrêt).
- La rotation du buste et le placement sur des appuis solides permettent d'enchaîner les mouvements aisément.

ETAPE 4

PLACEMENTS POUR «GOALER»

Niveau 1

1a / Etre capable de défendre en suivant l'attaque adverse. Utiliser la barre des défenseurs et celle du gardien pour défendre sur un tir de l'attaquant central.



Pour réussir je dois ...

- Me placer pour avoir le dos à plat.
- Prendre les poignées avec les mains, paume vers l'intérieur.
- Se placer à une distance d'avant-bras de la table.
- Rapprocher le gardien et l'arrière droit pour qu'il n'y ait pas de place pour laisser passer un tir droit.
- Incliner ces deux joueurs pour ne pas laisser de place à un tir croisé (le défenseur vers l'arrière, le gardien vers l'avant).
- Attention de ne pas trop incliner les joueurs, la balle pourrait passer en-dessous.
- Faire en sorte de déplacer les deux barres simultanément.
- Déplacer la barre dans la largeur en jouant sur la rotation du buste (être en appui sur la plante des pieds pour favoriser ce mouvement).

1b / Etre capable de défendre en suivant l'attaque adverse. Utiliser la barre des défenseurs et celle du gardien pour défendre sur un tir de l'attaquant gauche.



- Rapprocher le gardien et l'arrière droit pour qu'il n'y ait pas de place pour laisser passer un tir droit (niveau 1a de l'étape 4).
- L'arrière droit est devant l'attaquant et le gardien derrière lui et légèrement sur sa gauche (garde classique).
- Incliner ces deux joueurs pour ne pas laisser de place à un tir croisé (le défenseur vers l'arrière, le gardien vers l'avant).
- Attention de ne pas trop incliner les joueurs, la balle pourrait passer en-dessous.
- Faire en sorte de déplacer les deux barres simultanément.
- Déplacer les barres dans la largeur en jouant sur la rotation du buste (être bien ancré sur les appuis pour favoriser ce mouvement) pour conserver la garde face à l'attaquant gauche qui évolue avec la balle.

Pour réussir je dois ...

1c / Etre capable de défendre en suivant l'attaque adverse. Utiliser la barre des défenseurs et celle du gardien pour défendre sur un tir de l'attaquant droit (l'ancienne « pissette »).



- Rapprocher le gardien et l'arrière gauche pour qu'il n'y ait pas de place pour laisser passer un tir droit (niveau 1a de l'étape 4).
- L'arrière gauche est devant l'attaquant et le gardien derrière lui et légèrement sur sa droite (garde inversée).
- Incliner ces deux joueurs pour ne pas laisser de place à un tir croisé (le défenseur vers l'arrière, le gardien vers l'avant).
- Attention de ne pas trop incliner les joueurs, la balle pourrait passer en-dessous.
- Faire en sorte de déplacer les deux barres simultanément.
- Déplacer les barres dans la largeur en jouant sur la rotation du buste (être bien ancré sur les appuis pour favoriser ce mouvement) pour conserver la garde face à l'attaquant droit qui évolue avec la balle.

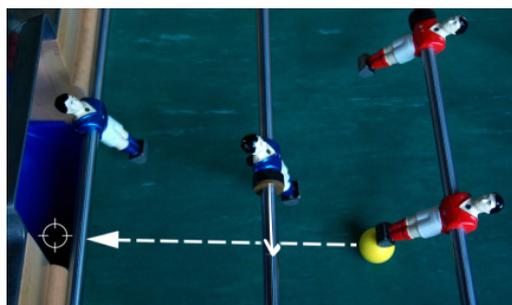
Niveau 2

Etre capable de défendre en anticipant sur l'attaque adverse.

- Rapprocher le gardien et l'arrière pour qu'il n'y ait pas de place pour laisser passer un tir droit (niveaux 1a, 1b et 1c de l'étape 4).
- Utiliser la garde en fonction de l'attaquant qui maîtrise la balle et surtout en fonction du tir qu'il devrait essayer de réaliser. Le défenseur n'est donc pas forcément face à l'attaquant. Il peut donc être en léger décalage pour anticiper sur un tir en poussée/tirée.
- Incliner ces deux joueurs pour ne pas laisser de place à un tir croisé (le défenseur vers l'arrière, le gardien vers l'avant).
- Attention de ne pas trop incliner les joueurs, la balle pourrait passer en-dessous.
- Faire en sorte de déplacer les deux barres simultanément ou bien de déplacer la barre des défenseurs un peu plus rapidement s'il doit y avoir un changement de garde pendant l'attaque.

Niveau 3

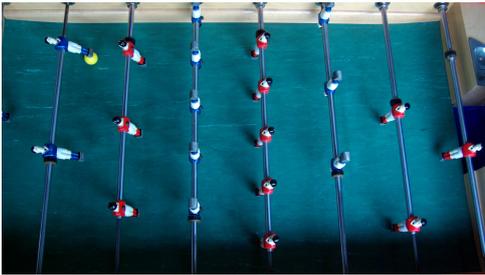
Etre capable de défendre en bluffant sur l'attaque adverse.



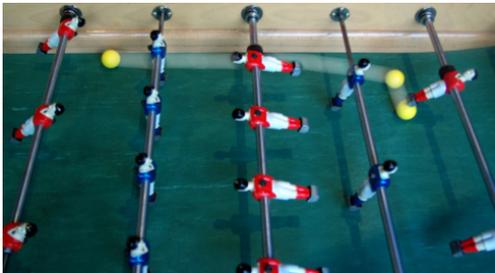
- Mettre en place une garde classique ou une garde inversée en fonction de l'espace que je désire libérer : classique si je libère le côté gauche du but, inversée si je libère le côté droit du but.
- La distance entre les joueurs de ma garde et l'attaquant qui possède la balle doit être raisonnablement grande pour pouvoir avoir le temps de « goaler » sur un tir sur place.
- La garde doit se déplacer uniquement lors du déclenchement du tir et non lors de feintes déclenchées par l'attaquant. Le bluffe ne doit pas être montré au préalable.
- Faire en sorte de déplacer les deux barres simultanément ou bien de déplacer la barre des défenseurs un peu plus rapidement s'il doit y avoir un changement de garde lorsqu'il va « goaler ».

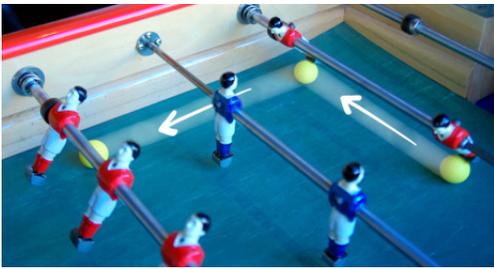
ETAPE 5

TACTIQUES ET STRATÉGIES DE BASE

		Pour réussir je dois...
Niveau 1	<p>1a / Etre capable de positionner ses joueurs sur le jeu (prendre en compte son partenaire) sur un dégagement adverse (placer les barres des attaquants, des demis, des défenseurs et du gardien).</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Placer la barre des demis pour mettre les joueurs au centre. <input type="checkbox"/> Prendre en compte les 4 espaces entre les joueurs de la barre des demis pour fermer les accès à mon but. <input type="checkbox"/> Ma garde (utiliser la fiche de niveau 1a de la 4ème étape à acquérir) bloque les deux espaces du centre : un par le gardien et l'autre par le défenseur utilisé. <input type="checkbox"/> Les deux espaces extérieurs sont à bloquer avec mes deux ailiers. <input type="checkbox"/> Placer d'abord l'ailier qui fait face au joueur adverse qui va tirer. <input type="checkbox"/> Incliner les joueurs d'une hauteur de balle pour bloquer celle-ci lors d'un éventuel contre.
	<p>1b / Etre capable de positionner ses joueurs sur le jeu (prendre en compte son partenaire) sur un dégagement de son équipier en défense (placer les barres des demis et des attaquants).</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Placer la barre des demis pour mettre les joueurs au centre. <input type="checkbox"/> Placer la barre des attaquants pour que l'avant-centre soit positionner devant le joueur du centre de la barre des demis (libérer des espaces pour que le défenseur tire directement au but) ou placer les attaquants devant les espaces libérés par la barre des demis pour solliciter une passe (dans ce cas, incliner les attaquants d'une hauteur de balle). <input type="checkbox"/> Prendre en compte le choix de son partenaire en défense pour placer les barres des demis et des attaquants.
Niveau 2	<p>2a / Etre capable de varier les tirs en attaque, en fonction de départs simples.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Privilégier les tirs avec l'attaquant du centre de la barre des avants pour pouvoir varier plus facilement : sur place, en tirée et en poussée. L'incertitude pour le joueur qui défend sera plus grande si le départ des tirs est le même. <input type="checkbox"/> Privilégier les tirs courts, droits et croisés pour commencer. <input type="checkbox"/> Commencer par prendre en compte les tirs que vous maîtrisez le mieux pour, ensuite, essayer de varier la cible à atteindre (à ras des poteaux, au centre, entre les deux).

		Pour réussir je dois...
	<p>2b / Etre capable de varier les tirs en attaque, en fonction de départs différents (« pince », « marteau », « déviation »).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Privilégier les tirs avec l'attaquant du centre de la barre des avants pour pouvoir assurer plus facilement des tirs cadrés. Par contre, essayer de varier régulièrement la position de la balle par rapport au joueur : en « pince » (3^{ème} étape), « en marteau » (enchaîner la 2^{ème} étape niveau 3a et les tirs de la 3^{ème} étape) et en « déviation » (le joueur est à côté de la balle, il se la pousse pour se faire une passe et tirer). <input type="checkbox"/> Privilégier l'enchaînement de deux actions pour commencer : position de départ + tir simple (niveau 2a de l'étape 5). <input type="checkbox"/> Commencer par une vitesse d'exécution très lente pour pouvoir maîtriser les enchaînements et donc cadrer les tirs. La rapidité des mouvements viendra par la suite.
	<p>2c / Etre capable de varier les tirs en attaque, en y enchaînant des appels de balle et des feintes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Varier les tirs en tenant compte des niveaux 2a et 2b de la 5^{ème} étape. Essayer de mettre le trouble dans la tête de l'adversaire en variant soit la position de départ, soit le tir final, soit les deux. <input type="checkbox"/> Enchaîner trois actions pour donner de l'incertitude : <ol style="list-style-type: none"> 1- Feinter un départ en initiant un mouvement sans faire rouler la balle, effectuer une tirée/une poussée/une déviation (appel = pousser la balle avec un joueur et tirer avec un autre). 2- Passer d'une position de « pince » à celle de « marteau », ou inversement, ou enchaîner poussée/tirée, ou inversement. 3- Réaliser le tir (différents niveaux de la 3^{ème} étape). <input type="checkbox"/> Commencer lentement pour maîtriser les tirs et accélérer ensuite. <input type="checkbox"/> Un tir efficace ne doit pas être utilisé plus de 3 fois de suite pour ne pas permettre à l'adversaire de résoudre le problème posé.

		Pour réussir je dois...
Niveau 3	<p>3a / Etre capable d'effectuer une passe entre la barre des demis et des attaquants le long des bois.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Placer la balle sur l'un des joueurs de la barre des demis dans le but d'effectuer la passe avec l'un des deux placés le long des bois. <input type="checkbox"/> En fonction de ses préférences, le joueur décide de débiter le mouvement des demis avec la technique « de la pince » ou celle « du marteau » et de le faire évoluer grâce aux techniques du Niveau 3 de l'étape 2. <input type="checkbox"/> Préparer l'attaquant qui va recevoir la passe en inclinant le joueur à une hauteur de balle. Cet attaquant sera l'ailier droit si la préférence est de jouer avec les demis en tirée ou l'ailier gauche si la préférence est de jouer en poussée (niveaux 2, 3 de l'étape 3). <input type="checkbox"/> Lorsque l'adversaire parvient trop facilement à lire la passe visée, essayer d'enchaîner et de varier les mouvements (niveau 4 de l'étape 3 et niveau 2 de l'étape 5) pour créer de l'incertitude et des espaces le long des bois : pince, marteau, poussée, tirée, déviation.
	<p>3b / Etre capable de mettre en place un jeu de coopération avec son partenaire : effectuer une passe entre les défenseurs et les attaquants le long des bois.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Placer la balle sur l'un des deux arrières dans le but d'effectuer la passe le long des bois. Libérer les espaces au niveau des demis. <input type="checkbox"/> En fonction de ses préférences, le joueur décide de débiter le mouvement d'un arrière avec la technique « de la pince » ou celle « du marteau » et de le faire évoluer grâce aux techniques du niveau 1 et 2 de l'étape 2. <input type="checkbox"/> Préparer l'attaquant qui va recevoir la passe en inclinant le joueur à une hauteur de balle : l'ailier droit si la préférence est de jouer avec l'arrière droit en tirée ou l'ailier gauche si la préférence est de jouer en poussée avec l'arrière gauche (niveaux 2 et 3 de l'étape 3). <input type="checkbox"/> Lorsque l'adversaire parvient trop facilement à lire la passe visée, essayer d'enchaîner et de varier les mouvements (niveau 4 de l'étape 3 et niveau 2 de l'étape 5) pour créer de l'incertitude et des espaces le long des bois : pince, marteau, poussée, tirée, déviation.

		Pour réussir je dois...
	<p>3c / Etre capable de mettre en place un jeu de coopération avec son partenaire : effectuer une passe entre les défenseurs et les demis le long des bois.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Placer la balle sur l'un des deux arrières dans le but d'effectuer la passe le long des bois. <input type="checkbox"/> En fonction de ses préférences, le joueur décide de débiter le mouvement d'un arrière avec la technique « de la pince » ou celle « du marteau » et de le faire évoluer grâce aux techniques des niveaux 1 et 2 de l'étape 2. <input type="checkbox"/> Préparer le demi qui va recevoir la passe en inclinant le joueur à une hauteur de balle : le milieu droit si la préférence est de jouer avec l'arrière droit en tirée ou le milieu gauche si la préférence est de jouer en poussée avec l'arrière gauche (niveaux 2 et 3 de l'étape 3). <input type="checkbox"/> Ensuite, varier les mouvements (niveau 4 de l'étape 3 et niveau 2 de l'étape 5) pour créer de l'incertitude et des espaces le long des bois : pince, marteau, poussée, tirée, déviation. <input type="checkbox"/> Créer une fausse piste avec un attaquant en attente de réception.
	<p>3d / Etre capable d'effectuer une passe entre la barre des demis et des attaquants n'importe où sur la largeur des barres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Placer la balle sur l'un des joueurs de la barre des demis. Essayer de varier à chaque nouvelle possession. <input type="checkbox"/> Varier les positions de départ et les techniques d'évolution de la balle avant la passe (pince, marteau, poussée, tirée, déviation). <input type="checkbox"/> Préparer l'attaquant qui va recevoir la passe en inclinant le joueur à une hauteur de balle. La position de l'attaquant pourra évoluer sur toute la largeur de la barre en fonction des mouvements du passeur. <input type="checkbox"/> Lorsque l'adversaire parvient trop facilement à lire la passe visée, essayer d'enchaîner et de varier les mouvements pour créer de l'incertitude et des espaces. <input type="checkbox"/> Dans tous les cas de figure, le joueur doit avoir un plan précis en tête mais aussi d'évoluer en fonction des mouvements adverses.

		Pour réussir je dois...
	<p>3e / Etre capable de mettre en place un jeu de coopération avec son partenaire : effectuer une passe entre les défenseurs et les attaquants n'importe où sur la largeur des barres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Placer la balle sur l'un des deux arrières (varier à chaque nouvelle possession). Libérer les espaces au niveau des demis. <input type="checkbox"/> Varier les positions de départ et les techniques d'évolution de la balle avant la passe (pince, marteau, poussée, tirée, déviation). <input type="checkbox"/> Préparer l'attaquant qui va recevoir la passe en inclinant le joueur à hauteur de balle. La position de l'attaquant évoluera sur toute la largeur de la barre en fonction des mouvements du passeur. <input type="checkbox"/> Lorsque l'adversaire parvient trop facilement à lire la passe visée, essayer d'enchaîner et de varier les mouvements pour créer de l'incertitude et des espaces. <input type="checkbox"/> Dans tous les cas de figure, les deux partenaires de jeu devront avoir une manière de communiquer (gestuelle) pour réduire leur incertitude et non pas celle des adversaires.
	<p>3f / Etre capable de mettre en place un jeu de coopération avec son partenaire : effectuer une passe entre les défenseurs et les demis n'importe où sur la largeur des barres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Placer la balle sur l'un des deux arrières (varier à chaque nouvelle possession). <input type="checkbox"/> Varier les positions de départ et les techniques d'évolution de la balle avant la passe (pince, marteau, poussée, tirée, déviation). <input type="checkbox"/> Préparer le demi qui va recevoir la passe en inclinant le joueur à une hauteur de balle. <input type="checkbox"/> Lorsque l'adversaire parvient trop facilement à lire la passe visée, essayer d'enchaîner et de varier les mouvements pour créer de l'incertitude et des espaces. <input type="checkbox"/> Dans tous les cas de figure, les deux partenaires de jeu devront avoir une manière de communiquer (gestuelle) pour réduire leur incertitude et non pas celle des adversaires. <input type="checkbox"/> Créer une fausse piste avec un attaquant en attente de réception.



SITUATIONS DE JEU

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

QUELQUES SITUATIONS DE JEU

Pour cette partie, nous proposons d'imaginer que l'on dispose de 5 tables de babyfoot. Évidemment, les situations détaillées ci-dessous peuvent être imaginées avec d'autres moyens matériels, plus ou moins importants.

Dans tous les cas, pour des pratiquants novices, il va falloir privilégier les situations ludiques et en situation de match. Les exercices techniques, basés sur la répétition des gestes, seront à privilégier pour des joueurs confirmés qui désirent se rapprocher de la compétition.

On pourra néanmoins adapter les règles et le système de comptage des points aux besoins de chaque pratiquant. L'essentiel est de se fixer un objectif général à la situation : technique (ex : apprendre à bloquer la balle), cognitif (ex : prendre des informations sur les barres pour ajuster les bonnes décisions), social (ex : apprendre à jouer avec tout le monde), ou affectif (ex : apprendre à maîtriser ses émotions).

1^{ère} SITUATION

LA MONTÉE-DESCENTE

Le principe

Les 5 tables sont classées par niveau. La n°1 correspond au niveau le plus élevé. La n°5 correspond au niveau le moins élevé. On part du principe qu'un match se déroule sur chacune des tables. Les rencontres se jouent au temps (exemple 3 minutes) pour que toutes les rencontres commencent et terminent en même temps.

A l'issue des matchs, le gagnant monte d'une table vers la n°1, le perdant descend d'une table vers la n°5. En cas d'égalité à la fin du temps réglementaire, le premier qui marque remporte la rencontre. L'exercice peut se faire aisément en simple et en double, quelque soit l'âge et le sexe des pratiquants.

Les variables

En imaginant que l'on ait plus de joueurs que de tables, on place des équipes (simple ou double) à l'arbitrage (qui interviennent tout le temps ou uniquement si les adversaires n'arrivent pas à se mettre d'accord).

- S'il n'y a qu'une équipe en attente, « l'équipe arbitre » sera celle qui vient de monter. Ainsi, les équipes perdantes joueront tous les matchs et pourront donc réagir après leur défaite.
- S'il y a deux équipes en attente, les deux équipes participeront à l'arbitrage une rencontre sur deux (table à laquelle ils viennent d'accéder).
- S'il y a plus de deux équipes en attente, privilégier des tournois de niveau à chacune des tables.

Cette situation de montée-descente peut se faire avec les règles traditionnelles ou alors avec des thèmes précis. Dans ce cas, on adaptera les règles de chacune des tables en y mettant de plus en plus de contraintes au fur et à mesure que l'on se rapproche de la table n°1. Dans tous les cas, finir la séance avec les règles traditionnelles du football de table pour se rendre bien compte des progrès.

Un exemple

On imagine travailler sur le 1er niveau de la 1ère étape technique à acquérir, c'est à dire « être capable de bloquer une balle qui passe ». On joue toutes les rencontres avec les règles traditionnelles mais on rajoute une façon de marquer des points supplémentaires :

Table 5 : une balle bloquée par n'importe quel joueur donne 1 point à son équipe.

Table 4 : à la deuxième balle bloquée, l'équipe marque un point.

Table 3 : à la troisième balle bloquée, l'équipe marque un point.

Table 2 : à la quatrième balle bloquée, l'équipe marque un point.

Table 1 : à la cinquième balle bloquée, l'équipe marque un point.

2^{ème} SITUATION

LES TOURNOIS PAR NIVEAU

Le principe

Les 5 tables sont classées par niveau. La n°1 correspond au niveau le plus élevé. La n°5 correspond au niveau le moins élevé. On part du principe qu'un match se déroule sur chacune des tables. Les rencontres se jouent au temps (exemple 3 minutes) pour qu'elles commencent et terminent toutes en même temps.

On place les pratiquants en fonction de leur niveau et du nombre de joueurs présents. Il est préférable d'avoir le même nombre de joueurs sur chacune des tables.

Avec au moins 4 équipes (ou joueurs), on fait en sorte que toutes (tous) se rencontrent. A l'issue des matchs, on peut établir un classement.

Les variables

En imaginant que l'on n'ait pas le même nombre d'équipes (ou joueurs) sur chacune des tables, ne pas hésiter à faire plusieurs groupes de même niveau. Si les différences sont très faibles (par exemple 5 joueurs sur la table 1, 4 sur la 2, 6 sur la 3, 5 sur la 4 et 6 sur la 5), ne pas hésiter à varier le temps des matchs (plus long si on est moins nombreux, plus court si on est plus nombreux).

Si on a 4 joueurs sur une même table et que l'on désire faire des doubles, on peut faire des rencontres pour que tout le monde joue avec tous les partenaires possibles. A l'issue des matchs, on saura quel joueur termine avec le plus de victoires et donc remporte le tournoi.

Comme pour la première situation de base, les tournois par niveau peuvent se faire avec les règles traditionnelles ou alors avec des thèmes précis. Dans ce cas, on adapte aussi les règles de chacune des tables en y mettant de plus en plus de contraintes au fur et à mesure que l'on se rapproche de la table n°1. Dans tous les cas, finir la séance avec les règles traditionnelles du football de table pour se rendre bien compte des progrès.

On peut imaginer faire évoluer les groupes de niveaux d'une séance à l'autre en utilisant le système de montée-descente. Si je termine 1er de mon tournoi, je monte d'une table (donc d'un niveau) à la prochaine séance. Si je termine dernier du tournoi, je descends d'une table (donc d'un niveau) à la prochaine séance. Les joueurs classés au milieu restent à la même table. On peut aussi décider de faire monter et/ou descendre plusieurs joueurs à la fois, le tout est d'équilibrer l'ensemble des groupes d'une séance à l'autre.



Un exemple

On imagine travailler sur le 1er niveau de la 2ème étape technique à acquérir, c'est à dire « Déplacement de la balle sous un joueur le long d'une même barre».

On joue toutes les rencontres des différents tournois avec les règles traditionnelles mais on rajoute une façon de marquer des points supplémentaires :

Table 5 : Si deux joueurs d'une même barre touchent la balle (même sans qu'elle ne bouge) avant de l'envoyer vers l'avant, je marque un point.

Table 4 : Si deux joueurs d'une même barre touchent la balle (qui est en mouvement, donc une passe) avant de l'envoyer vers l'avant, je marque un point.

Table 3 : Si les trois attaquants touchent la balle (la balle n'est pas forcément toujours en mouvement) avant de l'envoyer vers l'avant, je marque un point.

Table 2 : Si les trois attaquants touchent la balle (toujours en mouvement, c'est-à-dire au moins deux passes) avant de l'envoyer vers l'avant, je marque un point.

Table 1 : Si je fais au moins trois passes avec les joueurs de la même barre (des arrières, des demis ou des attaquants) avant d'envoyer la balle vers l'avant, l'équipe marque un point.

3^{ème} SITUATION

LES TÊTES DE SÉRIES

Le principe

A l'issue de chacune des séances, on prend en note la table sur laquelle chaque joueur a joué son dernier match. Si je termine à la table 1, « ma valeur » est de 50 points. Si je termine à la table 2, « ma valeur » est de 40 points. Si je termine à la table 3, « ma valeur » est de 30 points. Si je termine à la table 4, « ma valeur » est de 20 points. Si je termine à la table 5, « ma valeur » est de 10 points. Si je suis absent à une séance, « ma valeur » est de 0 point (ce qui est logique car je ne peux pas progresser si je ne joue pas). Au fil des séances, ma valeur augmente et évolue donc de séance en séance (parallèlement à mes progrès).

Ce système permet de former des équipes de double en équilibrant les valeurs collectives de chacune des équipes : j'ai une valeur de 320 points, si je me mets avec une personne de 100 points, notre valeur collective est de 420 points. Si on rencontre une équipe composée de deux joueurs avec une valeur individuelle de 210 points, l'équilibre entre nos deux doubles est parfait.

Ainsi, ponctuellement, il est possible de faire jouer ensemble des partenaires qui ne l'auraient jamais fait si ce système ne l'avait pas imposé. En fait, on peut comparer ce jeu au système des transferts dans le monde du football professionnel.

Les variables

Si les valeurs des équipes adverses ne tombent pas juste, on peut imaginer donner des points d'avance à l'équipe la moins cotée.

On peut imposer des règles différentes aux joueurs en fonction de leur valeur, même s'ils font partie de la même équipe (exemple : seul le moins bien coté peut marquer).

On peut imposer le placement des équipiers en fonction de leur valeur individuelle : le plus haut classé en défense et le moins bien classé en attaque (ou inversement en fonction de l'objectif de la séance).

Un exemple

On imagine travailler sur le 1er niveau de la 3ème étape technique à acquérir, c'est à dire « Maîtriser les techniques du tir ».

On peut imaginer que les buts du moins bien classé comptent double.

On peut imposer aux joueurs de marquer avec des joueurs précis (possibilité qu'ils soient différents en fonction du niveau de chacun).

On peut obliger le joueur le mieux classé de changer de tireur après chaque but.

Toutes les variations sont possibles au sein de la même équipe, d'une équipe par rapport à une autre, entre les 4 joueurs concernés par la rencontre en double (on peut utiliser leur valeur individuelle pour leur donner des contraintes différentes).

4^{ème} SITUATION LES DÉFIS



Le principe

A l'issue d'une séance, on établit un classement général des pratiquants. On imagine avoir eu 4 joueurs à chacune des tables. La table 1 classe donc les pratiquants de la 1^{ère} à la 4^{ème} place. La table 2 classe les pratiquants de la 5^{ème} à la 8^{ème} place. La table 3 classe les pratiquants de la 9^{ème} à la 12^{ème} place. La table 4 classe les pratiquants de la 13^{ème} à la 16^{ème} place. Et la table 5 classe les pratiquants de la 17^{ème} à la 20^{ème} place.

En partant du dernier, on propose aux joueurs de défier n'importe quel autre joueur mieux classé que lui. Si je gagne, je prends sa place et lui la mienne. Par contre, le joueur qui défie aura la chance de pouvoir démarrer la rencontre avec des points d'avance. Ces points d'avance sont déterminés en fonction des niveaux des tables. Exemple : si le 20^{ème} (table 5) défie le 8^{ème} (table 2), il aura 3 points d'avance car il y a 3 tables d'écart entre eux ($5 - 2 = 3$). On joue des rencontres en 6 points, pour laisser peut de chance à l'erreur au mieux classé et l'espérance au moins bien classé de gagner...

Un défi ne peut pas être refusé. Lorsqu'on a la première série de rencontre (dans ce cas 10 rencontres), on établit le nouveau classement. Avec celui-ci, on recommence la démarche du moins bien classé en donnant priorité à ceux qui n'ont pas défié. A chaque nouveau classement, on recommence la démarche.



Les variables

Si l'encadrant a un niveau supérieur aux pratiquants, il peut s'intégrer au jeu en considérant qu'il se situe à une table encore meilleure que la n°1 (table 0). Ceci donnera une chance aux mieux classés de pouvoir défier quelqu'un.

On peut donner des points d'écart supplémentaires à ceux qui défient un n°1 au classement vraiment supérieur aux autres.



Un exemple

On imagine travailler sur le 1^{er} niveau de la 3^{ème} étape technique à acquérir, c'est à dire « Etre capable de défendre ensuivant l'attaque adverse ».

On peut imaginer que deux arrêts du moins bien classé lui donne un point.

On peut dire aussi que 2 tirs cadrés du joueur le moins bien classé lui donne un point.



MINI JEUX

On peut adapter la plupart des minis jeux suivants en exploitant les situations de jeu (« la Montée/Descente », « le tournoi par niveau », « les têtes de séries », « les défis »), mais sans forcément travailler sur les niveaux des étapes techniques à acquérir (cf. fiches pédagogiques). Il s'agit donc plutôt ici de privilégier l'aspect ludique.

On utilise le règlement simplifié pour ces minis jeux, pour le moins de contrainte possible !

Jeu de balles rebondissantes (2 à 4 joueurs)

Le principe étant de jouer avec une balle rebondissante (balle pour enfant, balle de ping-pong, balle légère en plastique) qui se rapproche au maximum du diamètre de la balle officiel qui est de 36mm.

Jeu des cinq grenades (2 à 4 joueurs)

Le principe étant de mettre 5 balles en même temps à partir du milieu de terrain et dans un temps impartit. L'équipe qui a mis le plus de balles (grenades) chez son adversaire a gagné !

Peu importe le nombre de balles mais toujours prendre un nombre impair en privilégiant des balles rebondissantes.

Possibilité de prendre d'autres types de balles.

Jeu des pénalty (2 à 4 joueurs)

Le principe étant de créer des binômes avec un attaquant et un gardien, l'attaquant a cinq tirs à effectuer pour ensuite échanger les postes, les comptes se font à la fin pour désigner le vainqueur.

Possibilité d'utiliser ce jeu en effectif restreint.

Jeu du lâcher de balles (2 à 4 joueurs)

Le principe étant de créer des binômes afin d'obtenir un attaquant et un lanceur, prendre 4 à 6 balles (voir plus suivant le public) puis le lanceur lâche toutes les 5 à 7 secondes une balle du coin arrière en utilisant la pente.

L'objectif pour l'attaquant est de mettre un maximum de balle dans le but (jeu de vitesse et de précision).

Le lanceur impose une garde à l'attaquant.

Une fois la série de tirs effectuée, changement des rôles.

Jeu de la tournante (4 joueurs min.)

Créer obligatoirement des équipes de 4 joueurs par table.

Le principe est de changer de position tous les deux buts.

Les défenseurs prennent la place de l'attaquant et les attaquants prennent la place des défenseurs adversaires en tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

Jeu des balles de couleurs (2 à 4 joueurs)

Mettre au sein du jeu des balles de deux couleurs différentes.

Donner la consigne de ne pas tirer la balle jaune ou blanche.

Grandes possibilités de variantes, ex : faire une, deux voir trois passes sur une des balles citées.

Jeu du démineur (2 à 4 joueurs)

Le principe étant de placer à des endroits bien précis des figurines sur le tapis de jeu.

Deux figurines par équipe, l'idéal étant d'utiliser des figurines de couleur bleu et rouge afin de bien identifier à quelle équipe elles appartiennent. (même couleur que les figurines de baby-foot).

L'objectif étant de dégommer l'une des figurines adverse tout en protégeant les nôtres.

Guerre des goals (2 joueurs max.)

Le principe étant de jouer une partie entre deux joueurs situés à l'arrière.

Lever les barres avant et celles des demis (à l'aide de tuyau du diamètre des pieds des figurines).

Le premier joueur arrivant à 5 à gagner.

En variante + => l'objectif est de protéger notre but et de récupérer la balle sans qu'elle quitte la zone des arrières.

Guerre des demis (2 joueurs max.)

Après un tirage au sort.

Match entre deux joueurs en démarrant avec la balle sous la barre du milieu.

Le but étant de passer la balle de la barre du milieu à la barre des avants.

Le jeu se joue généralement en 5 points mais sur le fond il n'y a pas de consignes de score, c'est aux joueurs ou au référent d'en décider.

Jeu des balles brulantes (2 à 4 joueurs)

Le principe étant de jouer la partie entre deux, trois ou quatre joueurs sans que l'on puisse contrôler la balle sous un joueur.

Possibilité de mettre des points de pénalité ou un gage avec une notion de temps.

Jeu des bandes et reprises en folie (2 à 4 joueurs)

Le principe étant de jouer la partie entre deux, trois ou quatre joueurs avec obligation de jouer en bande et reprise pour pouvoir valider un but.

Pas de roulettes ou de contrôles possibles.

Grandes possibilités de variantes, point de pénalité, notion de temps, perte de balle au profit de l'adversaire.

Jeu des tirs des cinq (2 joueurs max.)

Après un tirage au sort.

Match entre deux joueurs en un contre un, un attaquant avec la balle au demi et un défenseur au niveau des barres arrières.

Lever les barres du demi adverse et notre barre avant.

Le principe étant de marquer des demis, nous avons 5 balles donc 5 essais. Le joueur ayant marqué le plus de but a gagné, en cas d'égalité il faut deux points d'écart et premier à 8 pour gagner.

En variante : l'objectif est de protéger notre but et de récupérer la balle sans qu'elle quitte la zone des arrières.