

# CYCLE D'APPRENTISSAGE FOOTBALL GAÉLIQUE



CYCLE  
**3**



# LE FOOTBALL GAÉLIQUE, WHY NOT ?

## LE FOOTBALL GAÉLIQUE EST LE SPORT LE PLUS POPULAIRE EN IRLANDE !

C'est un sport collectif ludique, porté vers l'attaque, où les joueurs peuvent utiliser le pied ou la main pour passer, tirer et marquer. Le jeu se déroule sur un terrain en herbe avec un gardien dans des buts de football (avec filet) sous des poteaux de rugby. Le but du jeu est de marquer un but (3 points) ou un 1 point (tir entre les poteaux de rugby au-dessus de la barre transversale).

C'est un sport très accessible ; les plaquages et les tacles ne sont pas autorisés !

## UN SPORT COLLECTIF DIFFÉRENT DU RUGBY ET DU FOOTBALL

Dans le jeu, le ballon circule essentiellement dans les mains, les passes se faisant ensuite à la main ou au pied. Les footballeurs ne sont donc pas aussi avantagés qu'au pied, ils doivent maîtriser le jeu à la main, ce qui permet à d'autres de s'exprimer plus facilement.

Contrairement au rugby, on ne peut porter le ballon sous le bras indéfiniment sans réaliser une action particulière. Au bout de 4 pas, le joueur peut faire un rebond au sol (sans enchaîner deux de suite), un « solo » (jongle sur le pied), une passe ou un tir. Il n'y a pas de hors-jeu.

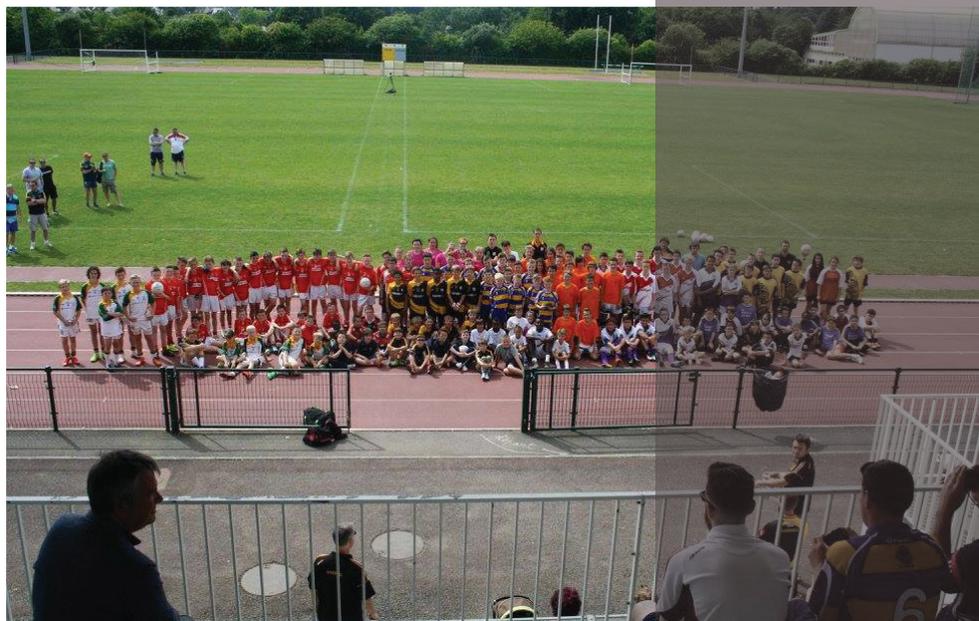
Pour défendre, les tacles et les plaquages étant interdits, on peut intercepter le ballon sur une passe ou le « bloquer » (en plongeant dessus) lors d'un solo ou d'un tir.

## OBJECTIFS DU CYCLE D'APPRENTISSAGE

S'ouvrir à une culture différente par la découverte d'un sport nouveau

Le démarrage d'un cycle de football gaélique est l'occasion d'aborder la culture irlandaise en cours d'anglais ou lors d'exposés par exemple.

Certaines séances – ou une partie des séances – de football gaélique peuvent être menées en anglais par l'enseignant (une traduction des séances est proposée).



# INTRODUCTION DE L'ACTIVITÉ :

- Visionnage d'une partie d'un match de football gaélique.  
Identifier le but du jeu et les premières règles d'attaque et de défense.
- Document : Règlement simplifié du football gaélique
- Article EPS football gaélique

## PROJETS INTERDISCIPLINAIRES AUTOUR DU FOOTBALL GAÉLIQUE

Cours d'EPS menés en anglais [*to pass, to kick, to look, to listen, to run, to forward, to follow, an attacker, a defender, a goalkeeper, here, to bounce, a goal, one point, 4 steps, you can, you can't, out, a penalty, a team, etc.*].

Étude de la culture irlandaise.

# DESTINÉ AUX ENSEIGNANTS

## CE DOCUMENT SE VEUT ACCESSIBLE À TOUS ET FONCTIONNEL.

Une séance peut être répétée deux fois ; les variables pourront être utilisées pour enrichir la deuxième séance.

	OBJECTIFS	SITUATION 1	SITUATION 2	SITUATION 3
Séances 1-2	Passer à la main et au pied	Jeu de passes à la main en ligne deux par deux	Jeu de passes au pied	Le gagne-terrain
Séances 3-4	Se déplacer, porter le ballon, tirer	Faire une passe en mouvement, utiliser le rebond	Marquer	Le but vide
Séances 5-6	Porter le ballon, jouer et tirer avec une défense	Le ballon morvandelle	Le déménageur	Le surnombre en attaque
Séances 7-8	Jouer collectivement	Passé à dix	Jeu global	



# SÉANCES 1-2 : PASSER À LA MAIN ET AU PIED

## SITUATION 1 : PASSES À LA MAIN

Objectif(s) : Savoir réaliser une passe à la main - Savoir réceptionner un ballon

Durée : 15 min

Matériel : Ballons (un pour 2 ou 3), plots

Déroulement	Consignes	Variables
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démonstration de la technique de passe à la main par l'enseignant. (cf. Conseils passe à la main).</li> <li>- Par 2, se faire des passes à 4 m. Commencer par 1 min. de passe à une main. Puis ajouter la deuxième main et rester coordonné. Reculer si on réussit à faire 10 passes sans faire tomber le ballon.</li> <li>- Retour sur la technique (faire reexpliquer le geste par un élève). Identifier les erreurs et trouver des solutions pour les éviter.</li> <li>- Reprise de l'exercice 5 min.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Par groupes de 2 (aligner les groupes), vous allez devoir faire des passes à la main. Le ballon doit être frappé et ne doit pas tomber.</li> <li>- On peut reculer d'un pas si on réussit à faire 10 passes sans faire tomber le ballon.</li> <li>- Pour réceptionner le ballon, on prépare une « cible » à hauteur de poitrine avec les doigts bien écartés et orientés vers le ciel.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>−</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si les élèves ne sont pas coordonnés, reprendre le mouvement de la passe à vide, sans ballon</li> <li>- Raccourcir les distances</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>+</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmenter les distances</li> <li>- Faire des passes à gauche comme à droite</li> <li>- Faire un maximum de passes sans faire tomber le ballon</li> <li>- Possibilité d'introduire la passe au poing.</li> </ul>

## SITUATION 2 : PASSES AU PIED

Objectif(s) : Savoir faire une passe au pied - Savoir récupérer un ballon le plus vite possible

Durée : 15 min

Matériel : Ballons de foot (1 pour 4), plots. Terrain extérieur

Déroulement	Consignes	Variables
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démonstration de la technique de passe au pied par l'enseignant. Par 2 ou 3, s'entraîner à tirer.</li> <li>- 6 colonnes avec deux joueurs à chaque plot (ou 3 si plus de 24 élèves), se faire des passes à 10-15 m. Possibilité de faire des groupes de niveau sur lesquels on pourra adapter la distance de passe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le premier de chaque colonne va faire une passe au pied à celui qui se trouve en face. Les passes doivent être précises.</li> <li>- Une fois que vous avez tiré, vous courez pour vous replacer dans la colonne d'en face.</li> <li>- Si les passes sont plutôt précises, vous pouvez prendre votre plot et le reculer un peu.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>−</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Raccourcir les distances</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>+</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmenter les distances</li> <li>- Passes en hauteur</li> </ul>

# SÉANCES 1-2 : PASSER À LA MAIN ET AU PIED

## SITUATION 3 : LE GAGNE - TERRAIN

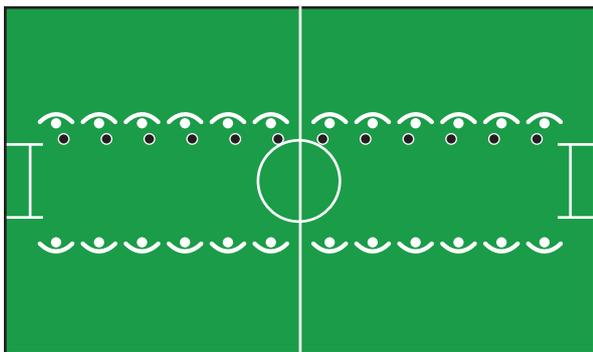
Objectif(s) : Enchaîner rapidement des passes au pied - Réceptionner ou récupérer un ballon rapidement

Durée : 20 à 30 min

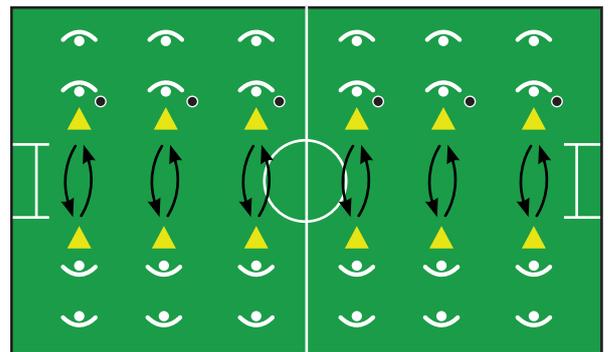
Matériel : Ballons (le plus possible), 4 par terrain dans l'idéal ou 3 par terrain, soit 12 ou 9), plots. Terrain extérieur uniquement.

Déroulement	Consignes	Variables
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un grand terrain extérieur (terrain de foot séparé en 3).</li> <li>- La classe est répartie en 6 équipes.</li> <li>- Chaque équipe se place sur sa moitié de terrain. 3 ou 4 ballons par équipe (selon le nombre de ballons disponibles).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Au signal, vous allez devoir envoyer les ballons le plus loin possible dans le camp adverse en tirant au pied.</li> <li>- Le jeu s'arrête au coup de sifflet (juger le moment opportun). On compte le nombre de ballons dans chaque camp. L'équipe qui a le moins de ballons gagne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-  Autoriser une passe à la main avant le coup de pied</li> <li>- Indiquer aux élèves moins puissants d'éviter d'aller au fond du terrain (ou les encourager à faire une passe).</li> <li>-  Ajouter une zone au fond du terrain pour les élèves plus puissants.</li> </ul>

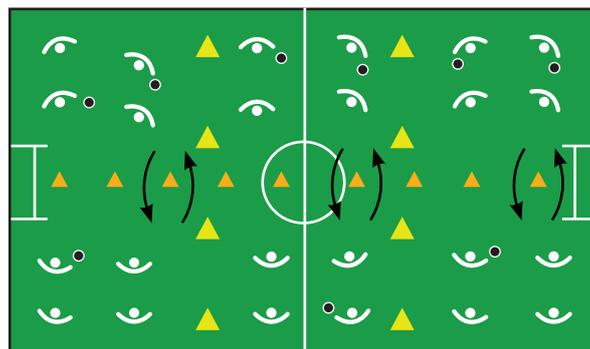
Situation 1



Situation 2



Situation 3



# SÉANCES 3-4 :

## SE DÉPLACER, PORTER LE BALLON, TIRER, JOUER EN SURNOMBRE

### SITUATION 1 : FAIRE UNE PASSE EN MOUVEMENT, UTILISER LES 4 PAS, UTILISER LE REBOND

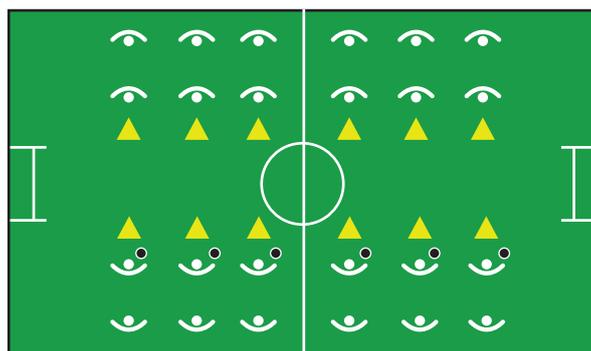
Objectif(s) : Savoir réceptionner un ballon en courant  
Savoir faire une passe en mouvement en utilisant les 4 secondes  
Utiliser le rebond

Durée : 15 min

Matériel : Ballons (deux par carré, plots)

Déroulement	Consignes	Variables
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rappel de la technique de passe par un élève.</li> <li>- 6 colonnes de 4 à 5 élèves espacées de 10 m. (10 min.)</li> <li>- 2 consignes évolutives               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ballon roulé – passe (10 m.)</li> <li>2. Ballon roulé, course, rebond, course, passe (20 m.)</li> </ol> </li> <li>- Insister sur l'importance d'avoir des gestes enchaînés, fluides (pas d'arrêt lors de la passe, pas de grands pas, etc.).</li> <li>- Remarque : Obligation d'être sur ses pieds pour récupérer le ballon.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Faites rouler le ballon au sol devant vous (à 2-3 mètres), ramassez-le puis enchaînez une passe. Replacez-vous derrière la colonne.</li> <li>2. Même exercice avec une plus grande distance. Vous devez courir en utilisant les 4 secondes, faire un rebond, courir 4 secondes puis faire une passe.</li> </ol>	<p style="text-align: center;">-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si un élève n'est pas coordonné, le reprendre de façon individuelle (1 min. de passe avec l'enseignant ou avec un élève tuteur)</li> <li>- Réduire les distances</li> </ul> <p style="text-align: center;">+</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmenter les distances</li> <li>- Demander d'aller plus vite (« deux minutes à fond »)</li> </ul>

Situation 1



# SÉANCES 3-4 : SE DÉPLACER, PORTER LE BALLON, TIRER, JOUER EN SURNOMBRE

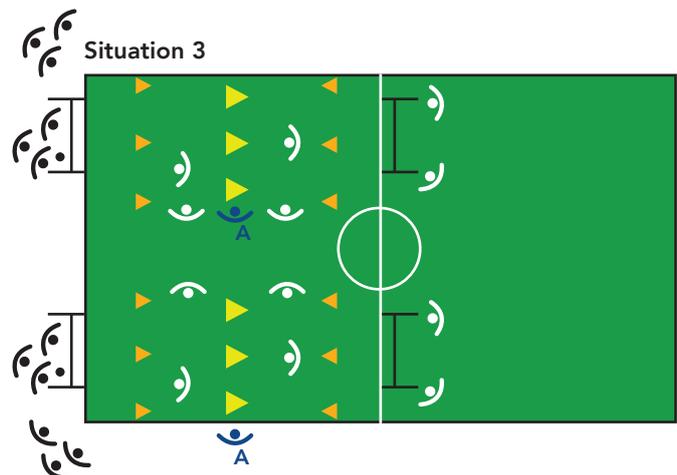
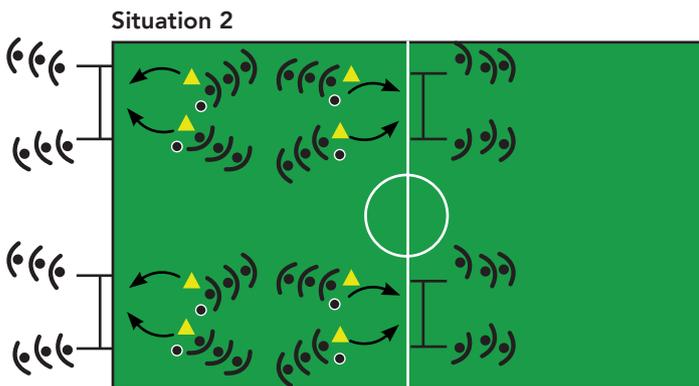
## SITUATION 2 : LA MARQUE : TIRER DANS LE BUT OU AU-DESSUS DE LA BARRE TRANSVERSALE

Objectif(s) : Comprendre les différents types de marque - Savoir tirer au pied et à la main

Durée : 20 min

Matériel : Ballons (un pour 2 ou 3), plots. Terrain extérieur uniquement

Déroulement	Consignes	Variables
<p>- 4 buts. Les joueurs se répartiront autour des buts.</p> <p>- Au bout de 10 min., les élèves changent d'exercice.</p>	<p>1. Vous allez vous entraîner à tirer au pied au-dessus du but (en imaginant les poteaux de rugby). Ne partez pas trop loin au début.</p> <p>2. Vous allez partir à deux des plots, avancer puis marquer au pied ou à la main.</p> <p>- Se rapprocher pour tirer (mettre des plots à bonne distance pour tirer)</p> <p>- Encourager le 1 point à la main</p> <p>Les récupérateurs renvoient le ballon au pied aux attaquants.</p>	<p><b>-</b></p> <p>- Expliquer le geste de la frappe au pied.</p> <p>- Se rapprocher pour tirer (mettre des plots à bonne distance pour tirer)</p> <p>- Encourager le 1 point à la main</p> <p><b>+</b></p> <p>- Reculer</p> <p>- Partir de plus loin à deux pour aller au but</p>



# SÉANCES 3-4 :

## SE DÉPLACER, PORTER LE BALLON, TIRER, JOUER EN SURNOMBRE

### SITUATION 3 : LE BUT VIDE

Objectif(s) : S'organiser collectivement pour marquer  
Déplacer le ballon dans les règles (4 pas, rebond, passe)

Durée : 20 à 30 min

Matériel : Ballons (un par terrain), 4 piquets pour buts, plots, 2 sifflets

Déroulement	Consignes	Variables
<p>- 2 terrains de 20 x 40 m. minimum. (maximum 6 - 7 joueurs par équipe) avec zone interdite aux défenseurs</p> <p>- 4 équipes de 6 à 7 joueurs</p> <p>- 2 récupérateurs de balle derrière les buts (de l'équipe qui défend)</p> <p>Après plusieurs attaques, on change les rôles.</p> <p>Conseils : Pour l'ensemble du cycle d'apprentissage, la défense ne pourra pas intervenir sur le porteur de ballon et devra rester à au moins un mètre de celui-ci. On ne pourra récupérer le ballon que sur une interception ou sur une balle perdue.</p> <p>Rôle de l'arbitre :</p> <p>- Il siffle les fautes de jeu (4 pas, 2 rebonds, ballon lancé)</p> <p>- Il siffle les fautes défensives (non respect de la zone de 1 m, jeu dangereux)</p> <p>Remarque : Pour que les élèves prennent du plaisir, il faut mettre du rythme. Ils doivent donc vite se replacer après une balle d'attaque.</p>	<p>- Début du jeu : 3 attaquants partent avec le ballon de leur ligne de but. Un défenseur par zone (chacun reste dans sa zone).</p> <p>- But du jeu : L'équipe attaquante doit marquer (à 3 points ou à 1 point) dans le but adverse.</p> <p>- S'il y a une faute de l'équipe attaquante, toute l'équipe retourne derrière sa ligne (un seul rebond et règle des 4 pas). Précision : les 4 pas équivalent à 4 secondes. Le joueur a 4 secondes pour jouer son ballon. S'il ne fait rien, c'est une faute.</p> <p>- Si un défenseur fait une faute, une pénalité sera accordée aux attaquants. La relance se fera au pied avec tous les joueurs à 10 m. (règle de sécurité). Le joueur pourra tirer pour marquer ou faire une passe au pied (relance au pied obligatoire).</p> <p>- Les défenseurs tournent à chaque nouvelle attaque. Si le ballon sort en touche, on joue la touche en tirant au pied balle en mains. Tous les joueurs doivent être à 10 m.</p>	<p style="text-align: center;"></p> <p>- Le premier défenseur peut suivre les attaquants une fois que le ballon est sorti de sa zone</p> <p>- Mettre deux défenseurs dans une zone (ou dans les deux)</p>

# SÉANCES 5-6 :

## PORTER LE BALLON, JOUER ET TIRER AVEC UNE DÉFENSE

### SITUATION 1 : LE BALLON MORVANDELLE

**Objectif(s) :** Savoir passer le ballon au milieu d'une défense  
Savoir défendre (interception, récupération)

**Durée :** 15 min

**Matériel :** 4 ballons, plots, chasubles (4 couleurs)

Déroulement	Consignes	Variables
<p>- 4 équipes de 6-7 joueurs avec chasubles</p> <p>- quatre carrés de 10x10 m.</p> <p>- But du jeu :</p> <p>Pour les attaquants : garder le ballon le plus longtemps possible.</p> <p>Pour les défenseurs : récupérer le ballon le plus vite possible.</p> <p>Conseil : La situation est idéale pour travailler le démarquage. Ne pas hésiter à faire un arrêt sur image pour analyser le placement des joueurs par rapport au défenseur.</p>	<p>- Chaque équipe est dans son carré et se donne un numéro par joueur (de 1 à 6).</p> <p>- Chaque équipe se fait des passes en se déplaçant.</p> <p>- À l'appel du numéro, les 2 joueurs appelés vont chacun dans le terrain de l'équipe adverse pour récupérer le ballon.</p> <p>- La défense pourra récupérer le ballon sur une interception, sur une faute de passe. Si le ballon sort des limites du terrain, il reste à l'attaque. Si nécessaire, l'enseignant appellera un autre numéro (voire plusieurs).</p> <p>- Rebonds et solos interdits.</p>	<p style="text-align: center;">-</p> <p>- Agrandir le terrain</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>- Réduire le terrain</p> <p>- Appeler deux défenseurs d'un coup</p> <p>- Interdiction de passer deux fois de suite au même joueur.</p>

### SITUATION 2 : LE DÉMÉNAGEUR

**Objectif(s) :** Savoir porter le ballon dans les règles  
S'organiser collectivement pour avancer et marquer à la main

**Durée :** 20 min. (avec variables)

**Matériel :** Ballons (8 min., 12 idéal), chasubles, 8 piquets pour buts ou grands cônes, plots

Déroulement	Consignes	Variables
<p>- 2 terrains de 20 x 40 m. avec des buts matérialisés.</p> <p>- But du jeu : Remonter le ballon à deux et marquer au-dessus de la barre transversale (à la main ou au poing)</p> <p>Conseil : Montrer la technique de la passe au poing (on frappe le ballon par en-dessous avec la paume et les phalanges).</p>	<p>- Par 2, vous allez remonter le terrain avec la règle des 4 pas et du rebond. Vous pouvez faire des passes au pied ou à la main.</p> <p>- Vous devrez marquer à la main obligatoirement.</p> <p>- Quand vous avez terminé, vous vous replacez en vous faisant des passes.</p>	<p style="text-align: center;">-</p> <p>- Raccourcir la distance pour aller au but (avancer les plots de départ).</p> <p>- Agrandir les buts</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>- Demander de remonter le ballon le plus vite possible.</p> <p>- Ajouter un défenseur.</p> <p>- Imposer une passe au pied.</p>

# SÉANCES 5-6 : PORTER LE BALLON, JOUER ET TIRER AVEC UNE DÉFENSE

## SITUATION 3 : LE SURNOMBRE EN ATTAQUE

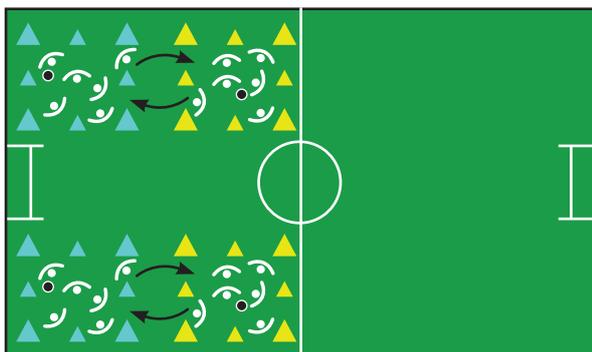
Objectif(s) : Déplacer le ballon dans les règles (4 pas, rebond, passe)  
S'organiser collectivement pour aller marquer

Durée : 20 à 30 min.

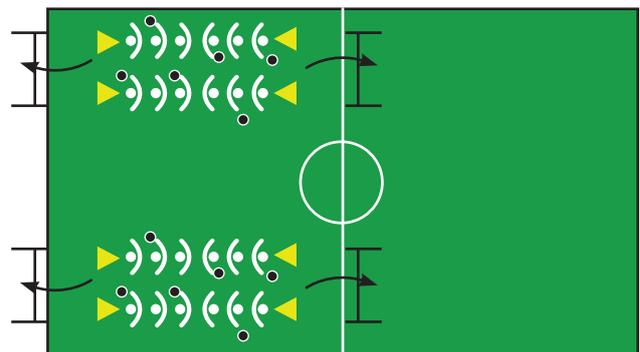
Matériel : Ballons (2 par terrain), 2 sifflets, piquets pour matérialiser les buts, plots, chasubles

Déroulement	Consignes	Variables
<p>- 2 terrains de 20 x 40 m. minimum. (maximum 6-7 joueurs par équipe)</p> <p>- 4 équipes de 6 à 7 joueurs</p> <p>- un arbitre par terrain (de l'équipe qui défend)</p> <p>Après 4 attaques, on change l'équipe qui attaque.</p> <p>- 2 remplaçants en défense qui tournent au bout de 2 attaques</p> <p>Conseils : Comme au football, les joueurs doivent être éparpillés sur tout le terrain (un attaquant peut monter tout de suite vers le but). En défense, les joueurs ont pour obligation de rester dans leur zone.</p>	<p>- Début du jeu : 4 attaquants partent avec le ballon de leur ligne de but. 2 défenseurs par zone (chacun reste dans sa zone) et un gardien.</p> <p>- But du jeu : L'équipe attaquante doit aller marquer à 1 ou 3 points.</p> <p>- Obligation de respecter la règle des 4 pas. Ne faire qu'un rebond. Si plus de 4 pas ou deux rebonds enchaînés, toute l'équipe retourne derrière sa ligne.</p> <p>- Les défenseurs s'organisent pour tourner (avec le gardien et le récupérateur).</p>	<p>⊖</p> <p>- Enlever un défenseur dans une zone</p> <p>⊕</p> <p>- 3 défenseurs dans la première zone</p> <p>- Tous les attaquants doivent avoir touché le ballon avant de pouvoir marquer</p>

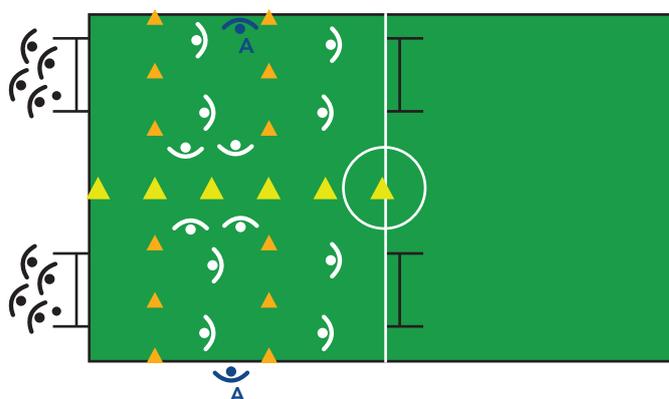
Situation 1



Situation 2



Situation 3



# SÉANCES 7-8 : PASSE À 10, JEU GLOBAL

## SITUATION 1 : LA PASSE À 10

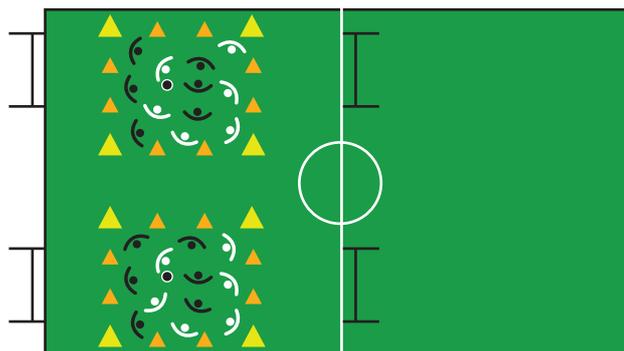
Objectif(s) : Se passer le ballon dans son équipe sans perdre la balle  
S'organiser en duels 1 attaquant/1 défenseur

Durée : 10 min.

Matériel : 2 ballons (6 à 8), chasubles (4 couleurs), plots

Déroulement	Consignes	Variables
<p>- 4 équipes de 6-7 joueurs avec chasubles</p> <p>- 2 carrés de 15 x 15 m.</p> <p>- But du jeu : Se faire 10 passes sans que l'autre équipe ne récupère le ballon.</p> <p>Conseils : Quand un joueur qui a le ballon est « bloqué », il doit soit essayer de vite sortir de la zone où il y a de nombreux défenseurs (en utilisant le rebond par exemple), soit faire une passe à un partenaire disponible qui viendra en général dans son dos (à l'opposé des défenseurs).</p> <p>Pour encourager la pratique des élèves les plus faibles, vous pouvez placer les élèves sur les carrés par groupe de niveau.</p>	<p>- But du jeu : L'équipe qui a le ballon doit se faire 10 passes sans se faire prendre le ballon.</p> <p>- Chaque joueur doit défendre sur un vis à vis qu'il suivra tout le temps. Les attaquants doivent bouger pour se démarquer et recevoir le ballon.</p> <p>- Le rebond est autorisé mais la passe au pied est interdite.</p> <p>- Les défenseurs doivent rester à moins d'un mètre du porteur de balle.</p>	<p>⊖</p> <p>- Passe à 6 (6 passes pour réussir)</p> <p>⊕</p> <p>- Interdire la passe à celui qui vient de faire la dernière passe.</p>

Situation 1



# SÉANCES 7-8 :

## PASSE À 10, JEU GLOBAL

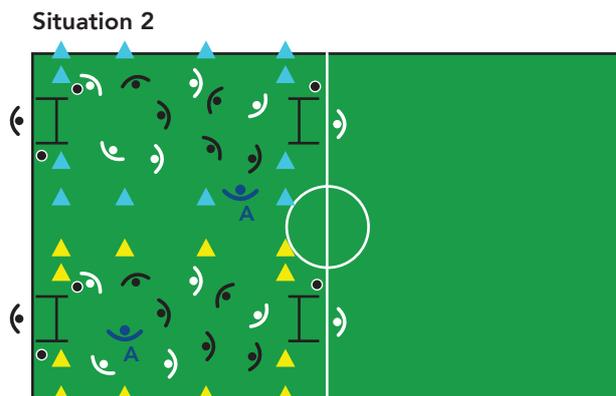
### SITUATION 2 : JEU GLOBAL

**Objectif(s) :** Jouer collectivement en respectant les règles  
Respecter les règles d'engagement et de relances après un une touche, un but, un « un point » ou une pénalité

**Durée :** Matchs de 6 min.

**Matériel :** 6 ballons, chasubles (3 couleurs), cônes pour buts et plots, 2 sifflets, 1 chronomètre

Déroulement	Consignes	Variables
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 terrain de 20 x 40 m.</li> <li>- 4 équipes de 6 joueurs avec chasubles (5 sur le terrain + remplaçants)</li> <li>- 2 arbitres (enseignant + élève ou 2 élèves)</li> <li>- 1 maître du temps</li> </ul> <p>Remarques : Si le ballon sort derrière la ligne de but ou si un but est marqué, un joueur de l'équipe qui défendait prend un ballon dans les mains et tire au pied de son but pour redémarrer le jeu (tous les autres joueurs doivent être à 10 mètres). On pourra disposer un ou deux ballons en attente au pied de chaque but. Un joueur pourra alors s'en saisir et relancer dès que possible.</p> <p>Rappel : Sur toute relance après un jeu arrêté (touche, pénalité, but, sortie de but), le joueur doit tirer au pied. Les autres joueurs doivent se placer à au moins 10 m.</p>	<p>But du jeu : Marquer plus de points que son adversaire.</p> <p>Pour marquer, le ballon doit entrer dans le but en étant frappé soit avec la main soit avec le pied, et sans dictinction de hauteur (pas de barre transversale)! Chaque but vaut 1 point.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les joueurs se répartissent sur le terrain (pas de gardien).</li> <li>- 2 joueurs de chaque équipe viennent faire l'engagement avec l'arbitre au centre du terrain (cf. vidéo).</li> </ul>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>Fautes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 pas</li> <li>- faute de passe (ballon lancé)</li> <li>- double rebond</li> <li>- joueurs avant les 10 m. sur relance au pied</li> <li>- non-respect de la zone de 1 mètre en défense autour du porteur de balle</li> <li>- faute de comportement (agressivité, insulte...)</li> </ul> <p>S'il y a une faute proche du but, on procédera à un coup-franc. Le ballon sera joué dans l'axe de la faute sur la ligne des 10 m. Un joueur pourra tenter de tirer directement dans le but ou au-dessus du but.</p>











# CONSEILS TECHNIQUES

## CONSEILS POUR LA PASSE À LA MAIN :

Vidéo : [https://www.youtube.com/watch?v=2tk7aJr\\_Gu0](https://www.youtube.com/watch?v=2tk7aJr_Gu0)  
<https://www.youtube.com/watch?v=PmjnR2jM3IQ>

Le ballon doit être tenu à deux mains au départ.

S'entraîner à passer le ballon à une seule main (le tenir d'une main puis le lancer vers un partenaire).

Utiliser les deux mains : armer les deux bras de façon symétrique (comme les ailes d'un oiseau), utiliser son bras qui tient le ballon pour impulser un mouvement vers l'avant et venir frapper le ballon en bout de passe avec les dernières phalanges de l'autre main).

Terminer le geste avec les mains orientées vers le ventre du partenaire pour plus de précision.

## CONSEILS POUR LA RÉCEPTION DE BALLE :

Préparer les mains avec les doigts souples. Ne pas avoir peur, avancer les mains vers le ballon au moment de la réception (réactivité, souplesse des bras).

## CONSEILS POUR LA PASSE AU PIED :

Cf. vidéo *Technique de la passe au pied*

Tenir le ballon à deux mains, le faire basculer sur une main.

Faire un pas vers l'avant tout en lâchant le ballon (ne pas le lancer en l'air !). Le pied vient frapper le ballon bien droit.

Frapper avec le coup du pied (le dessus).

Ne pas forcément chercher à monter le ballon, les passes rectilignes sont plus faciles à rattraper.

# FAUTES

Vidéo : [https://www.youtube.com/watch?v=Ss0wDhuYs\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=Ss0wDhuYs_w)

- Le ballon n'a pas été frappé mais lancé.
- Le joueur a enchaîné deux rebonds.

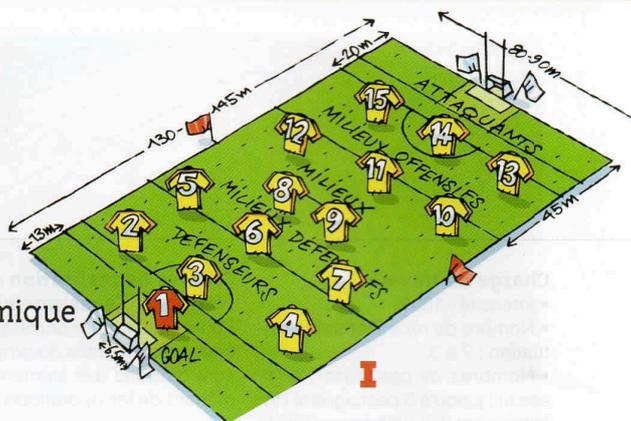


## Terrain

FOOTBALL GAÉLIQUE

# DÉCOUVRIR L'ACTIVITÉ

Apparu en France il y a une dizaine d'années, le football gaélique est inscrit dans la liste académique des APSA en Bretagne depuis la rentrée 2008.



**T**rès populaire en Irlande, le football gaélique est l'un des quatre sports affiliés à l'association athlétique gaélique (GAA), la plus importante association irlandaise tant par le nombre de ses membres que par son influence. Particulièrement spectaculaire, ce sport sollicite des qualités techniques et athlétiques très diverses. Il favorise un jeu rapide et offensif tout en protégeant l'intégrité physique des joueurs, puisque contrairement à son cousin le football australien, les contacts y sont très limités.

Deux équipes de 15 joueurs s'opposent en jouant à la main et/ou au pied avec un ballon semblable à celui utilisé au football en un peu plus petit. Les dimensions ainsi que les tracés de lignes des terrains de football gaélique sont spécifiques à ce sport. Il n'existe pas de « vrais » terrains en France. Nous pratiquons donc sur des terrains de football ou de rugby (plus petits). De ce fait, le football gaélique se joue en France à 11 contre 11. Les conventions citées ci-dessous doivent donc être adaptées aux tracés du terrain utilisé.

### Règlement simplifié

**Le but du jeu** est d'inscrire plus de points que l'adversaire en atteignant une cible dont la partie basse est défendue par un gardien de but.

### La marque

La cible est en forme de H, semblable aux poteaux de rugby (2,50 m de haut et 6,50 m de large).

On peut marquer au pied ou à la main. Pour marquer à la main, on peut voler le ballon ou le lancer en utilisant la technique de la passe longue : balle tenue puis frappée avec le poing.

- 3 pts, lorsque le tir passe sous la barre transversale. Si le ballon est joué à la main, le but n'est accordé que si le ballon est repris de volée (type smash ou passe de volley-ball).
- 1 pt, lorsque le ballon passe entre les poteaux, au-dessus de la barre transversale.

### Les principales contraintes

**La passe à la main :** le ballon doit être tenu dans une main et frappé de l'autre main.

### La progression

Elle peut se faire aussi bien ballon porté dans les mains ou en dribble avec les pieds.

- Lorsque le joueur évolue ballon au pied, il peut se déplacer sans contrainte sur tout le terrain.
- Lorsque le joueur se déplace avec le ballon dans les mains, il doit le libérer tous les 4 appuis : c'est un *solo*. Il effectue alors, soit un dribble au sol (type basket-ball ou handball), soit un jonglage au pied pour lui-même. Il est interdit d'effectuer 2 dribbles à la main de suite. Si le porteur de balle fait plus de 4 pas sans avoir réalisé de *solos*, l'arbitre siffle un *marcher* et accorde un coup franc pour l'équipe adverse.
- Lorsque le ballon est au sol et qu'il ne



Photo : V. Le Velly / illustration : F. Tribes

# ANNEXE 2a

## RÈGLES SIMPLIFIÉES DU FOOTBALL GAÉLIQUE

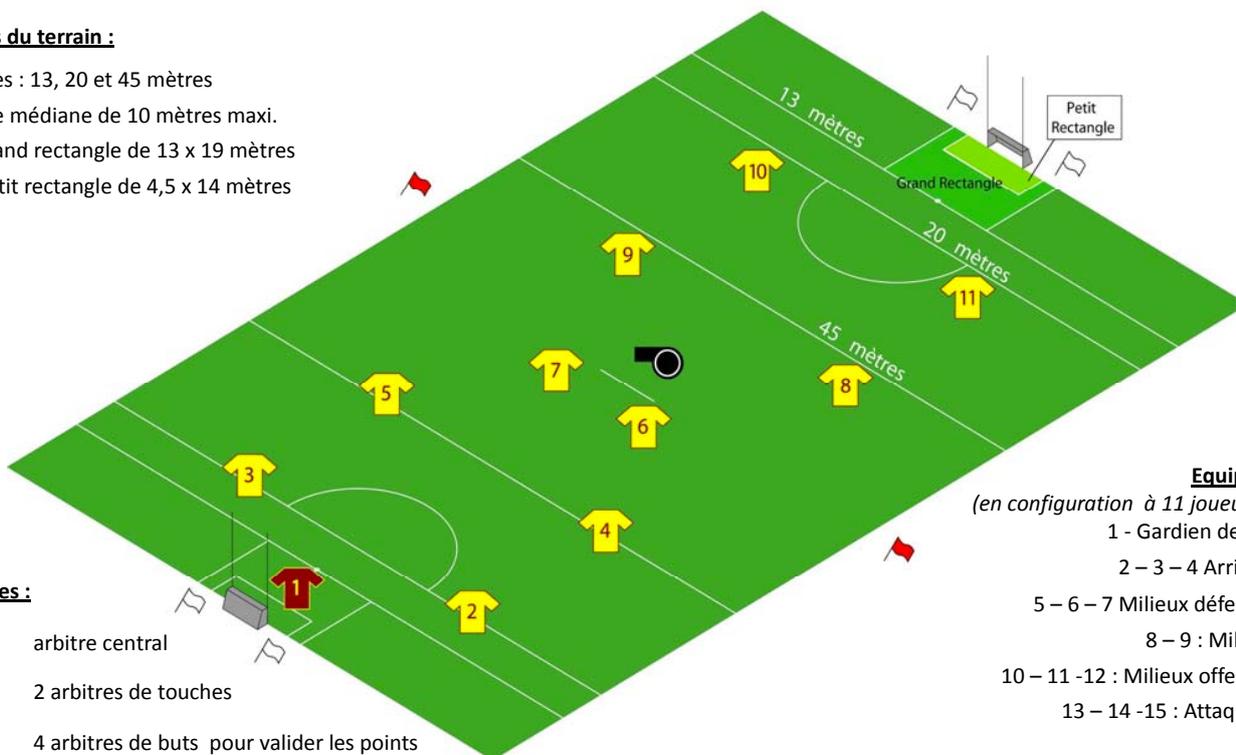
### L'ENVIRONNEMENT

#### Lignes du terrain :

- 3 lignes : 13, 20 et 45 mètres
- 1 ligne médiane de 10 mètres maxi.
- Un grand rectangle de 13 x 19 mètres
- Un petit rectangle de 4,5 x 14 mètres

#### Arbitres :

-  arbitre central
-  2 arbitres de touches
-  4 arbitres de buts pour valider les points



#### Équipes :

- (en configuration à 11 joueurs) :
- 1 - Gardien de but
  - 2 – 3 – 4 Arrières
  - 5 – 6 – 7 Milieux défensifs
  - 8 – 9 : Milieux
  - 10 – 11 -12 : Milieux offensifs
  - 13 – 14 -15 : Attaquant

### LE JEU

#### LA CONDUITE DE BALLE

La conduite de balle se fait aussi bien à la main qu'au pied. Lorsque le joueur garde le ballon au sol, en jouant au pied, il peut aller n'importe où sur le terrain sans contraintes. En revanche, quand un joueur porte le ballon à la main, **il ne peut ni effectuer plus de 4 pas, ni rester immobile le temps équivalent à 4 pas**. Il lui est toutefois permis de progresser, ballon en main, en réalisant :



- un « **solo** » ou « **toe-tap** », qui consiste à lâcher le ballon sur son pied, pour effectuer un jongle et le reprendre ainsi dans ses mains. Le joueur peut faire des *solos* à volonté
- un **dribble** à la main et repartir pour quatre pas, mais il est interdit d'effectuer 2 dribbles consécutifs.

#### LA PRISE DE BALLE AU SOL

Lorsque le ballon est au sol, il est interdit de le ramasser directement avec les mains. Il faut effectuer un « **pick-up** » qui consiste à décoller le ballon du sol avec le pied.

Les **femmes** peuvent ramasser le ballon au sol sans faire de pick-up. Les contacts ainsi que le tackle sont interdits dans le jeu féminin.

Dans son petit rectangle, le **gardien de but** peut aussi récupérer le ballon à terre sans réaliser de pick-up et ne peut pas être chargé par un adversaire

#### PASSES

Les passes à la main et au pied sont autorisées dans n'importe quelle direction. Cependant, au moment de la passe à la main, le ballon doit être au contact des deux mains, tenu par l'une et frappé par l'autre.

La balle peut être frappée avec la paume de la main ouverte (**hand pass**) pour des passes courtes ou main fermée (**fist pass**) pour des passes plus longues. La passe au pied est ensuite utilisée quand une passe à la main n'est plus assez puissante pour atterrir dans les mains de son coéquipier.

#### LA DEFENSE

Un défenseur ne peut ni tirer, ni pousser son adversaire et les tacles du pied, ainsi que les plaquages sont interdits. Pour conquérir le ballon, le défenseur a le choix d'utiliser :

- un **tackle**, soit en gênant le porteur de balle dans sa progression par un contact **épaule contre épaule** ou frapper la balle, tenue par l'attaquant, avec la paume de la main ouverte. L'arrachage de la balle des mains de l'adversaire est interdit.
- le **contre**, en plongeant sur le ballon avec les mains lors d'un tir au pied.
- l'**interception** du ballon pendant le solo de l'adversaire, d'une passe aérienne ou au sol.

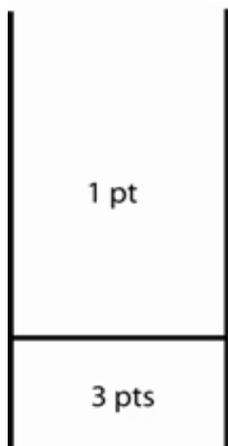


# ANNEXE 2b

## LE MATCH

### LANCEMENT DU JEU

L'arbitre démarre la partie en lançant le ballon vers deux joueurs par équipe, situés face à lui, de part et d'autre de la ligne médiane et dans leur zone défensive. Les autres joueurs sont, quant à eux, à leur poste, répartis sur l'ensemble du terrain.



Le but de football gaélique et la marque des points

### LA MARQUE DES POINTS

Les points sont marqués dans un but en forme de H similaire au rugby : 1 point est compté pour un tir au-dessus de la barre transversale, 3pts en dessous de celle-ci.

Avec le pied, il est possible de marquer aussi bien à un ou trois points. Avec les mains, seuls le *hand pass* et le *fist pass* **sont autorisés pour scorer à 1 point, et le smash du ballon sur une passe pour les 3 points. Il est interdit d'entrer dans le but avec le ballon dans ses mains.**

### REMISES EN JEU

- Après un **but ou un point** : le gardien (ou un autre joueur) renvoie le ballon au sol, à partir de sa ligne des 20 mètres.
- Après une **sortie de but** : le gardien (ou un autre joueur) renvoie le ballon au sol, à l'intérieur du petit rectangle. Au moment de la frappe du ballon, les autres joueurs doivent être au delà de la ligne des 20 mètres.
- Quand un joueur a sorti le ballon derrière sa propre ligne de but, l'équipe adverse joue le ballon au sol sur la ligne des 45 mètres, face à l'endroit de la sortie du ballon.
- La **touche** : lorsqu'un attaquant envoie le ballon au-delà de la ligne de touche, le joueur adverse le remet en jeu, ballon en main puis renvoie au pied, à l'endroit de la sortie du ballon.
- Le **coup-franc** se joue à l'endroit de la faute au pied, en posant le ballon au sol ou balle en main.
- Le **pénalty** est tiré, ballon au sol, au centre de la ligne des 13 mètres.



L'engagement



Ballon de football gaélique

## LES FAUTES

### Les fautes techniques

- lancer le ballon au lieu de faire la passe réglementaire
- toucher le ballon à terre sans faire le pick-up
- faire 2 dribbles consécutifs
- marcher plus de 4 pas avec le ballon (overcarry)
- rester immobile avec le ballon pendant un temps équivalent aux 4 pas (overhold)
- être à moins de 13 mètres (ou 10 mètres pour le jeu à 11) du ballon avant un coup-franc ou une touche
- arracher la balle tenue dans les mains d'un adversaire
- pour le(s) joueur(s) attaquant(s) : entrer dans le petit rectangle avant le ballon

Sanction : un coup-franc ou un penalty pour l'équipe adverse

### Les fautes agressives

- retenir un adversaire
- frapper un adversaire
- réaliser un acte dangereux envers l'adversaire
- percuter un adversaire excepté le contact épaule contre épaule
- s'en prendre à un membre du corps arbitral

Sanction : coup-franc ou penalty + un carton (jaune ou rouge) pour le joueur fautif.

### Les fautes disciplinaires

A l'instar du rugby, l'arbitre peut avancer un coup-franc de 13 mètres lorsque sa décision a été contestée par un ou plusieurs joueurs de l'équipe fautive. En cas de contestations récurrentes, l'arbitre peut aussi avertir le joueur d'un carton jaune, voire l'exclure.

### Le renvoi des fautes

Après une faute, le jeu redémarre à l'endroit de la faute, par un coup-franc ou par un entre-deux lorsque la faute a été commise par deux joueurs de chaque équipe.

Les règles changent quand un défenseur commet :

- une faute agressive dans son grand rectangle ou n'importe quelle faute dans son petit rectangle : **penalty**.
- une faute technique, dans son grand rectangle et à l'extérieur de son petit rectangle : **coup-franc au centre de la ligne des 13 mètres**.
- une faute à l'extérieur de son grand rectangle, mais à l'intérieur de ses 13 mètres : **coup-franc sur la ligne des 13 mètres, face au lieu de la faute**.