



▶ U9 - U11

Exercices et défis techniques
Avec un ballon personnalisé





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice Technique Niveau 1

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

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

Conduite de balle

BUT

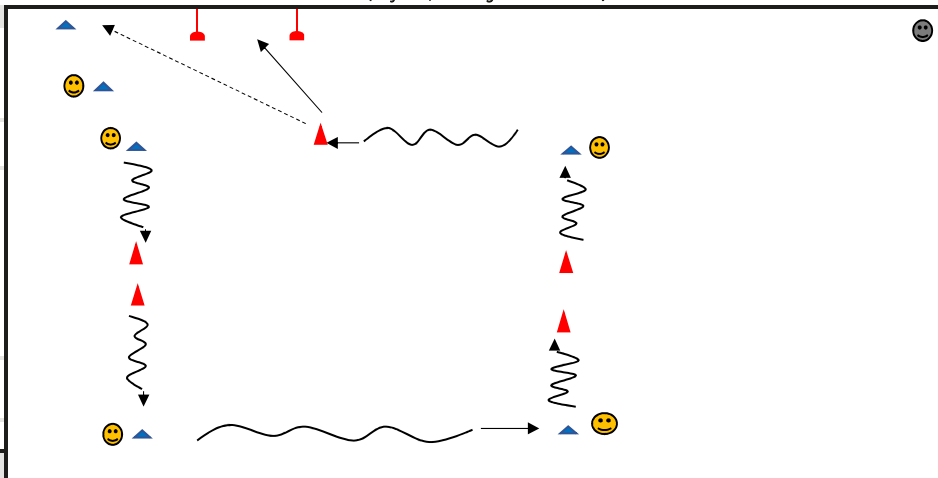
Réaliser le circuit sans toucher les plots et avoir le ballon proche des pieds

REGLES & CONSIGNES

Chaque J a un ballon et se positionne à une coupelle. Les 4 J du carré partent en même temps en conduite. 2 J doivent réaliser un 8 autour des 2 cones. 2 J réalisent une conduite latérale avec la semelle. Le J doit réaliser un arrêt semelle lorsqu'il arrive à chaque coupelle du carré. Pour amener un aspect ludique, le dernier J doit tirer entre la porte avant d'aller se replacer. Compter le nombre de buts par J

CRITERES DE REUSSITE

Réaliser le plus de conduite possible sans toucher les plots et arrêter le ballon le plus proche possible des coupelles sans les toucher



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Toucher le ballon le plus souvent possible pour en garder la maîtrise

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~Limiter au maximum le brassage des joueur(se)s

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

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

~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)

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

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 et 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° :	2
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)		
Exercice Technique	Niveau	1

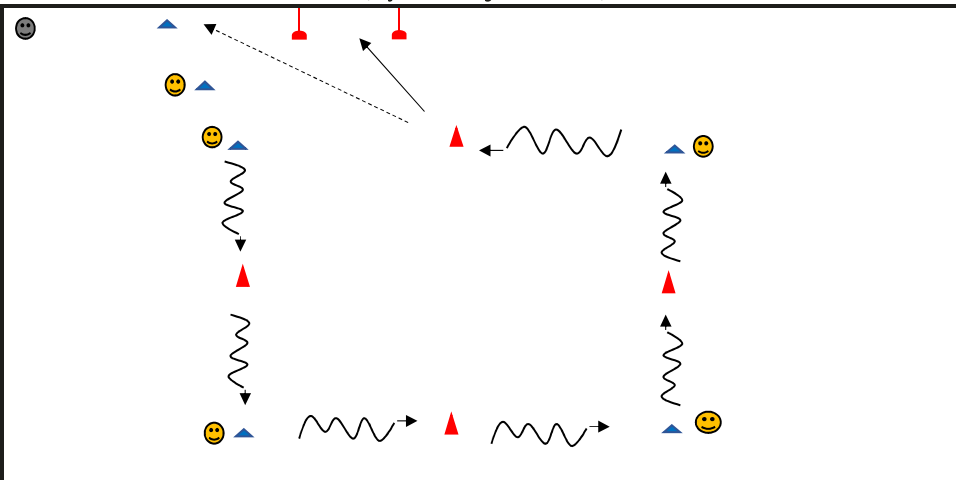
JEUX SCOLAIRES ADAPTES			FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL				
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE			X	MOTRICITE / COORDINATION				GUIDE SMS - VERSION		1

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		
	Avec ballon	x	
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	12	
	Larg	12	
Durée	TOTALE	12 min	
	SÉQUENCE	4*3 min	
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	
		😬	
		😄	max 9
	😬		

ORGANISATION	
OBJECTIF	Dribbles
BUT	Réaliser les dribbles sans toucher les plots tout en gardant le ballon proche des pieds Chaque joueur(se) a un ballon et se positionne à une coupelle. 2 joueur(se)s doivent réaliser 1 passément de jambes sur le plot. 2 joueur(se)s réalisent une feinte de tir puis un crochet extérieur. Le joueur(se) doit réaliser un arrêt semelle lorsqu'il arrive à chaque coupelle du carré. Pour amener un aspect ludique, le dernier joueur(se) doit tirer entre la porte avant d'aller se replacer. Compter le nombre de buts par joueur(se)
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser le plus de dribbles possible sans toucher les plots.
COMPOTEMENTS ATTENDUS	



COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	Bien marquer la feinte et le changement de direction dans le dribble

VARIABLES
Accélérer après le dribble (+) Ne pas réaliser passément de jambe et feinte mais uniquement des crochets au niveau des plots (-)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux

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

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	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	
J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice	



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice Technique Niveau 1

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

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 Apprentissage de la conduite de balle.

BUT Parcours réalisé sans erreur (sans toucher de plots) : 1 point

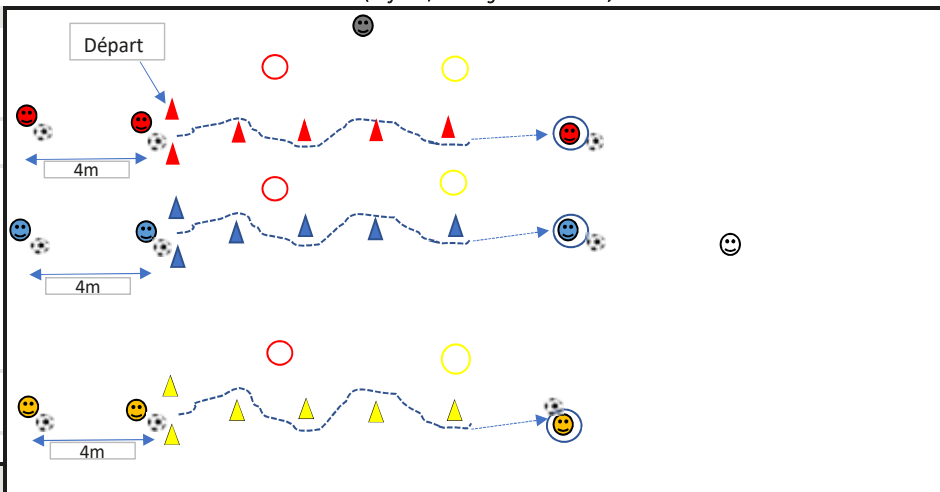
Interdiction de toucher le ballon à la main.
Interdiction de toucher le ballon de mes coéquipier(e)s.
Dans un premier temps conduite de balle libre au niveau des surfaces de contact.

REGLES & CONSIGNES

Lorsque le joueur(se) 1 arrive à la fin de son parcours il maîtrise son ballon dans le cerceau bleu; lorsque le joueur(se) 2 part, le joueur(se) 1 conduit son ballon jusqu'au cerceau iaune et ainsi de suite.

CRITERES DE REUSSITE

Sur 5 passages, parvenir à marquer au moins 3 points par joueur(se)



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Chacun garde son ballon dans les pieds.

Coordination des déplacements entre coéquipiers.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respect des consignes sanitaires.

Respect des consignes données (surface de contact)

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	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	12m
	Larg	16m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	4x3'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	3
		😷	3
		😬	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° :	4
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)		
Exercice Technique	Niveau	2

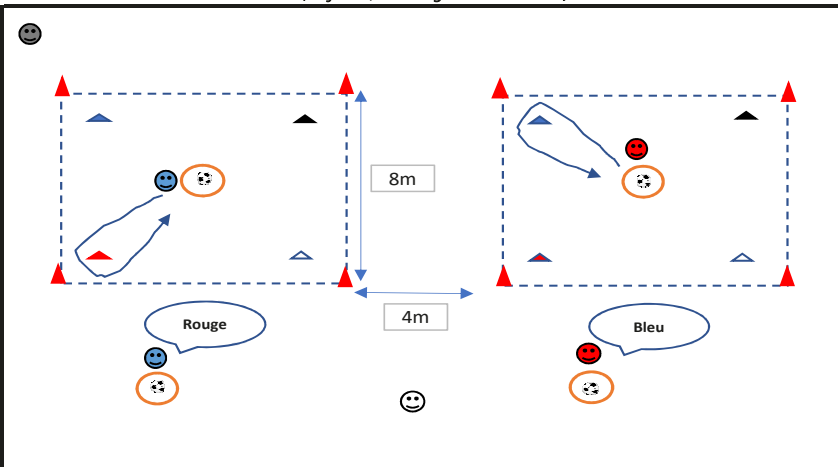
JEUX SCOLAIRES ADAPTES			FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL			
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		X	MOTRICITE / COORDINATION			GUIDE SMS - VERSION			1

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	Amélioration technique de la Conduite de Balle
BUT	Réaliser un cheminement en conduisant le ballon en fonction d'un signal auditif ou visuel. Un(e) joueur(se) en animateur(trice) d'atelier, annonce une couleur ou un numéro de coupelle.
REGLES & CONSIGNES	Le joueur(se) conduit son ballon du point de départ central en allant contourner la coupelle de la couleur annoncée et revient au départ. Les carrés ou binômes fonctionnent en autonomie. On change de poste tous les 5 passages.
CRITERES DE REUSSITE	Ne pas toucher les coupelles avec son ballon. (1 pt) Respecter les règles de distanciation avec son partenaire.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Encouragement de son partenaire. Autonomie dans comptage des points. Coordination des rotations.	Garder son ballon le plus proche de soi. Toucher le ballon régulièrement pour en conserver la maîtrise Ne pas vouloir aller trop vite. Maîtrise distance pied-ballon. Essai de décentration du regard. Respect des consignes techniques et sanitaires.

VARIABLES

L'animateur du groupe peut annoncer 2 couleurs, ce qui va rallonger le parcours à réaliser.
Mettre en place un concours entre les joueur(se)s et les carrés. Compter les points.
On peut identifier les coupelles non plus par couleur, mais par numéro 1, 2, 3 et
L'animateur(trice) annonce à haute voix le numéro
Possibilité de rajouter une coupelle supplémentaire d'une autre couleur pour offrir une possibilité supplémentaire.
Utilisation libre des pieds pour la CDB. Puis uniquement PG ou PD
On peut imaginer un challenge "inter-carrés"

RAPPELS REGLES SANITAIRES

- Principes généraux:**
- ~ Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
 - ~ Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur
 - ~ 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 joueur(se)s
 - ~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur et le groupe
 - ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
 - ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
 - ~ Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueur(se)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)
- 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	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	1' à 2'

Effectifs	Educ	😊	1
		😬	1
	J	😊	2
		😬	2
		😄	2
		😁	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	5
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)		
Exercice Technique	Niveau	2

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL				
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES	X	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	

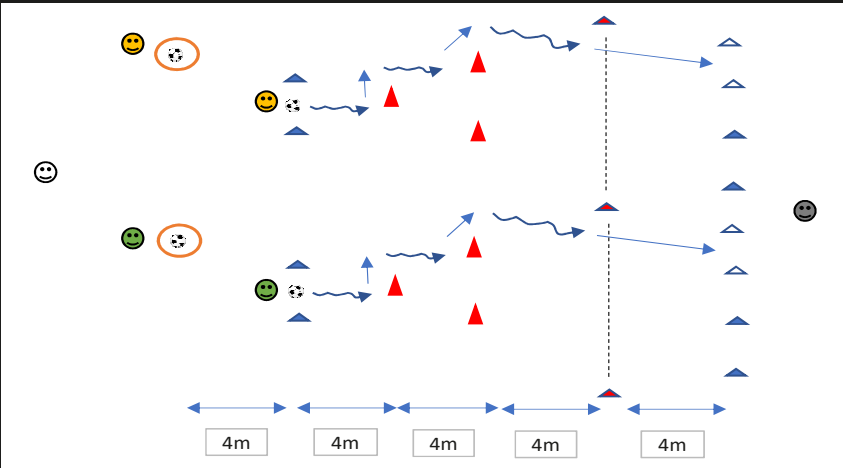
Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	3 x 4'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😬	
		😞	2 à 3
		😬	2 à 3
		😄	2 à 3

ORGANISATION	
OBJECTIF	Amélioration technique du Tir
BUT	Contourner un objet - Dévier sa trajectoire de CDB pour progresser vers une cible 1 Ballon par joueur(se)(se). Le joueur(se) place son ballon entre les 2 coupelles pour débiter. (bleu)
REGLES & CONSIGNES	Le joueur(se) part en conduite de balle et évite le 1er plot qui est sur sa trajectoire. 1 pt par dribble réussi (plot non touché et ballon maîtrisé) + 1 pt si but marqué. Soit 3 pts potentiels par passage.
CRITERES DE REUSSITE	Conduire le ballon en direction du plot et réussir à changer de direction tout en conservant la maîtrise du ballon



COMPORTEMENTS ATTENDUS

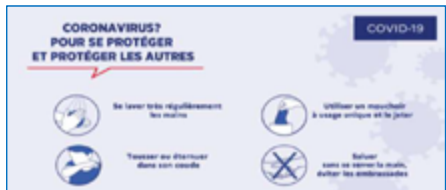
COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Encouragement de son partenaire. Coordination des rotations entre les 2 joueur(se)s de l'atelier.	Maîtrise de la CDB pour être en capacité de changer de direction puis progresser vers le 2nd obstacle et enchaîner par le même objectif. Réussir à utiliser une surface de contact du pied qui me permette de franchir l'obstacle. Après le dribble, être capable

VARIABLES
Utilisation libre du pied et choix libre du circuit Geste du Dribble imposé puis liberté de choix du geste technique de dribble Circuit à Gauche puis à Droite Dribble du Pied Droit puis du pied Gauche Proposition d'un geste de dribble par le partenaire

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:
 ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
 ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur
 ~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 joueur(se)s
 ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur et le groupe
 ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
 ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
 ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueur(se)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

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	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
 E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Défi technique

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

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	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15 mètres
	Larg	2 mètres

Durée	TOTALE	15 MINUTES
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
		😞	1
	J	😊	4
		😞	
		😟	4
		😡	

OBJECTIF

Travail de la conduite entre des obstacles (coupelles, plots, bouteilles...) en allant le plus rapidement possible et en maîtrisant le ballon avec les différentes surfaces du/des pieds

BUT

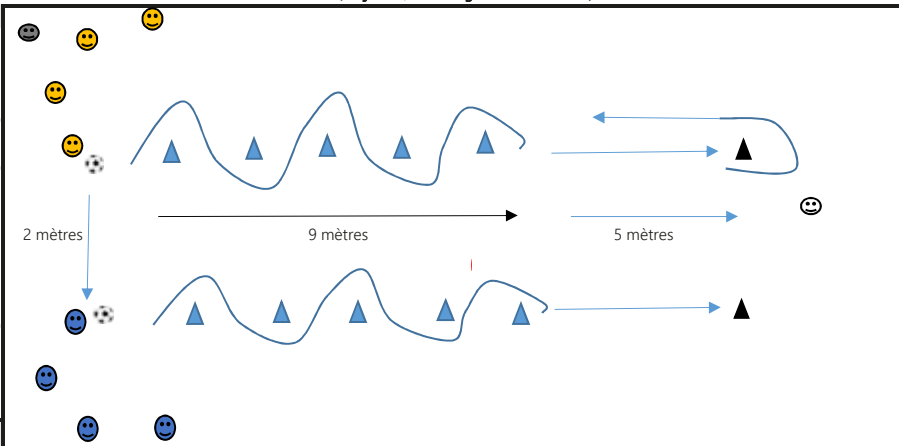
Conduire en maîtrisant le ballon pour ne pas toucher les obstacles et enchaîner une conduite .

REGLES & CONSIGNES

Au départ du ballon, le J possède un capital de 12 pts. Si le ballon touche un plot = -1 pt.
Départ au pied, conduire le ballon entre les obstacles en aller-retour. 1ère partie en slalom entre les plots et ensuite conduite en reculant et en utilisant la semelle des 2 pieds en alternant. Le J contourne le plot et revient de la même manière.

CRITERES DE REUSSITE

Aucun plot touché en effectuant le parcours et en maîtrisant le ballon.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

S'il y a une rotation entre les Js, le J en attente reste à 3 mètres derrière le départ et attend le signal de l'E pour se mettre en position.
Autonomie dans le décompte des points.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Effectuer l'aller et le retour avec les mêmes gestes techniques.
Etre concentré sur la tâche

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 personnelle (marquée à son nom)



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

VARIABLES

Conduite à la fin du slalom en utilisant la semelle pour faire avancer ou en étant de profil ou en ramenant le ballon vers soi en reculant (libre choix puis ensuite imposé)

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

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	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Défi technique

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

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

Maitrise de la passe pour immobiliser le ballon dans une des cibles

BUT

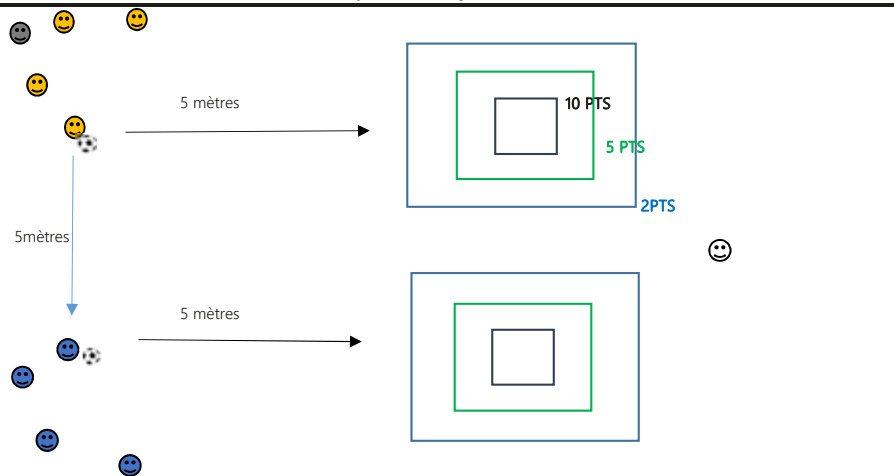
Maitriser la passe pour immobiliser le ballon dans le carré le plus éloigné
Le J est à 5 mètres du premier carré et doit faire une passe afin que le ballon s'immobilise dans un des carrés.

REGLES & CONSIGNES

Si le ballon s'arrête dans le carré le plus grand: 2 pts, le carré intermédiaire : 5 pts et le carré le plus petit : 10pts.
Zone bleu : 3mx3m - Zone verte : 2mx2m - Zone noire 1mx1 m.
Les J en attente sont à 2 mètres, ils se placent pour le défi uniquement au signal de l'E.

CRITERES DE REUSSITE

Bien doser sa passe pour immobiliser le ballon dans le carré noir.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Bien respecter la rotation sur les ateliers entre les passages. S'encourager

INDIVIDUELS (VEILLER À)

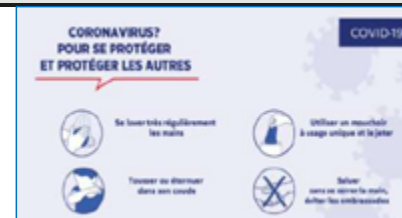
Etre concentré et appliqué.
Utiliser la bonne surface du pied pour être efficace.
Maitrise de la passe intérieur du pied ou semelle.

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 bouteille personnelle (marquée à son nom)

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



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

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

Le J doit effectuer une louche dans le carré. Les points seront comptabilisés par rapport à la zone où le ballon atterrira (1er rebond qui sera comptabilisé).

Variante 2: utiliser le pied faible

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 mètres
	Larg	4 mètres

Durée	TOTALE	10 minutes
	SÉQUENCE	4

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	8
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	Défi technique
--------------------------------------	----------------

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES	X	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)

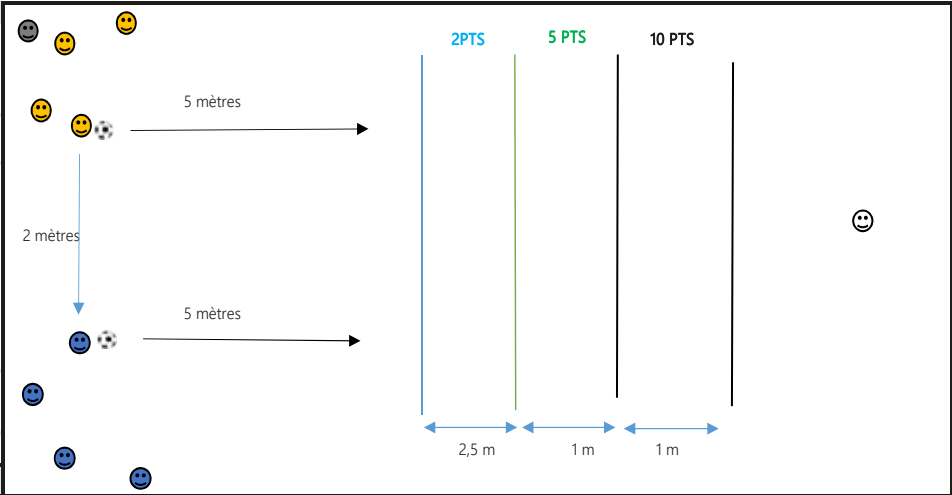
Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 mètres
	Larg	43 mètres

Durée	TOTALE	10 minutes
	SÉQUENCE	4

Effectifs	Educ	😊	1
		😞	1
	J	😊	4
		😞	
		😞	4
		😞	



ORGANISATION	
OBJECTIF	Maitrise de la passe pour immobiliser le ballon dans une des cibles
BUT	Maitriser la passe pour immobiliser le ballon dans la zone la plus éloignée. Le J est à 5 mètres du premier carré et doit faire une passe afin que le ballon s'immobilise dans une des zones. Si le ballon s'arrête dans la 1ère zone: 2 pts, la 2ème zone: 5 pts et la 3ème zone: 10pts.
REGLES & CONSIGNES	Zone bleue: 2,5mX2,5 mètres zone verte : 1X 1 mètre zone noire 1X1 mètre. Les J en attente sont à 2 mètres, ils se placent pour le défi uniquement au signal de l'E.
CRITERES DE REUSSITE	Utiliser la bonne surface de balle pour atteindre la zone noire et immobiliser le ballon.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Bien respecter la rotation sur les ateliers entre les passages. S'encourager	Etre concentré et appliqué. Utiliser la bonne surface du pied pour etre efficace. Maitrise de la passe intérieur du pied ou semelle

VARIABLES
Le j doit effectuer une louche dans la zone. Les points seront comptabilisés par rapport à la zone où le ballon atterrira (1er rebond qui est comptabilisé).

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 personnelle (marquée à son nom)
 - ~ Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel la séance mais également autant de fois que nécessaire
 - ~ Ne jamais toucher le matériel pédagogique
 - ~ Limiter au maximum le brassage des joueur(se)s
 - ~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
 - ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
 - ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
 - ~ Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueur(se)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)
- 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	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Défi

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

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 Amélioration de la passe

BUT Travailler la passe à travers différents ateliers

Chaque J doit effectuer un parcours de 3 zones de travail. Pour passer de la zone 1 à la zone 2, le joueur(se) a 3 essais. Si réussite au 1er essai: 10 pts. Si réussite au second essai: 5 pts. Si réussite au 3ème essai: 1 pt. Sinon 0 point et passage à la zone suivante.

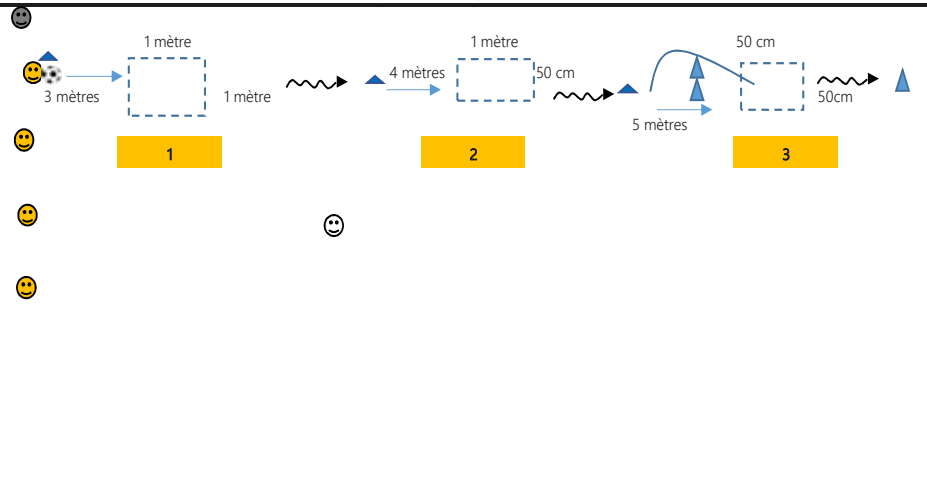
REGLES & CONSIGNES

1.: effectuer une passe pour immobiliser le ballon dans la zone 1, 2.récupérer le ballon en conduite de balle jusqu'à la coupelle suivante. Immobiliser le ballon par une passe à 4 mètres de la zone 3: effectuer une passe entre les plots pour atteindre le carré puis terminer en immobilisant le ballon au plot. Retour sur le côté.

CRITERES DE REUSSITE

Atteindre la zone grâce à une passe intérieure du pied ou avec la semelle.
Etre rapide entre les zones pour enchaîner les gestes
Lever le ballon au dessus des plots pour atteindre le carré

COMPORTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (VEILLER À)

S'encourager.
Autonomie dans le décompte des points.
Attendre le top de l'E pour que le J se mette en place.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Se concentrer pour enchaîner les gestes demandés.

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 personnelle (marquée à son nom)



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

VARIABLES

travailler avec le pied faible

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

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	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20 mètres
	Larg	4 mètres

Durée	TOTALE	20 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	
		😐	
		😞	4
		😄	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

défi technique

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

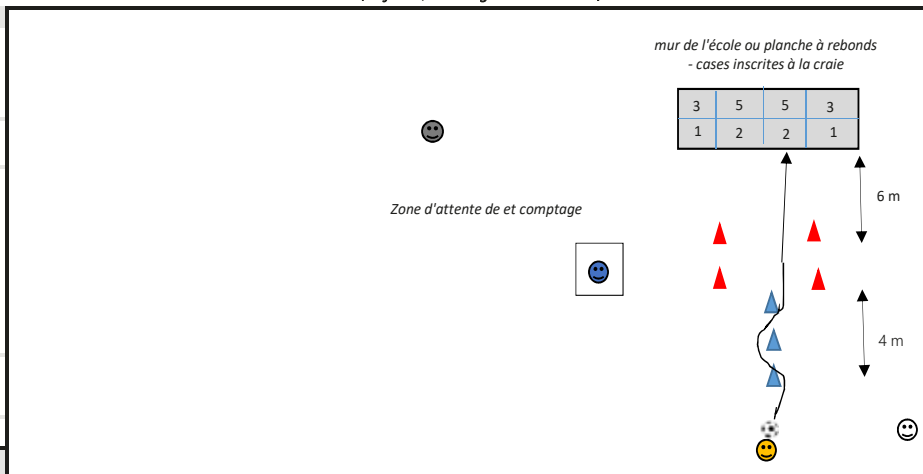
1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF	amélioration technique du tir au but
BUT	Frapper le ballon avec le pied en direction du mur après avoir slalomé entre les plots. 1 ballon par J.
REGLES & CONSIGNES	Le 1er J tire au but (1 essai à la fois - additionner après 3 passages chacun, alternativement). Décerner un vainqueur à chaque manche. Si le ballon n'est pas réceptionné dans le carré, celui-ci n'est pas comptabilisé.
CRITERES DE REUSSITE	Frapper le ballon en direction du mur de manière rectiligne.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Chaque groupe est autonome dans le comptage des points, à voix haute.	Frapper le ballon avec le pied. Trajectoire rectiligne du ballon. Précision du Tir. Equilibre de posture à la frappe.

VARIABLES

Augmenter la distance entre la zone de tir et la cible.
Tirer du pied faible

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 personnelle (marquée à son nom)



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

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

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	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 mètres
	Larg	5 mètres

Durée	TOTALE	10 min
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	1
		😬	
		😄	1
		😬	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE ORGANISATION

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFI FOOT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

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	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15 mètres
	Larg	30 mètres

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	1

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2
		😬	2
		😞	2
		😡	2

ORGANISATION

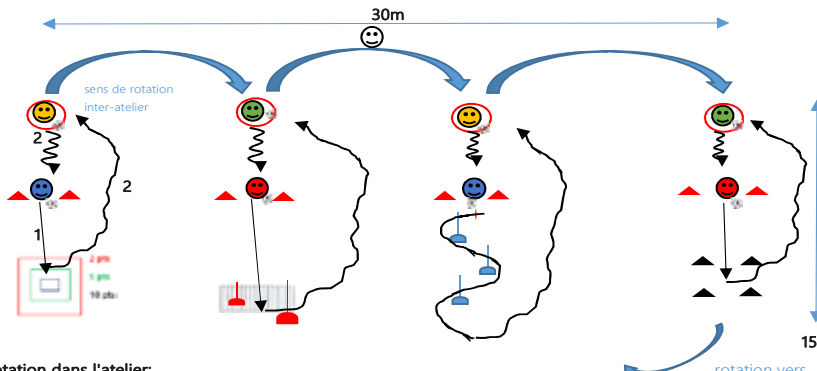
OBJECTIF Associer les J par paire ou trio d'équipes différentes et les positionner sur les différents ateliers = DEFI

BUT Capitaliser le plus de points COLLECTIVEMENT à la fin du DEFI FOOT

REGLES & CONSIGNES L'E choisit dans le panel de DEFI TECHNIQUE. 4 ateliers à mettre en place en fonction du niveau et effectif de son groupe. **1 ballon par J.** Temps de pratique sur chaque atelier pour la paire ou trio: **4'**. Après chaque essai, le J retourne dans la zone d'attente avec son ballon avant de retenter un essai. A la fin de chaque atelier, les J donnent le nombre de points marqués à l'E qui les reporte sur la fiche score ci-jointe. La rotation entre chaque atelier doit se faire de manière simultanée, au signal de l'E et dans le sens de rotation HORAIRE pour tous.

CRITERES DE REUSSITE Le barème de points est défini en fonction de l'atelier proposé (voir fiche DEFI)

Exemple d'organisation d'un DEFI FOOT CP/CE2 avec 8 joueur(se)s



Rotation dans l'atelier:

- 1- 😞 frappe le ballon
- 2- 😊 avance au départ pendant que 😞 va chercher son ballon et se met en zone d'attente

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Se coordonner dans les rotations entre J sur et entre l'atelier S'encourager, se soutenir quelques soit le résultat final	Maîtriser les gestes techniques Garder le ballon au sol Rester concentré sur le temps d'atelier Compter ses points

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

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



FICHE SCORE DEFI FOOT COLLECTIF

Niveau:	CP	CE1	CE2	CM1	CM2	Effectif:
	U7	U8	U9	U10	U11	

(Entourez les catégories concernées)

Equipe:		Atelier				Total
		1	2	3	4	
Joueur 1:	Nb de points					
Joueur 2:						
Joueur 3:						

Equipe:		Atelier				Total
		1	2	3	4	
Joueur 1:	Nb de points					
Joueur 2:						
Joueur 3:						

Equipe:		Atelier				Total
		1	2	3	4	
Joueur 1:	Nb de points					
Joueur 2:						
Joueur 3:						

Equipe:		Atelier				Total
		1	2	3	4	
Joueur 1:	Nb de points					
Joueur 2:						
Joueur 3:						



▶ U9 - U11

Exercices et défis techniques
Passe avec les pieds





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

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 Prise de balle et enchaînement pour conserver ou progresser

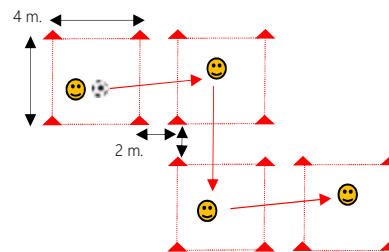
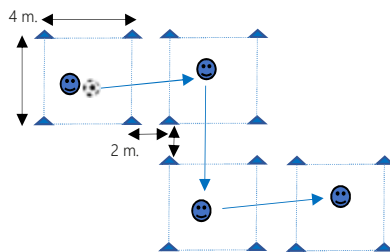
BUT Réaliser un maximum d'aller / retours en 2 minutes

REGLES & CONSIGNES

Par groupe de 4 joueurs
Chaque joueur doit rester dans sa zone (carré de 4 mètres)
Libre dans les touches de balle
Ballon au sol obligatoirement
Distance de 2 mètres entre chaque zone

CRITERES DE REUSSITE

Les deux joueurs du milieu doivent toucher le ballon pour valider le point.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Mettre en place deux ateliers de 4 joueurs + 1 GPS COVID
Esprit de compétition
Solidarité
Respect des consignes de sécurité

INDIVIDUELS (VEILLER À)

S'orienter pour gagner du temps
Lever la tête pour prendre l'information
Utiliser la bonne surface de contact
Qualité de la 1ère touche de balle
Réaliser la passe avec l'intérieur du pied
Valoriser la bonne exécution gestuelle

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

* 2 touches de balle obligatoires, puis 3
* Prise de balle d'un pied et passe de l'autre
* Agrandir la taille des zones
* Concours entre les deux équipes

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	40
	Large	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😄	
		😁	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)
Exercice

JEUX / SITUATIONS ADAPTES FIT FOOT PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

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

Table with columns: CP, CE1, CE2, CM1, CM2, 6ème, 5ème, 4ème, 3ème and rows U7, U8, U9, U10, U11, U12, U13, U14, U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION
OBJECTIF: Prise de balle et enchaînement pour conserver ou progresser
BUT: Réaliser un maximum d'échanges d'un carré à l'autre
REGLES & CONSIGNES: Par groupe de 4, Chaque joueur doit rester dans sa zone (carré de 5 mètres)
CRITERES DE REUSSITE: Le ballon doit arriver dans la zone et y rester lors de la prise de balle

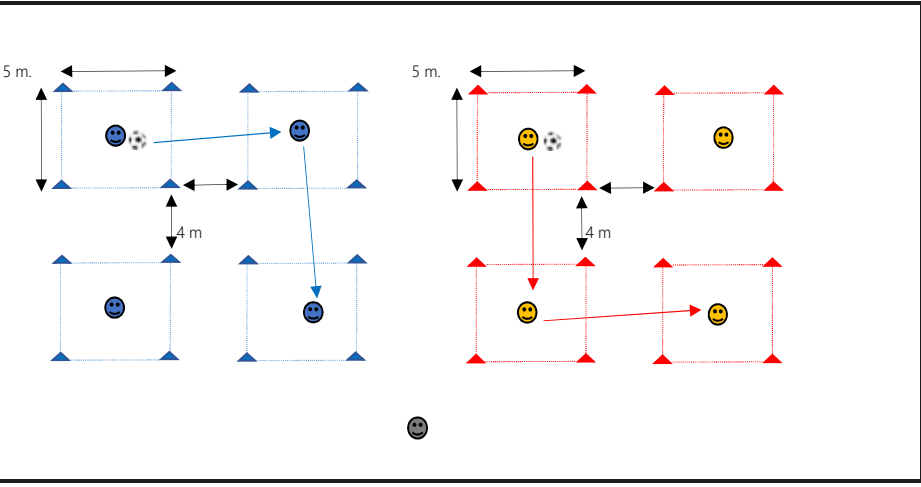


Table: Espace utilisé (Cour d'école, Enceinte sportive, Autres) with 'X' in Enceinte sportive.

Table: Types (Sans ballon, Avec ballon, Echange ballon) with 'X' in Avec ballon and Echange ballon.

Table: Surface (Long: 40, Large: 20)

Table: Durée (TOTALE: 15', SÉQUENCE: 4 x 3')

Table: Effectifs (Educ: 1, GPS: 1, J: 9 max)

COMPORTEMENTS ATTENDUS

Table with columns: COLLECTIFS (VEILLER À) and 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(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))

MATERIEL

Table listing equipment: Buts, Jalons, Cônes, Cerceaux, Coupelles, Ballons, Déplacement, Conduite, Passe/tir with corresponding icons.

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

VARIABLES
* 2 touches de balle obligatoires, puis 3
* Prise de balle d'un pied et passe de l'autre
* Interdit de rejouer dans le même carré
* Concours entre les deux équipes



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Les balles brûlantes (exercice)

JEUX / SITUATIONS 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)

ORGANISATION

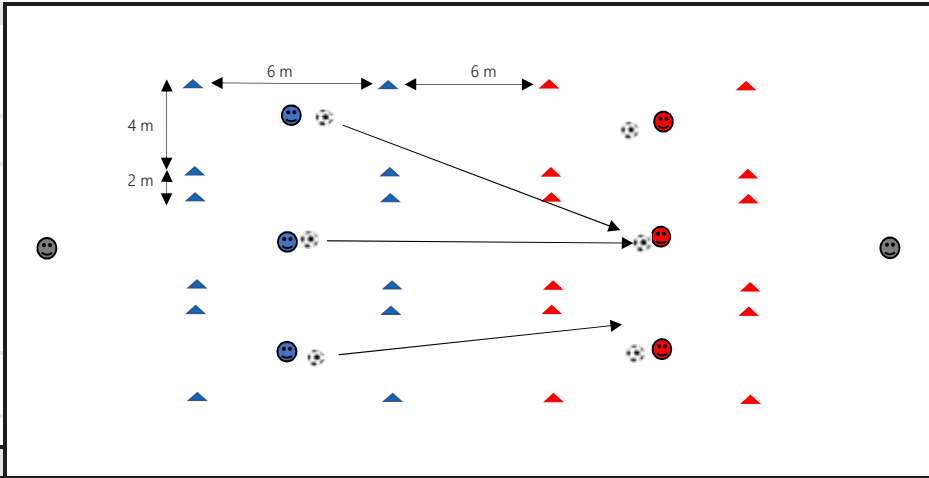
OBJECTIF Les différentes passes

BUT Envoyer les ballons dans le camp adverse

REGLES & CONSIGNES
2 équipes, joueurs fixes dans leur zone, 1 ballon par joueur.
Durant une minute, envoyer les ballons dans le camp adverse (pas forcément au joueur situé en face de soi).
Jeu au sol obligatoire.

L'équipe qui gagne est celle qui a le moins de ballon dans son camp à l'issue du temps imparti.

CRITERES DE REUSSITE Pour être comptabilisé, le ballon ne doit pas sortir de la zone adverse



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

MATERIEL

Mettre un joueur GPS COVID
Esprit de compétition
Solidarité
Respect des consignes de sécurité

Lever la tête pour prendre l'information
Réaliser les passes de l'intérieur pour une meilleure précision
Valoriser la bonne exécution gestuelle

*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

- * Augmenter la distance entre les deux camps en fonction du niveau des joueurs
- * Possibilité ou non de se passer le ballon entre joueurs d'une même équipe avant le renvoi en zone adverse
- * Varier les consignes techniques (passe du pied fort / pied faible, intérieur / extérieur)

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	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	30
	Large	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😞	
		😏	

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, ...)	
Exercice	

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

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES	X	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	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

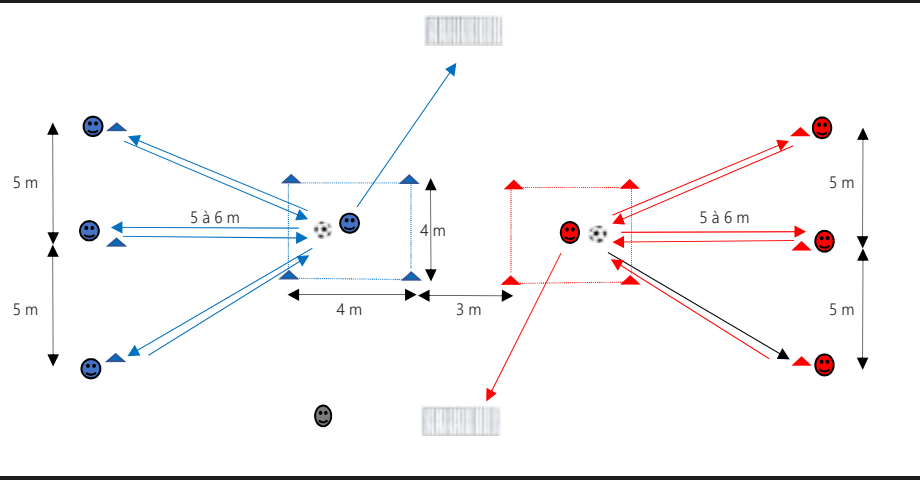
Surface	Long	25
	Large	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😞	1
	J	😊	9 max
		😞	
		😟	
😄			

ORGANISATION

OBJECTIF	Prise de balle et enchaînements
BUT	Réaliser des appuis - remises avec ses partenaires avant de frapper au but
REGLES & CONSIGNES	Un joueur avec un ballon dans la zone centrale + les partenaires sans ballon à une distance de 5 à 6 mètres. Réaliser des passes à ses partenaires, ballon au sol obligatoirement, avant de marquer un but (sans gardien). La première des deux équipes qui marque le but gagne.
CRITERES DE REUSSITE	L'appui remise ne peut être validé que si le ballon ne sort pas de ma zone centrale.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Mettre un joueur GPS COVID Changer le joueur du milieu à l'issue de chaque passage Esprit de compétition Solidarité Respect des consignes de sécurité	Qualité des passes et des prises de balle Réaliser les passes de l'intérieur pour une meilleure précision Valoriser la bonne exécution gestuelle

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))*

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

VARIABLES

- * Définir à l'avance le nombre de passes à réaliser avant de pouvoir tirer au but
- * Le signal pour tirer au but est donné par l'éducateur (signal visuel ou sonore)
- * Apporter des contraintes techniques (passes du pied fort / faible, prise de balle d'un pied / passe de l'autre)



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)
Exercice

JEU / SITUATIONS ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
--------------------------	--	----------	--	----------------------------	--

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES	X	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	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	30
	Large	15

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😡	
		😞	

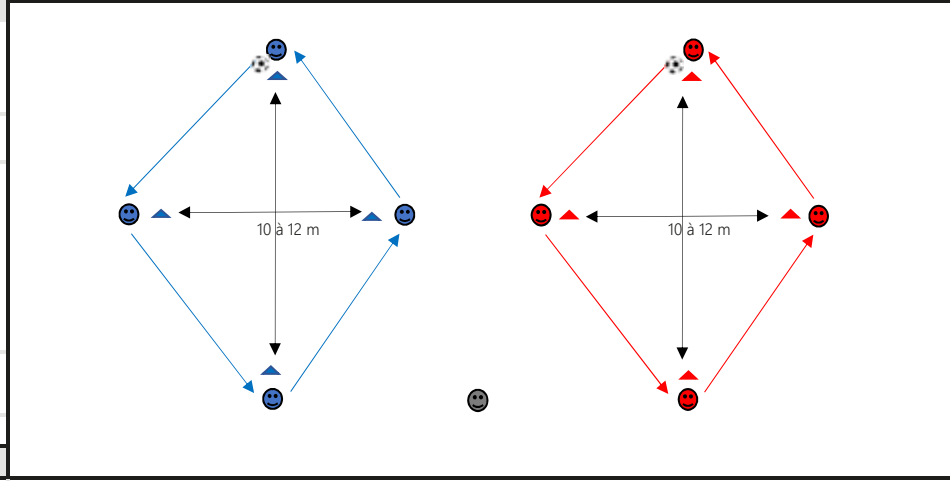
ORGANISATION

OBJECTIF : Prise de balle et enchaînement pour conserver ou progresser

BUT : Réaliser un maximum d'aller / retours en 2 minutes

REGLES & CONSIGNES : Par groupe de 4 joueurs
Libre dans les touches de balle
Ballon au sol obligatoirement

CRITERES DE REUSSITE : Effectuer les passes dans les pieds + maîtrise du ballon.
Jeu au sol obligatoire.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Mettre en place un joueur GPS COVID Esprit de compétition Solidarité Respect des consignes de sécurité	Utiliser la bonne surface de contact Qualité de la 1ère touche de balle Qualité de la passe (réaliser la passe avec l'intérieur du pied pour une meilleure précision) Valoriser la bonne exécution gestuelle

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 évoluer la distance de passe en fonction du niveau des joueurs

* Apporter des contraintes techniques (passe du pied fort / faible, prise de balle d'un pied / passe de l'autre)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Noria (exercice)

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

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	Autres
	Enceinte sportive	X
	Autres	

ORGANISATION

OBJECTIF Prise de balle et enchaînement pour conserver ou progresser

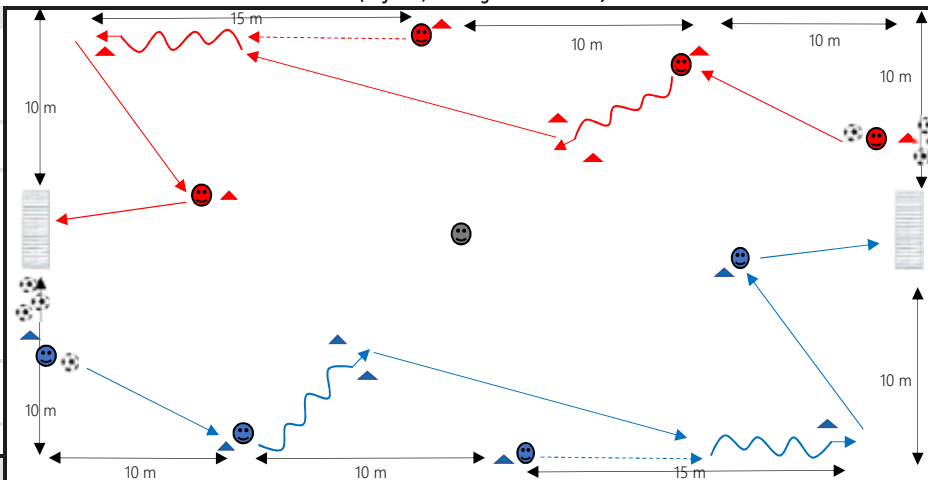
BUT Cheminement de passes pour progresser puis marquer le but

REGLES & CONSIGNES

Deux équipes, chacune travaille d'un côté du terrain.
Passes au sol obligatoires.
Distances entre les joueurs : minimum 5 à 6 mètres entre chaque poste.
Pas de gardien de but.

CRITERES DE REUSSITE

Réaliser le cheminement sans que le ballon ne sorte de l'espace de jeu.



Types	Sans ballon	Avec ballon	Echange ballon
		X	X

Surface	Long	40
	Large	30

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	3 x 4'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😬	
😊			

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Mettre en place un joueur GPS COVID
Esprit de compétition
Solidarité
Respect des consignes de sécurité

INDIVIDUELS (VEILLER À)

S'orienter pour gagner du temps
Lever la tête pour prendre l'information
Utiliser la bonne surface de contact
Qualité de la Tère touche de balle
Réaliser la passe avec l'intérieur du pied
Valoriser la bonne exécution gestuelle

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 évoluer la distance de passe en fonction du niveau des joueurs
- * Apporter des contraintes techniques (passes du pied fort / faible, prise de balle d'un pied / passe de l'autre)

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Noria

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

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	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	30 mètres
	Large	30 mètres

Durée	TOTALE	16
	SÉQUENCE	4 X 3 min

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	9 max
		😞	
		😟	
		😄	

ORGANISATION

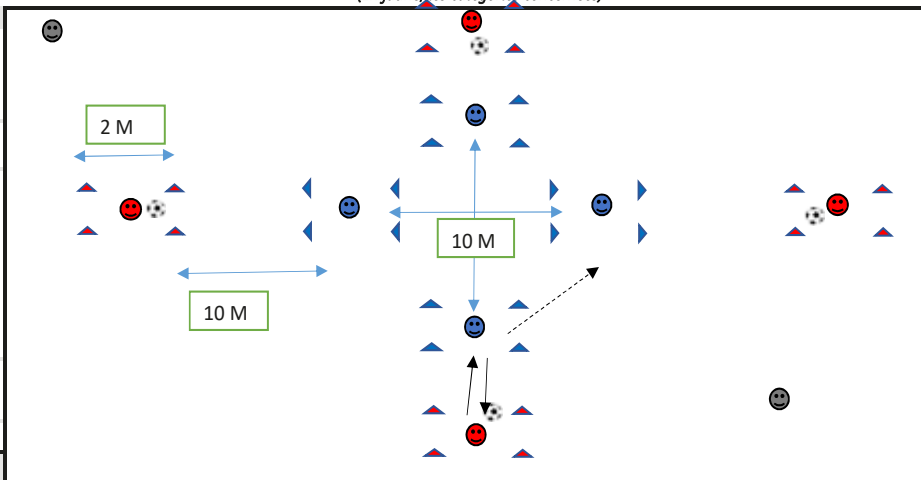
OBJECTIF : Prise de balle et enchaînement passe

BUT : réaliser des échanges continus

REGLES & CONSIGNES : les J rouge sont fixes. Les J bleus sont en mouvement. Au signal, les J bleus sortent de leur carré, reçoivent le ballon du J rouge en face d'eux, le contrôlent puis le redonnent par une passe au sol. Puis chaque J bleu se dirige en trotinant vers le carré qui est sur leur gauche.

CRITERES DE REUSSITE : Le ballon doit être maîtrisé par le J bleu puis être rendu au J rouge sans qu'il sorte de son carré

COMPORTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (VEILLER À)

Mettre un joueur GPS COVID
Inverser les rôles des joueurs
Concentration
Solidarité
Respect des consignes de sécurité

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Qualité des passes et des prises de balle (ballon à distance du pied, ballon au sol)
Réaliser les passes de l'intérieur pour une meilleure précision
Valoriser la bonne exécution gestuelle

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
~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'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

Changer le sens de rotation des J en mouvement
Effectuer la prise de balle dans le carré bleu et non à l'extérieur
Imposer la surface de pied à utiliser sur la prise de balle et/ou la passe
Imposer un geste technique avant de réaliser la passe

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice statique à 2

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

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)

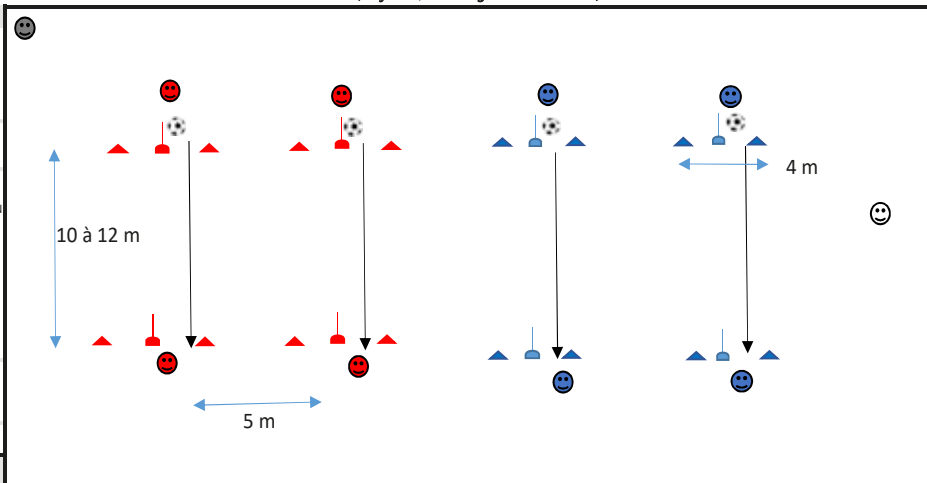
ORGANISATION

OBJECTIF Prise de balle et enchaînement passe

BUT réaliser un maximum d'échanges entre les 2 joueurs
Par groupe de 2 et au signal de l'E, le J en possession du ballon effectue une passe au sol à son partenaire en retrait du constri-foot. A la réception du ballon, le J effectue un contrôle orienté de l'intérieur du pied droit pour se décaler du constri foot puis redonne le ballon à son partenaire par une passe au sol du pied gauche

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE le ballon doit arriver dans les pieds du partenaire, ne doit pas toucher le constri foot (ni sur la passe ou le contrôle orienté)



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Mettre un joueur GPS COVID
Concentration
Solidarité
Respect des consignes de sécurité

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Qualité des passes et des prises de balle (ballon à distance du pied, ballon au sol)
Réaliser les passes de l'intérieur pour une meilleure précision
Valoriser la bonne exécution gestuelle

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

Changer le sens des passes
Imposer la surface de pied à utiliser sur la prise de balle et/ou la passe
Imposer un geste technique avant de réaliser la passe

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	30 mètres
	Large	10 à 12 mètres

Durée	TOTALE	16
	SÉQUENCE	4 X 4 min

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😡	
😞			

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Prise d'informations

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

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	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	20 mètres
	Large	20 mètres

Durée	TOTALE	16 min
	SÉQUENCE	4 X 4 min

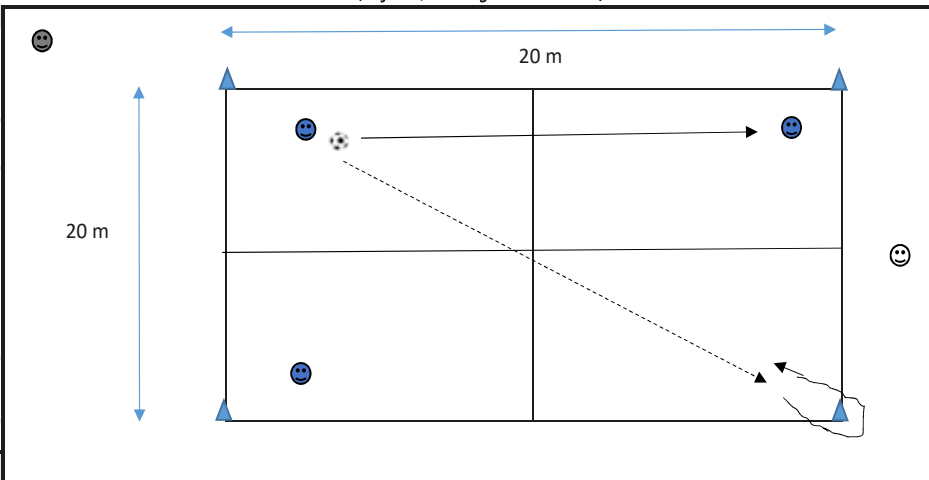
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😡	
		😞	

OBJECTIF Prise de balle/enchaînement passe + prise d'informations

BUT Ne pas faire sortir le ballon des carrés

REGLES & CONSIGNES Au signal de l'E, par groupe de 3, le J en possession du ballon touche 3 fois le ballon et le transmet à un partenaire. Sur le temps de la passe, le joueur se déplace dans un carré où il n'y a pas de J et doit effectuer le tour du cône avant de s'immobiliser dans ce nouveau carré

CRITERES DE REUSSITE La passe doit arriver au sol sur le partenaire, le joueur doit se déplacer dans le bon carré.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Mettre un joueur GPS COVID Attention / Concentration Solidarité Respect des consignes de sécurité	Qualité des passes et des prises de balle (ballon à distance du pied, ballon au sol) Avoir la tête levée être disponible pour recevoir le ballon 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 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

Imposer un nombre de touches de balles

Imposer la surface de pied utilisé sur la prise de balle et/ou la passe réaliser un geste technique après la prise de balle

Positionner des J autour du carré en jonglerie avec des couleurs de chasubles différents; lorsque le J reçoit un ballon, il doit annoncer la couleur du J dans son dos

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

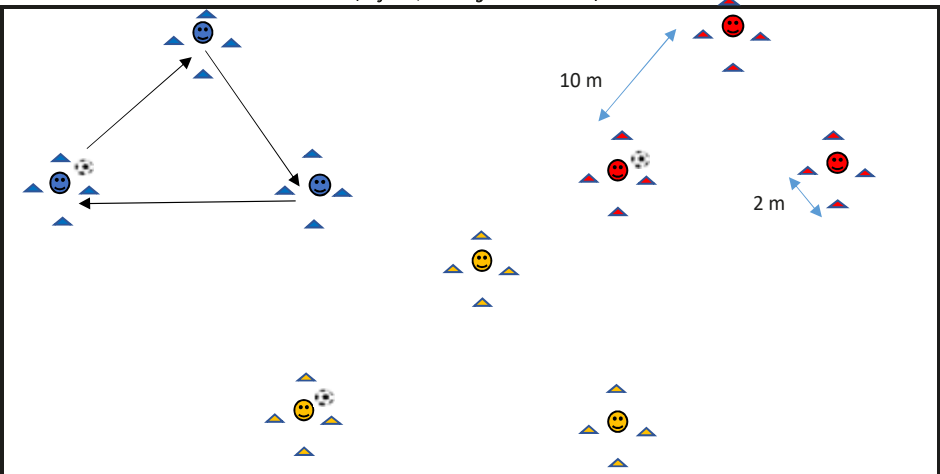
J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE		JEUX / SITUATIONS ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL				
FICHE N° :	10	EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		X	MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION			
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)		CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
Exercice statique à 3		U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

ORGANISATION

OBJECTIF	Prise de balle et enchaînement pour conserver
BUT	Réaliser un maximum d'échanges à l'intérieur des triangles Au signal de l'E et par groupe de 3, les J échangent le ballon en restant dans leur losange. Touches de balle libre Ballon au sol obligatoire
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	le ballon doit arriver au sol dans le losange et dans les pieds du partenaire



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	20 mètres
	Large	15 mètres

Durée	TOTALE	16
	SÉQUENCE	4 X 3 min

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😞	
		😏	

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Mettre en place 3 ateliers de 3 J + 1 GPS COVID Solidarité Respect des consignes de sécurité	S'orienter pour gagner du temps Utiliser la bonne surface de contact Qualité de la tête touche de balle Réaliser la passe avec l'intérieur du pied Valoriser la bonne exécution gestuelle

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

imposer un nombre de touches de balles max
 imposer la surface de pied à utiliser pour la prise de balle et/ou la passe à réaliser
 effectuer une compétition sur le nombre de d'échanges entre les groupes

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
 E : Educateur/Educatrice