



PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL

“Entraîne-toi chez toi !”

Santé

**Engagement
citoyen**

Environnement

Fair-play

**Règles du jeu
et arbitrage**

Culture foot



Nom du club :
ES AZE FOOTBALL

Dates :
Période confinement

Thématiques développées

Nom de l'action

“Entraîne-toi chez toi !“

Nb participants :
BABY FOOT / U7 / U9 / U11



REGLES DE VIE

- Santé
- Engagement citoyen
- Environnement

REGLES DE JEU

- Fair-play
- Règles du jeu et arbitrage
- Culture foot

Résumé de l'action

Pendant la période du confinement, nous avons gardé le contact avec les enfants de l'école de foot et de la catégorie Baby foot.

Chaque semaine, nous envoyons aux parents une séance d'entraînement à réaliser. A la fin de la semaine les parents devaient renvoyer une fiche suivie aux éducateurs.

Cette fiche séance était composée de plusieurs exercices : un exercice de manipulation du ballon (technique coerver), un exercice de jonglerie, un jeu éducatif et un défi technique à réaliser. Pour que les enfants comprennent les exercices proposés, l'équipe d'éducateur filmait les exercices et les vidéos étaient intégrées à la fiche séance. (L'ensemble des vidéos sont disponibles sur youtube : ES AZE Football)

A la fin du confinement, le licencié le plus assidu par catégorie à été récompensé.



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

Exemple de fiche de séance :

ENTRAÎNE TOI CHEZ TOI ! #3



ECHAUFFE-TOI !



FIFA 11 + [U10-U11]

1- BOUGE AVEC TON BALLON !

- **Matériel :** 1 ballon + 2 objets
- **Consignes :** Réaliser les séquences en restant entre les 2 coupelles
- 1 min/séquence
- S 1 : Passement de jambe
- S 2 : Semelle avant/arrière [Travailler pied droit puis pied gauche]
- S 3 : Semelle droit/gauche [Travailler pied droit puis pied gauche]

N'hésite pas à refaire les séances précédentes.

Lien vidéo de l'exercice



2-JONGLE AVEC TON BALLON !

• **Matériel :** 1 ballon

• **Réaliser les différents niveaux**

- ▶ NIVEAU 1 [U7] : 1 jongle/1 rebond au sol et ainsi de suite. [10 réussite pour aller au NIV 2]
- ▶ NIVEAU 2 [U7/U9] : 1 jongle/rattraper le ballon dans les mains et ainsi de suite. [10 réussite pour aller au NIV 3]
- ▶ NIVEAU 3 [U7/U9] : 2 jongles/rattraper le ballon dans les mains et ainsi de suite. [10 réussite pour aller au NIV 4]
- ▶ NIVEAU 4 [U9/U11] : Jonglage libre [10 réussite pour aller au NIV 5]
- NIVEAU 5 [U9/U11] : Jonglage pied fort uniquement [réaliser le maximum de répétitions]
- NIVEAU 6 [U11] : Jonglage pied faible uniquement [réaliser le maximum de répétitions]
- ▶ NIVEAU 7 [U11] : Jonglage en mouvement

Critère de réalisation : Utilisation du cou du pied, pointe de pied tendue, cheville verrouillée, jambe d'appui semi-fléchie, bras écartés, regard fixé sur le ballon.



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

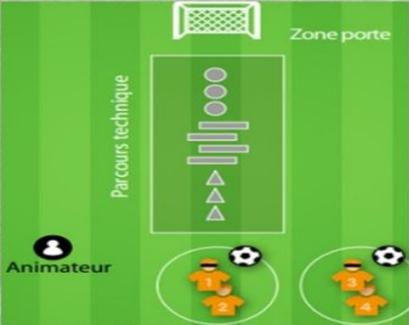
Exemple de fiche de séance :

ENTRAINE TOI CHEZ TOI ! #3



3- LE JEU PEF ENGAGEMENT CITOYEN

But : Sensibiliser sur les formes de discrimination : l'handicap



Tu peux également chronométrer ton parcours.

A l'aide d'un membre de votre famille, désigner un voyant et un non voyant. (bandeau sur les yeux) Demander au joueur "non voyant" de réaliser le parcours technique, guidé et accompagné par son coéquipier voyant.

4- LE DÉFI DE LA SEMAINE



Le biathlon foot
But : Dégomme les 3 bouteilles le plus rapidement.
Matériel : un chrono, 4 coupelles et 3 bouteilles



Le joueur réalise un tour du carré (5x5M) puis il doit tirer dans une bouteille. Si il rate son tir il doit refaire un tour du carré. Il faut arrêter le chrono quand les 3 bouteilles sont tombées.



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

Exemple de fiche bilan de séance :

ENTRAINE TOI CHEZ TOI ! #2



2-JONGLE AVEC TON BALLON !

U9 :

PIED GAUCHE : CLEMENT RIESTER : 2

PIED DROIT : ELLIOT MULOT : 6

LIBRE : ELLIOT MULOT : 6

U11 :

PIED GAUCHE : LEO HAUTBOIS : 8

PIED DROIT : LUCAS ROULLIERE : 50

LIBRE : LUCAS ROULLIERE : 70

4- LE DÉFI DE LA SEMAINE

U9 :

Avec ballon : ELLIOT 15,06 sec

Sans ballon : ELLIOT 11,43 sec

U11 :

Avec ballon : JULES L : 10,71 sec

Sans ballon : JULES L : 8,54 sec

3- LE QUIZZ PEF : LES RÉPONSES

1- Comment se nomme un espace où il y a personne sur le terrain ? C'est un espace libre. Quand mon équipe a la ballon, il est très important de se déplacer dans cet espace.

2- Comment le gardien de but de U7 à U11 peut-il dégager le ballon ? A la main ou au pied. Le gardien n'a pas le droit de dégager le ballon de volée.

3- Comment s'appelle le terrain d'Azé et le terrain de l'Ancienne ? Terrain Azé : la mitraie, terrain de l'Ancienne : Le pavé

4- Qui est l'entraîneur de l'équipe de France de football ? C'est Didier DESCHAMPS, il est sélectionneur de l'équipe de France depuis 2012.

CONGRATULATIONS

à LEO HAUTBOIS U11 qui a trouvé toutes les réponses !



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

Voici le lien des séances :

Séance 1 :

<https://drive.google.com/file/d/12fBSUJ8dP-SqUrXSqRulSb73IeGDIGL5/view?usp=sharing>

Séance 2 :

https://drive.google.com/file/d/1dgO8HxWmw1J24wGS574zqkr_eIgbtWe8/view?usp=sharing

Séance 3 :

<https://drive.google.com/file/d/1636u9E90JrztvRzyGJjjOoXU5FiafpFn/view?usp=sharing>

Séance 4 :

https://drive.google.com/file/d/1bernD8r13_rbjpr4HldYoOuhFp9Q48ks/view?usp=sharing