



Catégorie U16 - U17 - U18

Exercices et défis techniques

Sans ballon

Avec ballon personnalisé

Passe avec les pieds

Parcours de coordination et de motricité

Sans ballon

Avec ballon personnalisé

Passe avec les pieds

Jeux / Situations

Sans ballon

Avec ballon personnalisé

Passe avec les pieds

Fit Foot

Sans ballon

Avec ballon personnalisé

Programme éducatif fédéral

Sans ballon

Avec ballon personnalisé

Pour les parties Sans ballon et Avec ballon personnalisé voir catégorie

U14 - U15



▶ U14 - U15

Jeux / Situations
Sans ballon





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DU BERET SANS BALLON

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé

Cour d'école

X

Enceinte sportive

X

Autres

X

Types

Sans ballon

X

Mon ballon

Sans puis avec ballon

Surface

Long

40

Larg

15

Durée

TOTALE

15 MIN

SÉQUENCE

3 x 4

Effectifs

Educ

😊

1

GPS

😬

1 ou 2

J

😬

4

😬

4

😬

😬

ORGANISATION

OBJECTIF

Reconnaître la cible
Coordination de Course-Vitesse

BUT

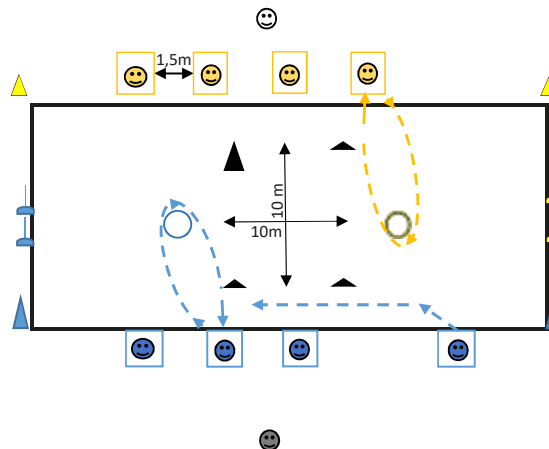
Arriver avant son adversaire : 1 point
Première équipe arrivée à 10 points remporte 1 manche

REGLES & CONSIGNES

2 équipes de 4 joueurs (dédoubler si effectif important)
Chaque équipe s'attribue un numéro de 1 à 4
- A l'appel de son numéro, chaque J fait le tour de son cerceau et revient à sa position initiale (vitesse)
- Le J revenu en 1er marque 1 pt pour son équipe.
Un carré de 10m sur 10m est installé entre les deux cerceaux pour maintenir la distanciation sociale pendant la course.
Les joueurs à l'opposé ne peuvent pas le traverser.

CRITERES DE REUSSITE

Réagir à 1 signal - Explosivité - Ajuster et ré-ajuster sa course par rapport à la cible et sa vitesse de course.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Activité suffisante des participants
Tolérance
Solidarité
Encouragements

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Concentration
Réactivité
Explosivité
Dépassement de soi

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:
 ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
 ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
 ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
 ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
 ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
 ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique



~Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)
 ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
 ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
 ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
 ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

Conseil : Prévoir une personne **G**arante du **P**rotocole **S**anitaire (**GPS**) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))

VARIABLES

- 1) Faire le tour d'un obstacle (haie, cerceau, etc...) avant de revenir à sa position initiale.
- 2) Associer 2 numéros qui se relaient. Le 2nd J peut démarrer une fois que le 1er est revenu à sa position initiale.
- 3) Changer la cible: après avoir fait le tour du cerceau ou du cône, ajouter deux portes sur la largeur pour briser la course (changement de direction.)
- 4) Changer la cible: intégrer deux portes supplémentaires sur la largeur et donner une autre indication aux participants (couleurs ou mots se terminant par consonne ou voyelle qui déterminent la porte vers laquelle il faut se diriger.)

MATÉRIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



J : Joueur/Joueuse
 E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DE L'HORLOGE SANS BALLON

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP
U7CE1
U8CE2
U9CM1
U10CM2
U116ème
U125ème
U134ème
U143ème
U15Espace
utilisé
Cour d'école
Enceinte sportive
AutresX
X

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Travail de motricité générale

BUT

Etre la première équipe à trouver la bonne heure pour marquer le point

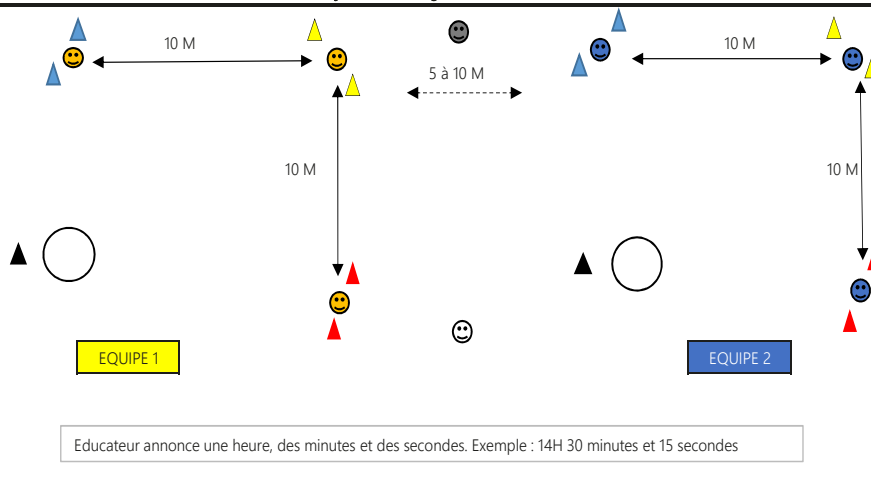
2 équipes de 3 J. Chaque J est dans une porte de couleur qui correspond aux heures (porte BLEUE), aux minutes (Porte JAUNE) et aux secondes (Porte ROUGE)

REGLES & CONSIGNES

A l'annonce de l'heure par l'E, le J doit, le plus vite possible, s'arrêter à l'heure indiquée autour du cerceau symbolisant une montre. Après la validation de l'heure, le joueur contourne la coupelle noire (qui donne l'indication du midi également) avant de retourner à son cône. Départ du 2ème J, puis du 3ème. (Défis 1c1 ou course de relais)

CRITERES DE REUSSITE

Les 3 J doivent se placer aux bons endroits pour donner l'heure. L'E valide un point



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

S'entraider pour trouver le bon horaire

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Se déplacer le plus rapidement possible.
Etre coordonné avec son partenaire
Etre réactif au signal de l'éducateur

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique



VARIABLES

- 1/ Varier le parcours avant d'arriver à l'horloge (Différents obstacles : cônes, etc.)
- 2/ Varier l'ordre des annonces (secondes avant les heures)
- 3/ Se déplacer de différentes façons (en course arrière, à cloche pied...)
- 4/ Modifier les codes "couleur".
(Exemple : HEURE (Porte JAUNE au lieu de Porte BLEUE), etc.)
- 5/ Faire réfléchir les J sur des horaires à travers des calculs.
(Exemple : 45' de plus que le précédent horaire)

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))*

Types

Sans ballon
Mon ballon
Sans puis avec ballon

X

Surface

Long 30 M
Larg 20M

Durée

TOTALE 15mn
SÉQUENCE 4 à 6

Effectifs

Educ	😊	1
GPS	😬	1 ou 2
J	😊	3
	😬	
	😬	3
	😊	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

1-2-3 SOLEIL

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Stabiliser une posture demandée et renforcement musculaire.

BUT

Etre la première équipe au complet dans zone B.

REGLES & CONSIGNES

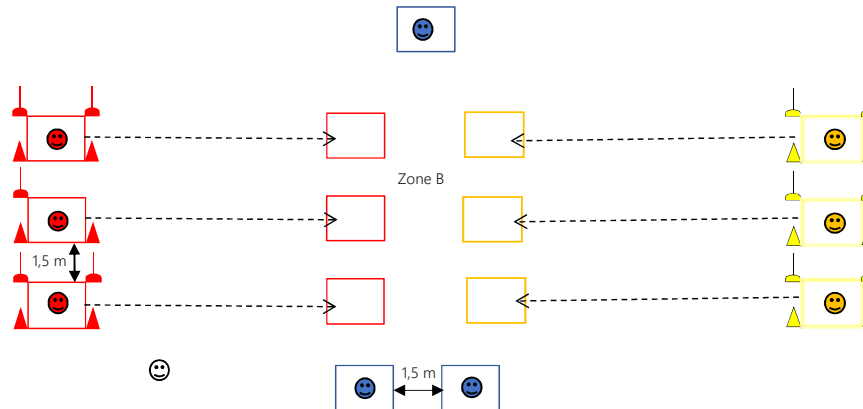
1 des J en Bleu démontre une posture. Après le décompte temps de 5" à 10" (A définir), les autres joueurs en Rouge et en Jaune doivent se déplacer puis s'immobiliser dans la posture demandée avant le temps écoulé. Si le J est immobilisé, respecte la posture et la distance de 4m, il poursuit la traversée. S'il bouge ou s'il ne respecte pas la posture et la distance de 4 mètres, il retourne dans sa zone de départ. Un autre J bleu démontre le geste suivant et ainsi de suite. Rotation des équipes pour la démonstration.

CRITERES DE REUSSITE

Immobilité, respect de la posture attendue et prise d'information.

Zone A

Zone A



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Rester à distance de 4 mètres pendant la traversée avec partenaires et adversaires.

Les J définissent en amont les critères de réalisation pour la posture demandée : Gainage planche, squat, la croix, Le T....
Reproduction des autres joueurs avant le décompte temps.

VARIABLES

Déplacements différents : marche arrière, pas latéraux, etc...
Déplacer les zones d'arrivées. (Les écarter, les éloigner, etc...)
Disposer les équipes dans le même sens (rotation des camps)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
- ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique



~Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe

~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)

~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)

~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))"

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	5 X 3'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	Elèves	😊	3
		😞	3
		😊	3
		😊	3

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DE L'OIE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	x
	Enceinte sportive	x
	Autres	

Types	Sans ballon	x
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	50
	Larg	30

Durée	TOTALE	15 à 20 m
	SEQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😬	1 à 3
		😡	1 à 3
		😄	1 à 3

ORGANISATION

OBJECTIF

Travail de réflexion et de motricité générale

BUT

Répondre à des questions et réaliser des geste pour avancer jusqu'à la dernière case "Coupe du Monde" et gagner la partie.

REGLES & CONSIGNES

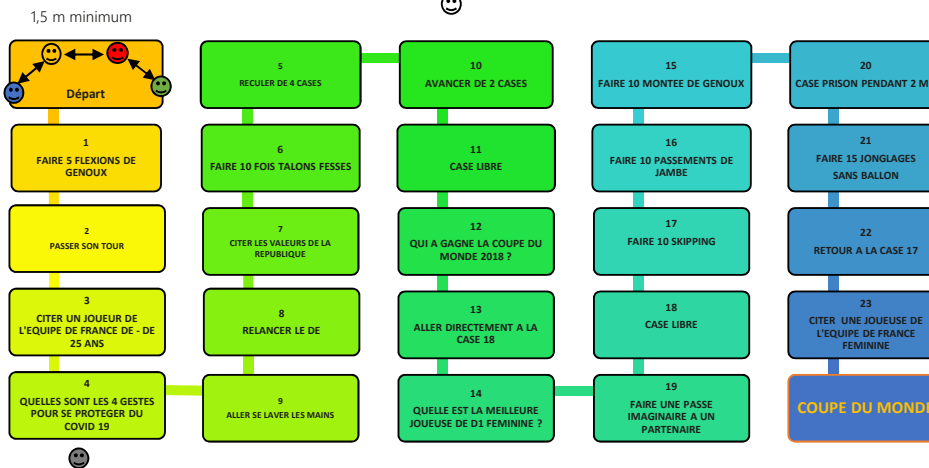
Il faut être au minimum 2 joueurs. Fabriquer 6 cartes avec 6 numéros qui remplace le dé. Un J indique un numéro et l'adversaire avance à la case correspondante.

Lorsqu'un joueur tombe sur une case, il doit réaliser l'exercice. En cas d'échec lors d'un exercice il faut recommencer depuis la case de départ.

Pour être désigné vainqueur, le joueur doit tomber exactement sur la case Coupe du Monde sinon, il faut reculer pour les cases en trop et retenir sa chance au tour suivant.

CRITERES DE REUSSITE

Réussir tous les défis.



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

La bonne réalisation des gestes
Le respect des consignes

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

-Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire

-Ne jamais toucher le matériel pédagogique



-Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

-Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe

-Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)

-Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)

-Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))"

VARIABLES

En cas d'échec, ne pas faire repartir de la case départ (case du défi seulement)

Possibilité de changer les thèmes et les questions des cases (+- difficile)

Possibilité d'ajouter un travail de gainage (bas et haut du corps)

Possibilité de changer de case avec des déplacements différents : en arrière, cloche pied, pas chassés, etc...

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

MORPION / PUISSANCE 4

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF Réflexion, prise d'informations et motricité générale

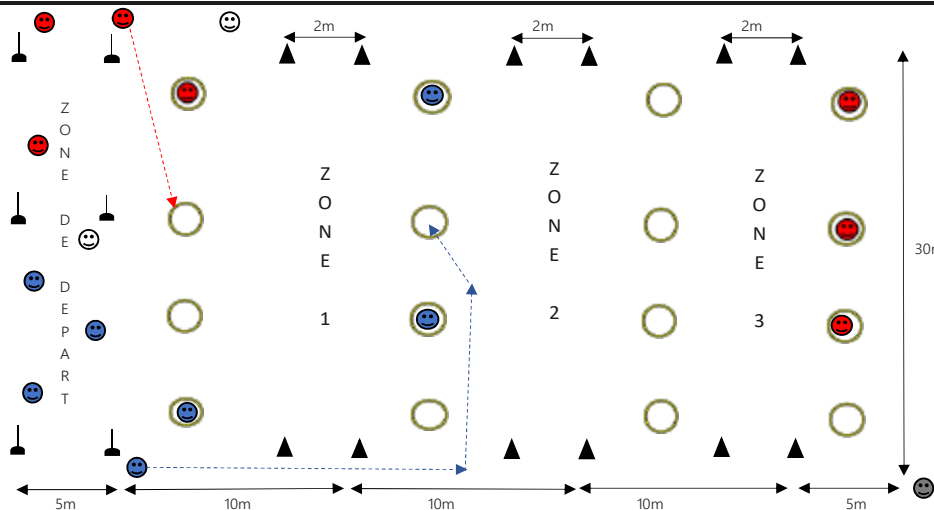
BUT Faire une ou des lignes de 3 (ou 4 selon difficulté)

REGLES & CONSIGNES

Après avoir répondu à une question (civique ou sportive) le J peut aller dans un cercle. Si la réponse est fausse le J doit courir à la zone 1 pendant que l'autre équipe a pris la main. Une deuxième mauvaise réponse entraîne un déplacement en zone 2 puis zone 3 et on recommence.

Les J de l'équipe BLEUE doivent toujours passer par le couloir après les cerceaux alors que les J de l'équipe ROUGE doivent toujours passer dans le couloir avant les cerceaux.

CRITERES DE REUSSITE Nombre de lignes de 3 effectuées. Nombre de fois où une équipe empêche l'adversaire de faire une ligne.



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Coopérer

INDIVIDUELS (VEILLER À)

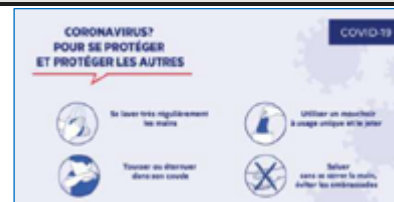
Bien répondre aux questions, se déplacer vite en fonction de mes coéquipiers et mes adversaires. Bien observer.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique



- Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))"

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	3x5

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	3 à 4
		😬	3 à 4
		😄	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

BASE BALL

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Interagir (sans ballon) avec ses partenaires et élaborer une stratégie.

BUT

Faire une rotation complète des bases de 1 à 7 pour obtenir des points

Les 2 équipes alternent en défense et en attaque. La manche s'arrête si 2 joueurs sont éliminés.

On obtient des points quand son équipe occupe le rôle de receveur.

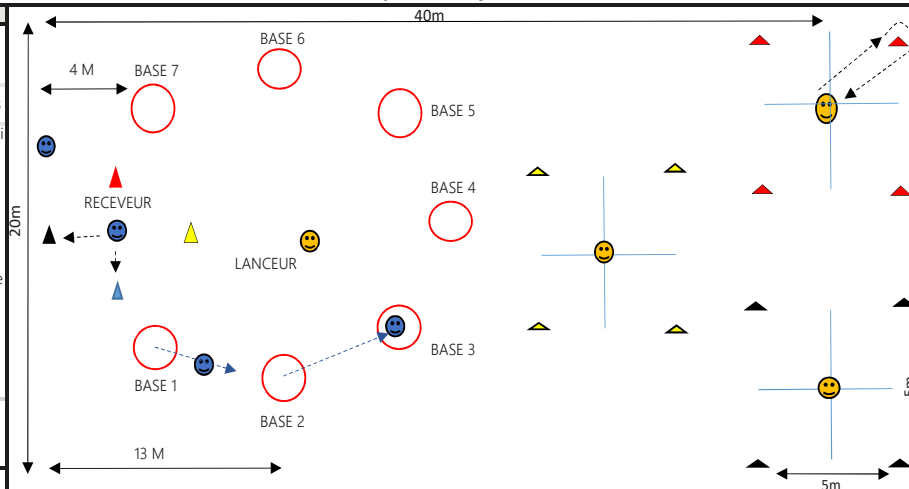
REGLES & CONSIGNES

Une manche se termine quand tous les receveurs de l'équipe ont essayé de faire 1 tour. Le lanceur annonce un combinaison de 2 couleurs, le receveur doit toucher avec les pieds les cônes correspondant et annoncer un périmètre: (Ex: Rouge 2) et aller de base en base dans l'ordre de 1 à 7. Le joueur dans le carré Rouge doit contourner 2 angles de son carré en repassant par le centre avant de reprendre sa position centrale. Si à cet instant le receveur n'est pas arrêté sur une base il est éliminé. Tous les J doivent participer.

CRITERES DE REUSSITE

Marquer le maximum de points.

Eliminer un maximum d'adversaires



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	2

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	4
		😬	
		😬	4
		😊	

COLLECTIFS (VEILLER À)

Faire le silence et être à l'écoute.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Parler suffisamment fort

Se concentrer sur les déplacements réalisés par les partenaires.

Rester attentif

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- ~ Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~ Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
- ~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

- ~ Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~ Ne jamais toucher le matériel pédagogique



- ~ Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)
- ~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~ Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))

VARIABLES

- Faire varier le nombre de combinaisons de couleurs.
- Augmenter ou diminuer le nombre d'angles à contourner.
- Augmenter ou diminuer le nombre de manches à jouer (2, 4, 6, etc.)

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



▶ U14 - U15

Jeux / Situations

Avec un ballon personnalisé





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DU BERET

JEUX SCOLAIRES ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

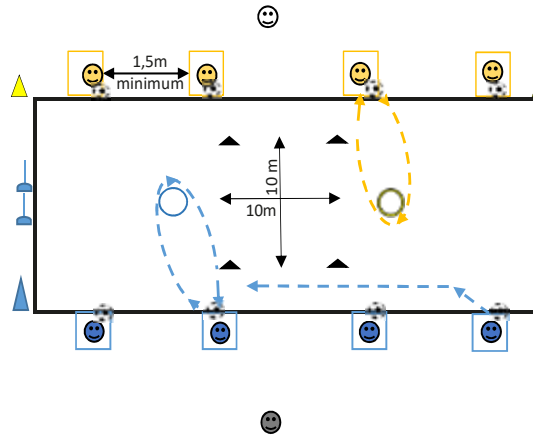
Surface	Long	40
	Larg	15

Durée	TOTALE	15 MIN
	SEQUENCE	3 x 4

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	1 ou 2
	J	😊	4
		😬	
		😄	4
		😁	

ORGANISATION

OBJECTIF	Reconnaitre la cible Coordination motrice, maîtrise de la conduite de balle
BUT	Arriver avant son adversaire : 1 point Première équipe arrivée à 10 points remporte 1 manche 2 équipes de 4 joueurs.ses (dédoubler si effectif important) Chaque équipe s'attribue un numéro de 1 à 4 A l'appel de son numéro, chaque joueur.se fait le tour de son cerceau et revient à sa position initiale Le joueur.se revenu.e en 1er marque 1 pt pour son équipe.
REGLES & CONSIGNES	Un carré de 10m sur 10m est installé entre les deux cerceaux pour maintenir la distanciation sociale.Les joueurs.ses ne peuvent le traverser.
CRITERES DE REUSSITE	Réagir à 1 signal - Explosivité - Ajuster et ré-ajuster sa conduite par rapport au parcours.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Activité suffisante des participants
Tolérance
Solidarité
Encouragements

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Ajustement de la conduite de balle, distance pied d'appui ballon suivant la partie du parcours, plus de fréquence de toucher sur le contournement de matériel. Tête levée sur les conduites rectilignes (sauf ionclerie)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique



- ~Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m²)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

Conseil : Prévoir une personne **Garante du Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

VARIABLES

- 1) Faire le tour d'un obstacle (haie, cerceau, etc...) avant de revenir à sa position initiale.
- 2) Associer 2 numéros qui se relaient. Le 2nd.e joueur.se peut démarrer dès que le 1er.e après avoir déposé le ballon dans le cerceau rejoint sa place.
- 3) Possibilité d'ajouter des plots ou autre matériel pour agrémenter la conduite. (type slalom, faire le tour, etc.)
- 4) Utilisation de surfaces imposées (pied D ou G, intérieur, extérieur)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DE L'HORLOGE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

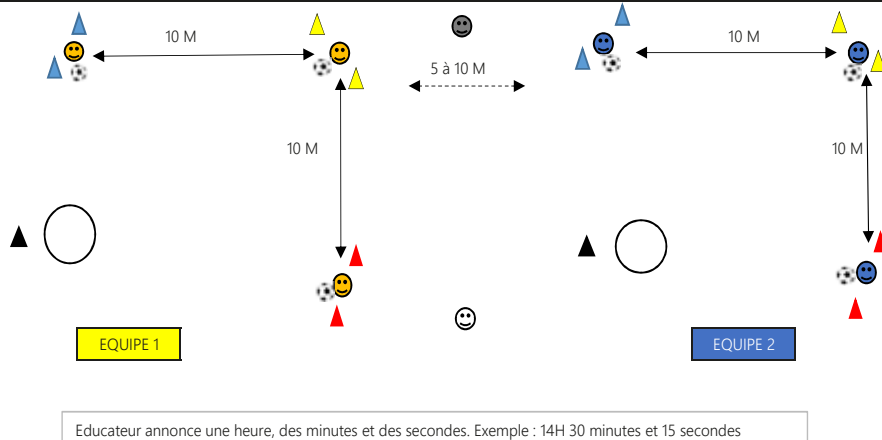
Surface	Long	30 M
	Larg	20M

Durée	TOTALE	15mn
	SEQUENCE	4 à 6

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
		😊	3
	J	😊	3
		😊	
		😊	

ORGANISATION

OBJECTIF	Travail de motricité générale
BUT	Etre la première équipe à trouver la bonne heure pour marquer le point
REGLES & CONSIGNES	2 équipes de 3 joueurs.se. Chaque joueur.se est dans une porte de couleur qui correspond aux heures (porte BLEUE, aux minutes (Porte JAUNE) et aux secondes (Porte ROUGE) A l'annonce de l'heure par l'éducateur.trice, le joueur.se doit arrêter son ballon à l'heure indiquée autour du cerceau symbolisant une montre. Après la validation de l'heure, le joueur.se contourne la coupelle noire (qui donne l'indication du midi également) avant de retourner à son cône en conduite. Départ du 2ème joueur.se, puis du 3ème. (pour la forme relais). Le joueur.se (forme duel) doit, les 3 joueurs (forme relais) doivent, se placer au (x) bon (s) endroit(s) pour donner l'heure. L'éducateur valide un point pour le ou les premiers arrivé(es)
CRITERES DE REUSSITE	



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

S'entraider pour trouver le bon horaire

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre réactif au signal de l'éducateur.
Ajustement de la conduite de balle, distance pied d'appui ballon suivant la partie du parcours, plus de fréquence de touchers sur le contournement de matériel. Tête levée sur les conduites rectilignes. (sauf ionglerie)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- ~ Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~ Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- ~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- ~ Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~ Ne jamais toucher le matériel pédagogique



- ~ Limiter au maximum le brassage des joueurs.se
- ~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~ Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.se lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.se)

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

VARIABLES

- 1/ Varier le parcours avant d'arriver à l'horloge (Différents obstacles : cônes, etc...)
- 2/ Varier l'ordre des annonces (secondes avant les heures)
- 3/ Varier les types de conduite (pied D, pied G, conduite alternée, intérieur, extérieur, conduite latérale et conduite arrière avec semelle, jonglerie en mvt)
- 4/ Modifier les codes "couleur".
(Exemple : HEURE (Porte JAUNE au lieu de Porte BLEUE), etc...)
- 5/ Faire réfléchir les élèves sur des horaires à travers des calculs.
(Exemple : 45' de plus que le précédent horaire)

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice

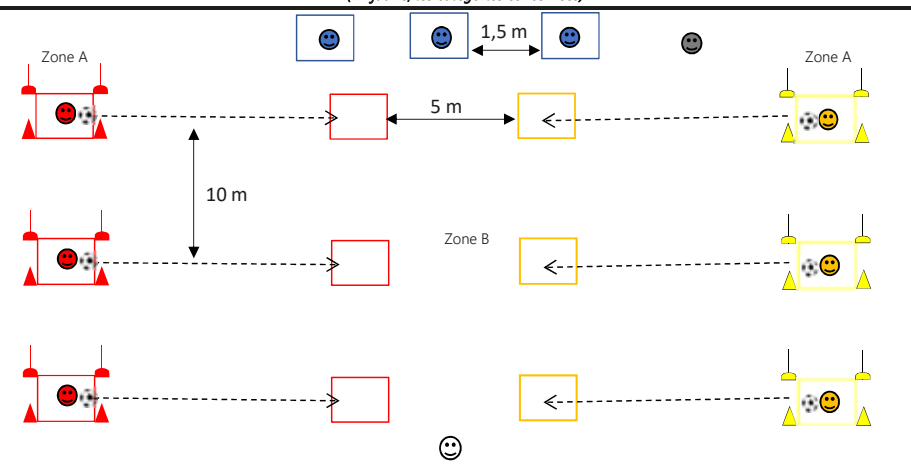


SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	3
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
1-2-3 SOLEIL	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES				X	FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL		
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE					MOTRICITE / COORDINATION			GUIDE SMS - VERSION		
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème		
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	1	

(En jaune, les catégories concernées)



ORGANISATION	
OBJECTIF	Stabiliser une posture demandée en bloquant le ballon avec la semelle
BUT	Etre la première équipe au complet dans zone B.
REGLES & CONSIGNES	1 des joueur.ses en Bleu démontre une posture. Après le décompte temps de 5" à 10" (A définir), les autres joueurs en Rouge et en Jaune doivent se déplacer puis s'immobiliser dans la posture demandée avant le temps écoulé, ballon sous la semelle. Si l'joueur.se est immobilisé, respecte la posture et la distance de 4m, il poursuit la traversée. S'il bouge ou s'il ne respecte pas la posture et la distance de 4 mètres, il retourne dans sa zone de départ. Un autre joueur.se bleu.e démontre le geste suivant et ainsi de suite.
CRITERES DE REUSSITE	Immobilité, respect de la posture attendue, ballon maîtrisé et prise d'information.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	Les joueurs.ses définissent en amont les critères de réalisation pour la posture demandée : Gainage planche, la croix, Le T.... Reproduction des autres joueurs avant le décompte temps.

VARIABLES
Conduite de balle d'un seul pied, des deux pieds, blocage du ballon alternance semelle pied droit et semelle pied gauche Déplacer les zones d'arrivées. (Les écarter, les éloigner, etc...) Disposer les équipes dans le même sens (rotation des camps)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

- Principes généraux:
- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
 - ~Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant
 - ~Prescrire l'échange ou le partage d'effets personnels
 - ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
 - ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
 - ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique
 - ~Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
 - ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'intervenant et le groupe
 - ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
 - ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
 - ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueur.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueur.ses) .
- Conseil : Prévoir une Personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur)



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Encinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	5 X 3'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	3
		😬	3
		😄	3
		😁	3

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DE L'OIE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	x
	Enceinte sportive	x
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	x
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	50
	Larg	30

Durée	TOTALE	15 à 20 m
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	1 à 2
		😬	1 à 2
		😄	1 à 2
		😁	1 à 2

ORGANISATION

OBJECTIF Travail de réflexion, de conduite de balle et de motricité générale

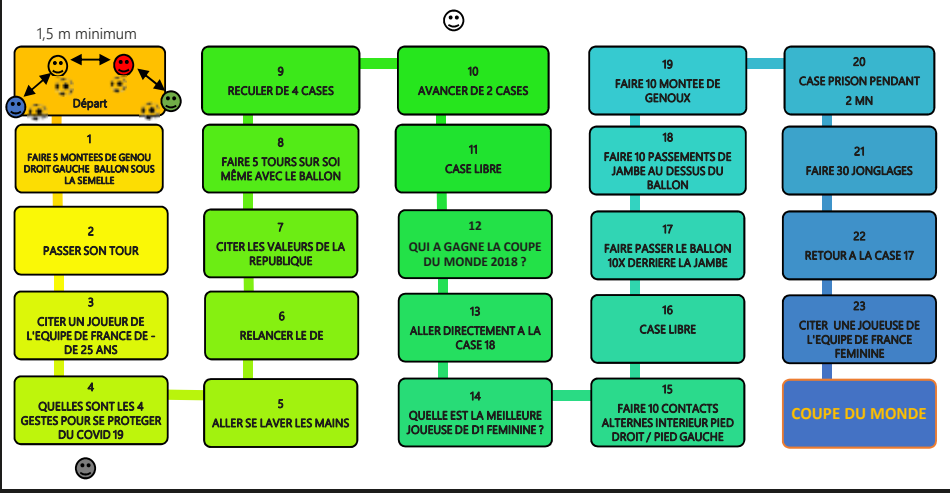
BUT Répondre à des questions et réaliser des gestes pour avancer avec son ballon au pied jusqu'à la dernière case "Coupe du Monde" et gagner la partie.

Il faut être au minimum 2 joueurs. Fabriquer 6 cartes avec 6 numéros qui remplacent le dé. Un joueur.se indique un numéro et l'adversaire avance à la case correspondante. Lorsqu'un joueur tombe sur une case, il doit réaliser l'exercice. En cas d'échec lors d'un exercice il faut recommencer depuis la case de départ.

Pour être désigné vainqueur, le joueur doit tomber exactement sur la case Coupe du Monde sinon, il faut reculer pour les cases en trop et retenter sa chance au tour suivant.

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE Réussir tous les défis.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

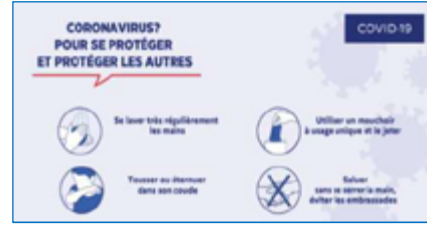
COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- ~Limiter au maximum le brassage des joueurs.se
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m²)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.se lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.se).

Conseil : Prévoir une personne **Garante du Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

VARIABLES

En cas d'échec, ne pas faire repartir de la case départ (case du défi seulement)

Possibilité de changer les thèmes et les questions des cases (+- difficile)

Possibilité de rajouter des gestes de conduites de balle et feintes plus difficiles

Possibilité de changer de case avec des conduites de balle différentes (1 pied, 2 pied, semelle, ...)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

MORPION / PUISSANCE 4

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Réflexion, prise d'informations et motricité générale

BUT

Faire une ou des lignes de 3 pour le morpion (verticale ou horizontale) puissance 4 = manche ippon.

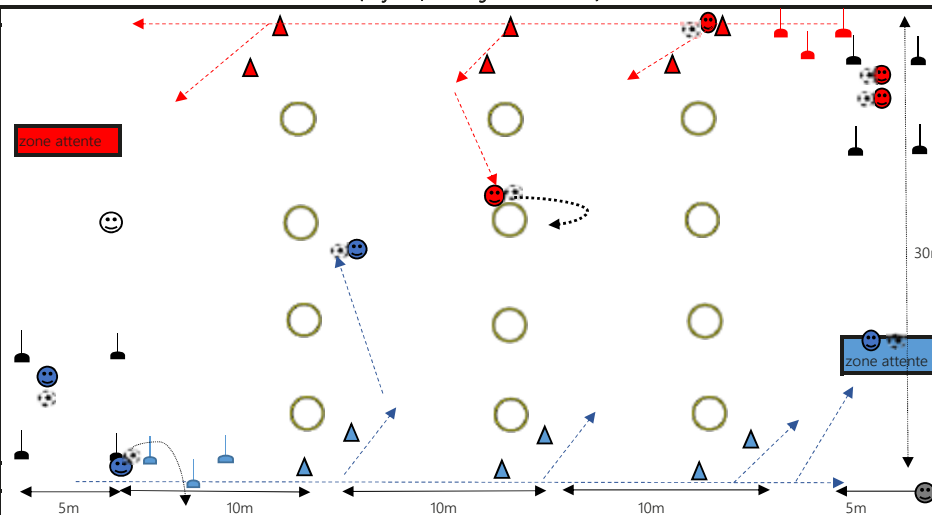
REGLES & CONSIGNES

Après avoir répondu à une question (civique ou sportive) le joueur.se peut aller dans un cercle, son ballon dans les mains. Si la réponse est fausse, il doit courir jusqu'à la zone d'attente de sa couleur pendant que l'autre équipe a pris la main. (1 seul joueur.se possible dans cette zone)

chaque joueur.se doit contourner son plot de couleur en respectant les couloirs avant de pouvoir rentrer dans le cerceau de son choix. Après une manche ballon à la main, parcours ballon au pied en conduite de balle. Ajuster le niveau de difficulté.

CRITERES DE REUSSITE

3 lignes de morpion = manche gagnée.
Puissance 4 = manche gagnée.



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Coopérer, s'encourager.

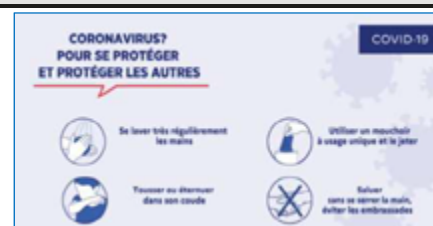
INDIVIDUELS (VEILLER À)

Bien répondre aux questions, se déplacer vite en fonction de mes coéquipiers et mes adversaires. Bien observer. Surface de conduite, qualité du contact pied ballon, ajustement de la course, tête levée, distance pied d'appui/ballon, maîtrise des appuis, fréquence des contacts

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique



VARIABLES

Le questionnaire peut comporter des thèmes et des matières différents. (mathématiques, géographie, etc...)

Le questionnaire peut comporter des questions élaborées par les joueur.se.

Faire un puissance 4. (Lignes de 4 joueur.se au lieu de 3)

ajouter des obstacles pour la conduite de balle.

contourner le cerceau en jonglant avant de poser le ballon.

Départ en jonglerie jusqu'à la colonne choisie.

varier les types de conduite (1 pied 2 pieds semelle...)

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou élève)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	3x5

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	4
		😬	4
		😄	
		😬	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



▶ U16 - U18

Jeux / Situations
Passe avec les pieds





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

THEME DE SEANCE

Jeu entre les lignes

JEUX ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 -U13

4ème 3ème
U14-U15

2nde à Ter
U16 à U18

Espace utilisé

Cour d'école
Enceinte sportive
Autres

X
X

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Être disponible dans les intervalles et entre les lignes
Améliorer les déplacements collectifs, individuels et les techniques associées (contrôle, passes, remises)

BUT

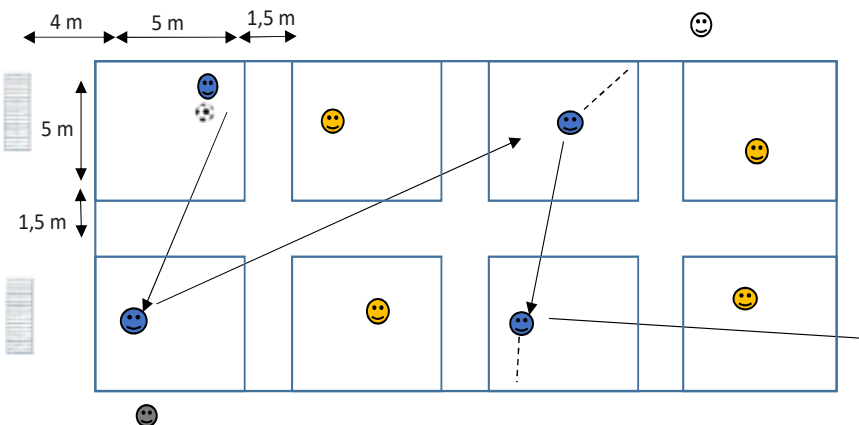
Marquer en 1 touche dans un des 2 buts

REGLES & CONSIGNES

1 joueur.se .3 passes latérales maximum
Interdiction d'avoir 2 joueurs.se dans un carré et de changer de zone. Règle du hors-jeu non appliquée. But en une touche au sol.

CRITERES DE REUSSITE

Défensif: Un joueur.se par carré maximum.
Récupération uniquement sur interception.
Nombre de buts marqués sur un temps contraint.
Nombre de buts marqués sur un nombre de possessions.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Respecter les distances de passes.
Être disponible dans les intervalles.
Synchroniser les déplacements (à 2 à 3).
Garantir la fluidité et le dynamisme de la circulation du ballon.
Communiquer («seul» / «ça vient»).

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Voir - donner - proposer une solution.
Masquer ses intentions de jeu.
Se déplacer pour enchaîner
Prendre des risques en zone de finition.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique



- Limiter au maximum le brassage des joueurs.se
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.se lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.se).

Conseil : Prévoir une personne **Garante du Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance.
(Adulte autorisé ou joueur.se)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 2

THEME DE SEANCE
Jeu dans les intervalles

JEUX ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 -U13

4ème 3ème
U14-U15

2nde à Ter
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Encinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

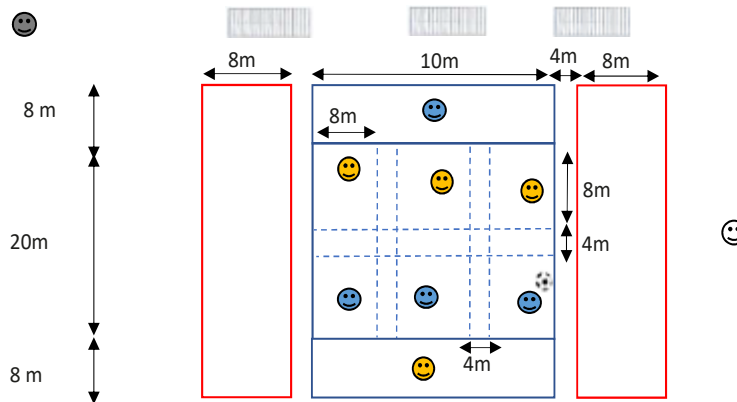
Surface	Long	52
	Larg	50

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	4x5'

Effectifs	E	☺	1
		☹	1
	J	☺	4
		☹	
		☺	4
		☹	

ORGANISATION

OBJECTIF	Se rendre disponible (entre 2) pour recevoir le ballon, progresser collectivement
BUT	Marquer en 1 touche de balle
REGLES & CONSIGNES	1 joueur.se dans chaque zone
	2t de balle maximum. Jeu au sol
	linterdiction formelle d'aller au duel pour récupérer le ballon
	1 t de balle en zone de finition (axe et côté)
CRITERES DE REUSSITE	1 joueur.se peut demander le ballon dans zone latérale pour finir sur un but après prise d'appui de l'attaquant.e
	PB: Ne pas perdre le ballon, ne pas se faire intercepter le ballon, marquer dans un but
	NPB : intercepter le ballon, ne pas prendre de but
	Nombre de buts marqués.
	Nombres de passes réussies vers le joueur (Intervalles)



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

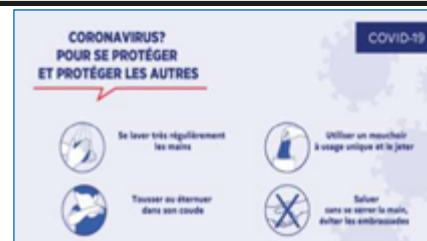
RAPPELS REGLES SANITAIRES

Synchroniser les déplacements
Occuper le terrain
Trouver le décalage pour gagner un temps d'avance
Fermer les angles de passes

Qualité de la première touche
Qualité de la passe
Se situer dans une zone de "lumière"
Prise d'informations sur les partenaires et les adversaires: repères perceptifs

Principes généraux

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



VARIABLES

- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique

Ne pas autoriser les déplacements côté.

Possibilité de marquer de la 1ère zone sans passer par l'appui.

- Limiter au maximum le brassage des joueurs.se
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.se lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.se).

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance.
(Adulte autorisé ou joueur.se)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	3
THEME DE SEANCE	
Jeu dans les intervalles	

JEUX ADAPTES	X	FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION	1

SITUATIONS ADAPTEES		CATEGORIES	6ème 5ème	4ème 3ème	2nde à Ter
			U12 -U13	U14-U15	U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

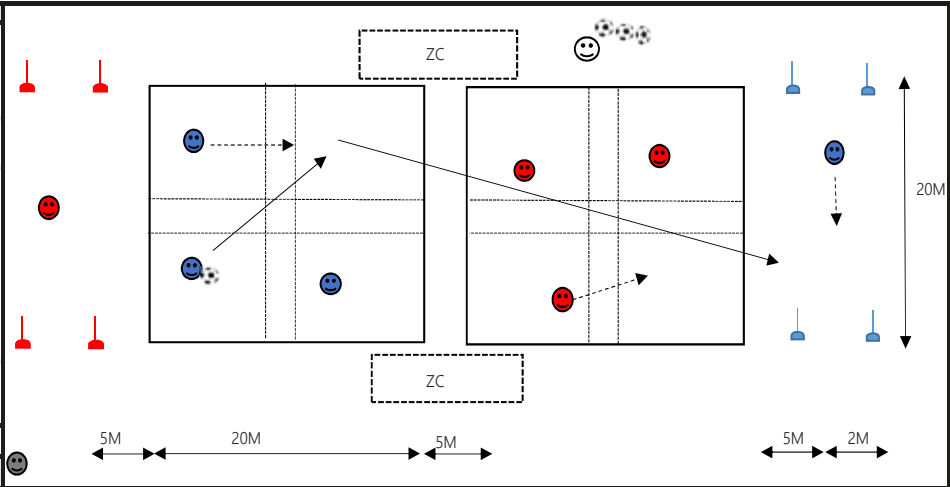
Surface	Long	55
	Larg	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4x3'

Effectifs	E	😊	1
		😬	1 ou 2
	J	😊	4
		😬	4
		😄	
		😞	

ORGANISATION

OBJECTIF	Acheminer le ballon vers le joueur le plus haut
	Eliminer les lignes adverses par la passe
BUT	Marquer un point en atteignant le joueur Capitaine
	3 x 3 + 2 Joueurs
REGLES & CONSIGNES	Chaque joueur occupe une seule zone..
	Possibilité de se déplacer dans la zone libre (1 seul joueur)
CRITERES DE REUSSITE	Si 2 joueurs se trouvent dans une même zone : le ballon est rendu à l'adversaire.
	Trouver son capitaine 8 fois sur 10 Ratio nombre de lancements/Buts marqués



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Ne pas être alignés Synchroniser ses déplacements pour attaquer et pour défendre.	Garantir la qualité de la passe au sol. Cacher ses intentions. Se déplacer avec une intention (moment) S'ajuster et s'orienter pour enchaîner
VARIABLES	
<p>Limiter les touches de ballon</p> <p>Dernière passe en 1 touche, valorisée</p> <p>Limiter les échanges dans le camp défensif</p> <p>Limiter le cumul de touches de balle avant le but</p>	

RAPPELS REGLES SANITAIRES

- Principes généraux:**
- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
 - Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
 - Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
 - Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
 - Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
 - Ne jamais toucher le matériel pédagogique
 - Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
 - Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
 - Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
 - Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
 - Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).



MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé.e à jouer.e)



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

THEME DE SEANCE

Jouer combiné à 2, 3

JEUX ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 -U134ème 3ème
U14-U152nde à Ter
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	24,5
	Larg	14

Durée	TOTALE	20 minutes
	SÉQUENCE	4 x 5'

Effectifs	E	😊	1
		😞	1
	J	😊	2
		😞	2
		😊	2
		😞	2

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer la qualité des enchaînements entre les joueurs

BUT

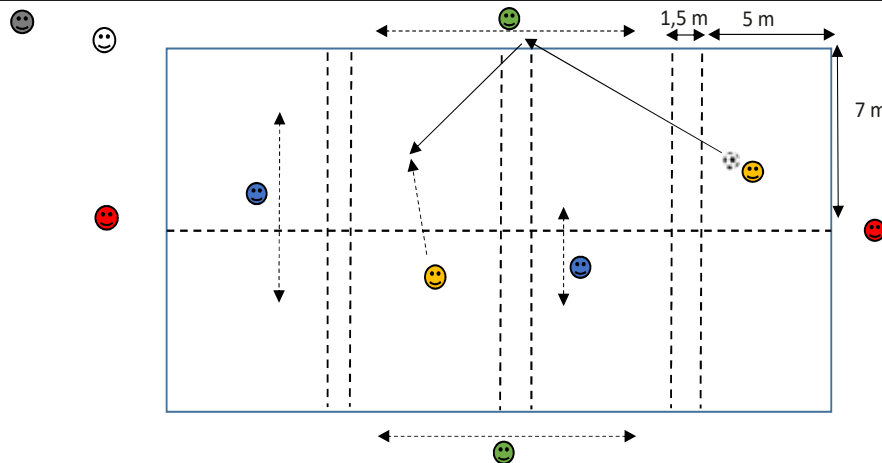
Marquer en touchant les capitaines d'un côté et de l'autre.

REGLES & CONSIGNES

2 équipes avec 2 capitaines+2 jokers.
Les joueurs à l'intérieur peuvent se déplacer latéralement dans les 2 zones de côté. Pour marquer 1 point, il faut toucher les 2 capitaines.
Les jokers peuvent se déplacer sur toute la longueur mais ne peuvent jouer qu'à l'intérieur du jeu (pas avec les capitaines).
Les jokers ont 2 touches de balle maximum, les autres joueurs sont libres. Jeu au sol. Changer les rôles.

CRITERES DE REUSSITE

Calculer le ration Nombre de ballons d'attaque / Buts marqués



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Ne pas être alignés avec les jokers

Etre orienté pour enchaîner vers l'avant

Etre accessible et en mouvement.

Se déplacer dans les espaces libres (intention, moment)

VARIABLES

Ballon arrêté = ballon à l'adversaire.

Aide au porteur de balle : ne pas rester plus de 5" dans la même zone.

Les jokers peuvent jouer avec les capitaines mais ne marquent pas de point pour l'équipe.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

- ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- ~Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)



MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	5
THEME DE SEANCE	
Jeu combiné à 2, à 3	

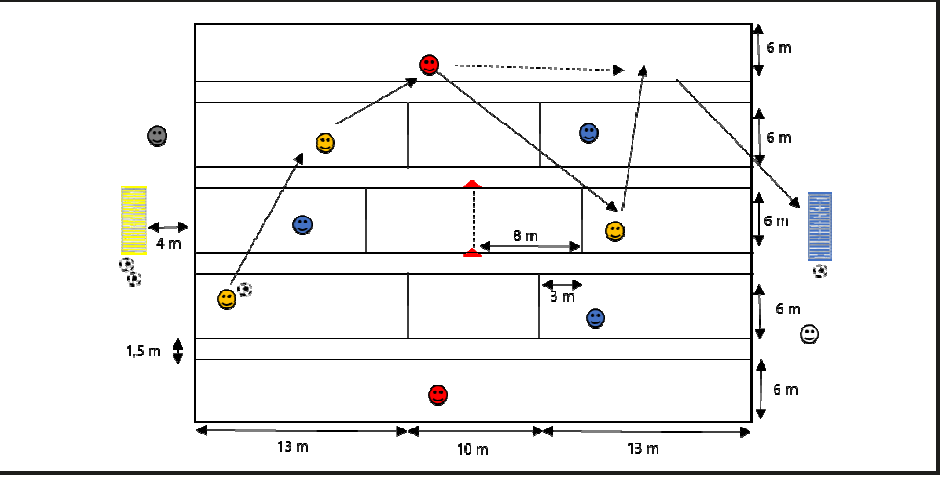
JEUX ADAPTES	X	FIT FOOT	PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION	GUIDE SMS - VERSION 1

SITUATIONS ADAPTEES	CATEGORIES	6ème 5ème U12 -U13	4ème 3ème U14-U15	2nde à Ter U16 à U18
---------------------	------------	--------------------	-------------------	----------------------

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer la qualité des enchaînements entre les joueurs
BUT	Marquer dans le petit but sans GdB en 1 touche
REGLES & CONSIGNES	3 c 3 + 2 jokers sur les cotés, chaque joueur évolue dans sa zone délimitée à l'exception de l'attaquant axial qui en phase défensive peut revenir jusqu'à la médiane.
	Libre circulation du ballon entre tous les joueurs.
	Dispositif : 2 joueurs zone basse, 1 joueur zone haute. Les jokers jouent avec l'équipe en possession. Récupération du ballon sur une interception ou si le ballon est arrêté.
CRITERES DE REUSSITE	But marqué en 1 Touche = 1 pt, but marqué suite à une remise en 1 T = 3 pts
COMPOTEMENTS ATTENDUS	



Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	36 m
	Larg	36 m

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	4 x 5'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	☹️	1
	J	😊	3
		☹️	2
		😊	3

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Coordonner les déplacements Garantir la fluidité et la vitesse de circulation du ballon	Se déplacer pour être vu Claquer les passes au sol Être en mouvement et orienté pour recevoir le ballon afin d'enchaîner en 1 touche, si nécessaire

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique
- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses) .

Conseil : Prévoir une personne **Garante du Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	🚧🚧🚧🚧
Cônes	🟡🔴🟢🟡
Cerceaux	🟡🔴🟢🟡
Coupelles	🟡🔴🟢🟡
Ballons	⚽
Déplacement	-----➔
Conduite	~~~~~➔
Passer/tirer	➔

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

THEME DE SEANCE

Création et utilisation de l'espace

JEUX ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 -U134ème 3ème
U14-U152nde à 1er
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	24,50 m
	Larg	48 m

Durée	TOTALE	20 minutes
	SÉQUENCE	2 x 8 minutes

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	4
		😬	4
		😄	4
		😁	4

ORGANISATION

OBJECTIF

Réaliser 1 Aller/Retour entre les joueurs (Zones basses)

BUT

1 point par aller / retour

1 joueur maximum par carré

Possibilité de coulisser dans son couloir de jeu en restant un par carré

REGLES & CONSIGNES

Jeu au sol - 2 touches minimum

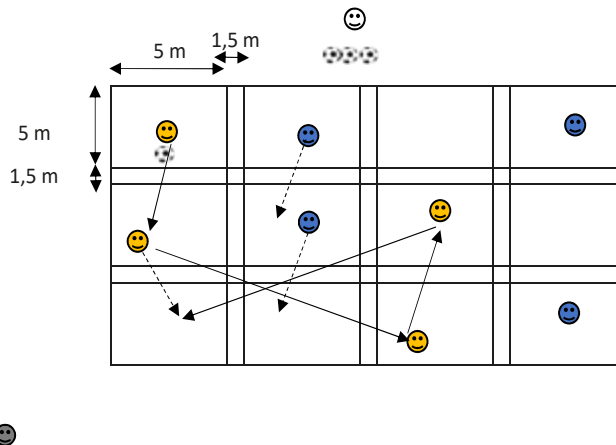
Interdiction de sauter une zone latérale

1 passe maximum verticale ou horizontale.

Si l'adversaire intercepte, le ballon sort ou est arrêté, inverser les rôles.

CRITERES DE REUSSITE

Nombre d'allers / retours maîtrisés



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

OFFENSIVEMENT :

Occuper le terrain
Jouer en continuité

DEFENSIVEMENT :

Empêcher la progression adverse
Réduire les angles de passe

INDIVIDUELS (VEILLER À)

OFFENSIVEMENT :

Être orienté, être à distance de passe
Être visible du porteur de balle. Prendre et donner en mouvement. Cacher son intention.
Prendre le ballon avec une intention

DEFENSIVEMENT :

Se mettre sur l'axe ballon/Adversaire

VARIABLES

Possibilité de jouer en 1 touche de balle si le couloir n'est pas occupé par un adversaire

Les joueurs changent de position après une pause

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~ Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

- ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- ~ Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses)

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance.
(Adulte autorisé.e ou joueur.se)



MATRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME DE SEANCE

Jeu entre les lignes

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

X

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 -U134ème 3ème
U14-U152nde à Ter
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	45
	Larg	30

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	4x5'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	
		😄	4
		😁	

ORGANISATION

OBJECTIF

Se rendre disponible (entre 2) pour recevoir le ballon, progresser collectivement

BUT

Marquer dans un des 2 buts par un tir au sol

REGLES & CONSIGNES

Les joueurs.ses jaunes s'échangent le ballon en 2 touches maximum.

Les bleus peuvent intercepter le ballon en restant dans leur zone. Les joueurs.ses jaunes peuvent se déplacer dans les zones rouges libres une fois le ballon donné. Tous les joueurs.ses doivent toucher le ballon au moins une fois avant de marquer au sol dans un petit but

CRITERES DE REUSSITE

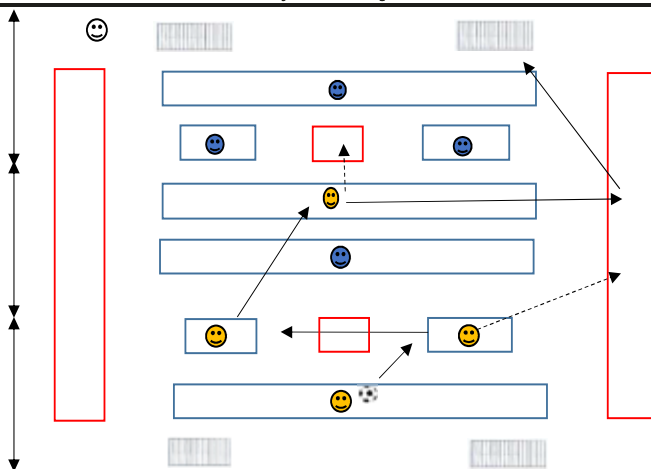
Nombre de buts marqués.

Nombre de passes interceptées.

15 m

15 m

15 m



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Synchroniser les déplacements
Prendre les informations pour s'orienter dans la bonne zoneQualité de la première touche
Qualité de la passe
Prendre les informations sur les partenaires et les adversaires

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m²)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance.
(Adulte autorisé.e ou jou.euse)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	2
------------	---

THEME DE SEANCE	Jeu dans les intervalles
-----------------	--------------------------

JEUX ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
--------------	--	----------	--	----------------------------	--

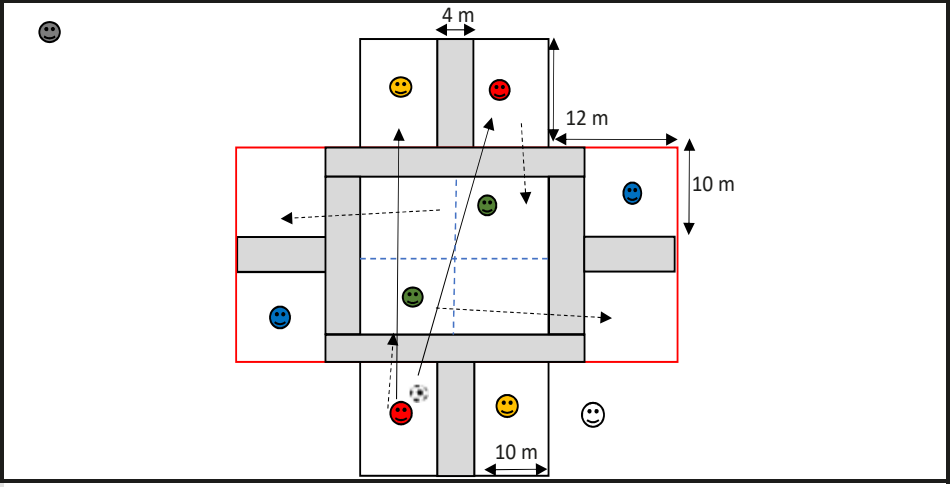
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION	1
------------------------------	--	--------------------------	--	---------------------	---

SITUATIONS ADAPTEES	X	CATEGORIES	6ème 5ème U12 -U13	4ème 3ème U14-U15	2nde à Ter U16 à U18
---------------------	---	------------	--------------------	-------------------	----------------------

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

ORGANISATION	
OBJECTIF	Se rendre disponible (entre 2) pour recevoir le ballon
BUT	Rechercher les intervalles de passes Se rendre disponible pour recevoir le ballon, progresser collectivement . Jeu au sol obligatoire
REGLES & CONSIGNES	Les joueurs jaunes et rouges s'échangent le ballon en 2 touches max en restant dans leurs zones. 1 passe minimum / 3 passes max entre les joueurs.ses d'un même côté. Les verts interceptent le ballon en restant dans leur zone et obligatoirement en oblique. Les bleus sont en attente et doivent être disponible en anticipant la récupération verte. 3* pour rentrer défendre
CRITERES DE REUSSITE	Nombre de ballon interceptés.

(En jaune, les catégories concernées)



Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	48
	Larg	24

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	4x4' récup 1'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2
		😬	2
		😄	2
		😬	2

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Synchroniser les déplacements	Qualité de la première touche
Prendre les informations pour s'orienter dans la bonne zone	Qualité de la passe
Trouver les angles de passes	Masquer ses intentions
Couverture	Prendre les informations sur les partenaires et les adversaires
Fermeture des angles de passes	Orientation du corps
Lecture du jeu dynamique	Qualité des appuis

RAPPELS REGLES SANITAIRES

- Principes généraux:**
- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
 - Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
 - Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
 - Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- VARIABLES**
- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
 - Ne jamais toucher le matériel pédagogique
 - Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
 - Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
 - Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
 - Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
 - Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses) .



Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.es)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

THEME DE SEANCE

Jeu dans les intervalles

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

X

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 -U134ème 3ème
U14-U152nde à Ter
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

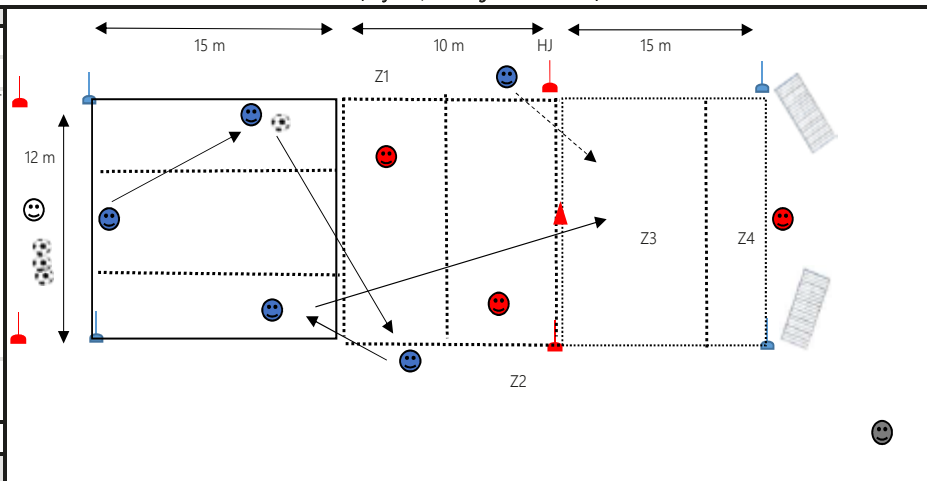
Surface	Long	40M
	Larg	12 à 15M

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4x3'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	5
		😬	3
		😄	
		😁	

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer les relations de passes entre joueurs.ses
BUT	Marquer dans un des 2 buts en 1T Progresser dans le terrain et éliminer les joueurs rouges pour trouver un joueur en zone haute (Z3) 10 ballons 5 à gauche 5 à droite. Trouver un des 2 joueurs bleus en zone haute pour finir l'action. En ZONE 1 joueur ne peut pas jouer vers l'avant. En Z2 peut faire un appel dans la zone 3 pour finir en 1T. Valoriser si le ballon et le joueur sont dans 2 intervalles différents. Les 2 rouges restent dans leur zone 1 en HAUT 1 en BAS. Si un rouge récupère le ballon il doit trouver le joueur cible (E) par une passe pour marquer 1 point.
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Nombre de nombre de buts marqués par rapport aux nombres de balons joués.



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Ne pas être alignés avec ses coéquipiers.
Les 2 joueurs en zone haute doivent synchroniser leurs déplacements.

Qualité de la passe au sol.
Qualité de l'appel de balle.

VARIABLES

Si possible, ajouter un joueur rouge dans la zone 4 qui peut se déplacer latéralement pour défendre les 2 buts.

3 échanges en zone basse maxi pour trouver un joueur plus haut.

Joueur en Z1 1 seule touche (planche à rebond)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

- ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- ~Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance.

(Adulte autorisé ou joueur.se)



MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 4

THEME DE SEANCE
Jeu combiné à 2, à 3

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

X

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 -U13

4ème 3ème
U14-U15

2nde à Ter
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

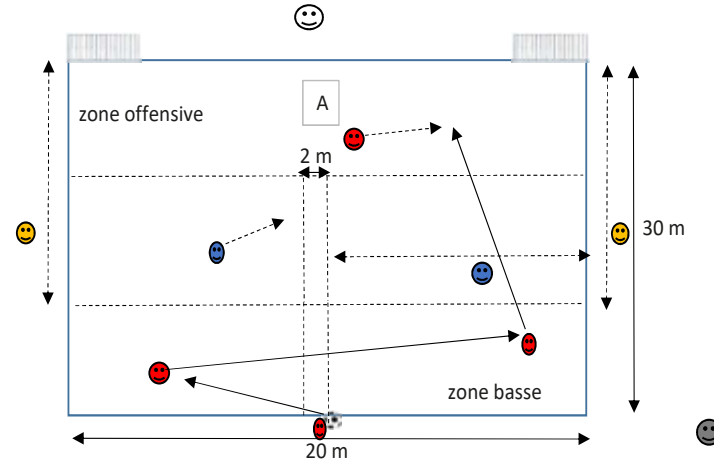
Surface	Long	30
	Larg	20

Durée	TOTALE	20 mn
	SÉQUENCE	2 à 3 mn

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2
		😬	4
		😄	2
		😬	

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer les enchaînements individuels et collectifs
BUT	Trouver l'appui haut et marquer. Un but = 1 point. 3 + 2 appuis contre 2 appuis. Chaque joueur reste dans sa zone. Les 2 rouges en zone basse doivent se faire au moins 1 passe avant de transmettre le ballon à l'appui haut (A) avec l'aide ou pas des appuis. Ce dernier a 2 touches de balle pour terminer (appuis utilisables en zone offensive, toujours avec 2 touches).
REGLES & CONSIGNES	Un point pour les Bleus = pour une interception et maîtrise du ballon. Les Bleus coulisssent côté ballon.
CRITERES DE REUSSITE	Sur 10 ballons, marquer 6 fois.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Eviter les alignements.
Varier les déplacements.

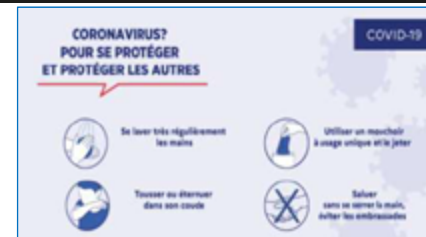
INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre de 3/4 pour enchaîner
Proposer des solutions de passes
Voir, donner, se déplacer.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux

- ~ Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~ Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- ~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- ~ Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~ Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- ~ Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- ~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m²)
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~ Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance.
(Adulte autorisé(e) au joueur(e).)

VARIABLES

Varier le nombre de touche de balle dans la zone offensive.
Mettre un temps limite pour marquer.
Utilisation d'une fois des appuis par attaque.

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

THEME DE SEANCE

Jeu combiné à 2, à 3

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

X

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 -U13

4ème 3ème
U14-U15

2nde à Ter
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

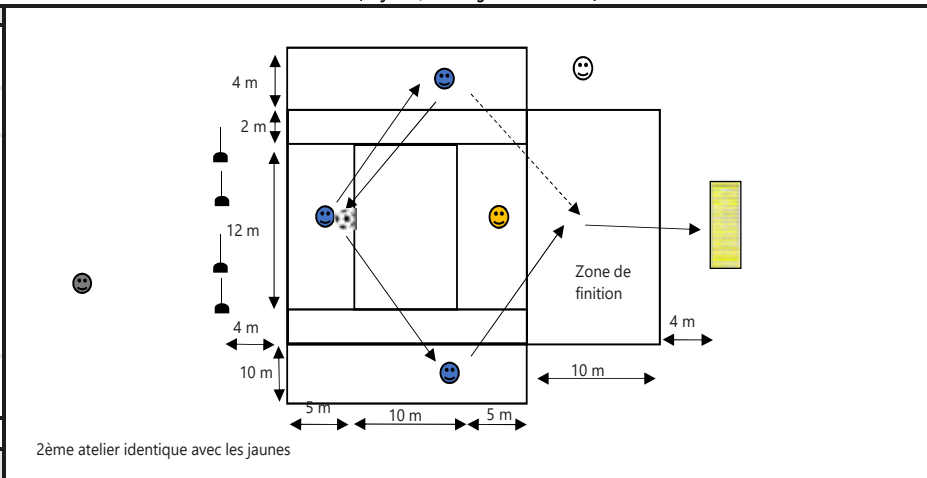
Surface	Long	30 m
	Larg	24 m

Durée	TOTALE	18'
	SÉQUENCE	3 x 5'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	4
		😬	4
		😊	4

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la qualité des enchaînements entre les joueurs
BUT	Marquer dans le petit but sans GdB en 1 touche, tir déclenché uniquement dans la zone de finition
REGLES & CONSIGNES	Situation à 3 c 1 (doubler l'atelier). Les 3 joueurs offensifs doivent avoir touché le ballon avant de pouvoir finir l'action. Seul l'un des 2 joueurs de couloir peut finir. Il peut intégrer la zone de finition uniquement dans le temps de passe. Si l'adversaire récupère le ballon sur une interception, il doit marquer dans l'une des 2 portes (constris). 1 pt si but marqué, 3 pts si but marqué suite à une passe en 1 touche.
CRITERES DE REUSSITE	Nombre de buts suite à un enchaînement à 3 joueurs avec une circulation de balle fluide et rapide.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Coordonner les déplacements
Fluidité et vitesse de circulation du ballon

Se déplacer pour être vu et joignable
Claquer les passes au sol
Être en mouvement et orienté pour recevoir le ballon et enchaîner en 1 touche

VARIABLES

- 1- joueurs limités à 2 touches de balle
- 2- Ballon arrêté = 1 pt pour l'adversaire
- 3- Hors jeu à hauteur du défenseur
- 4- Action réalisée en 8 secondes maximum

Défenseur : 1 pt si interception, 3 pts si interception suivie de la passe dans la porte matérialisée par les constris

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique
- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses) .

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé(e) ou joueur(ce))

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

THEME DE SEANCE

Création et utilisation de l'espace

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

X

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 -U134ème 3ème
U14-U152nde à Ter
U16 à U18Espace
utilisé

Cour d'école

Enceinte sportive

Autres

X

X

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Occuper et utiliser la largeur et les espaces pour progresser

BUT

Faire progresser le ballon jusqu'aux minis buts

REGLES &
CONSIGNES

Les jaunes, en possession, jouent en 2 Touches minimum et au sol. Après avoir donné le ballon, le joueur peut accéder à la zone supérieure en passant à l'extérieur du plot rouge.

Max 3 passes par zone.

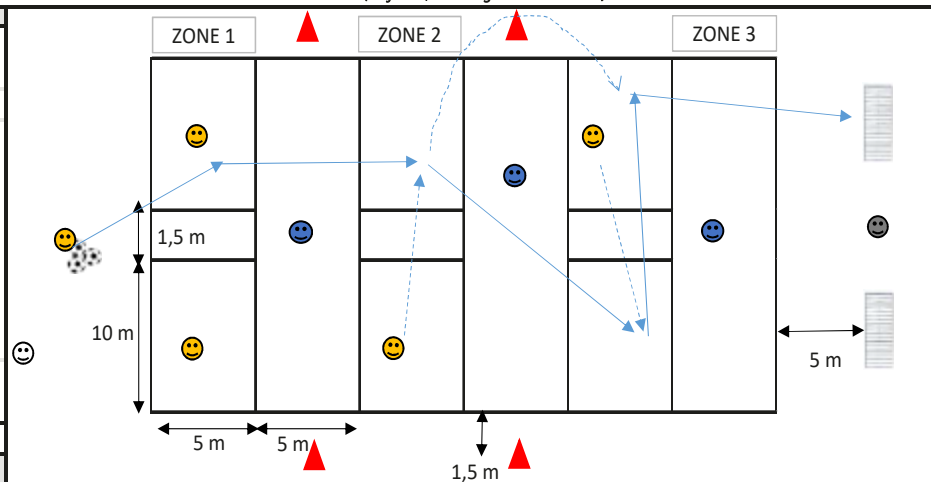
Marquer en 1 T dans l'un des deux minis buts.

Les bleus, défenseurs, doivent empêcher la progression en couissant dans leur couloir. S'ils récupèrent ils doivent faire une passe vers l'avant vers un partenaire ou l'éducateur.

CRITERES DE
REUSSITE

4 ballons sur 5 acheminés en zone 3

3 buts marqués sur 5 ballons



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Occuper la largeur

Etre orienté pour recevoir

Rompre les alignements

Masquer ses intentions de passes

Sécuriser la progression - Patience

Fixer avant de donner

VARIABLES

Changer les postes, inverser les rôles.

Permettre qu'un joueur décroche de zone 3 vers zone 2 toujours en passant par les extérieurs si un autre assure l'occupation de la zone 3 en passant par l'opposé.

Imposer un échange par zone avant de progresser.

Imposer aux joueurs en zones 2 et 3 de changer de côté pour recevoir.

Possibilité de jouer en 1 Touche de balle si le défenseur n'est pas sur l'axe ballon / partenaire.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

-Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire

-Ne jamais toucher le matériel pédagogique

-Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses

-Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe

-Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m²)

-Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)

-Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

Conseil : Prévoir une personne **Garante du Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance.

(Adulte autorisé au jeu(s)).



MATÉRIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



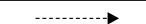
Coupelles



Ballons



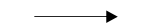
Déplacement



Conduite



Passe/tir



J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice