



# ► U14 - U15

Exercices et défis techniques  
Sans ballon





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFI MONTEE DESCENTE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP  
U7CE1  
U8CE2  
U9CM1  
U10CM2  
U116ème  
U125ème  
U134ème  
U143ème  
U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace  
utiliséCour d'école  
Enceinte sportive  
AutresX  
X  
X

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Effectuer des défis donnés par l'E pour marquer des points

## BUT

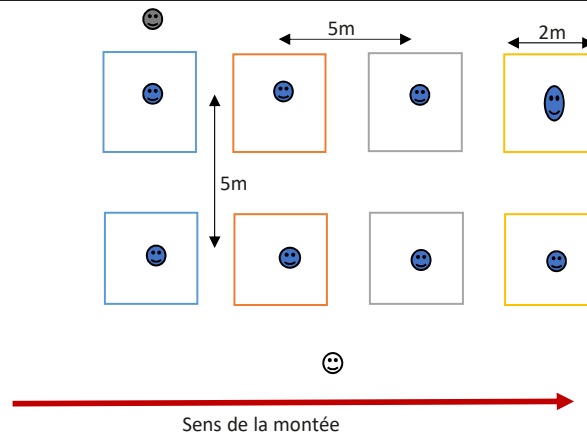
Etre dans les zones les plus hautes

REGLES &  
CONSIGNES

Chaque J est dans sa zone, il visualise le geste technique donné par l'E. La durée du défi est de 30s. Les J au défi sont l'un en face de l'autre (voir schéma). L'E annonce le top départ et au signal chaque J doit reproduire le plus vite possible le geste donné par l'E. Au signal de fin, les J comparent leur score, celui qui comptabilise le plus de geste remporte le défi et monte d'un cran. Celui qui a perdu descend d'un cran.

CRITERES DE  
REUSSITE

Réaliser le plus de gestes possibles.



Exemple de défis :

1. Montées de genoux
2. Talon-Fesse droit et gauche
3. Sauts sur place
4. Pas chassés d'une ligne à l'autre
5. Toucher le pied gauche avec la main droite
6. Toucher le pied droit avec la main gauche
7. Idem vers l'extérieur pied droit
8. Idem vers l'extérieur pied gauche
9. D'une ligne à l'autre aller en marche avant et ensuite marche arrière
10. Pas croisés d'une ligne à l'autre
11. Montées de genoux droit, puis gauche, puis talon-fesse droit puis gauche et enchaîner
12. Montées de genoux droit, puis talons fesses droit, puis montée de genoux gauche, puis talon-fesse gauche et enchaîner.

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Celui qui descend passe à l'extérieur des zones, celui qui gagne par l'intérieur des zones.

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Implication  
Gérer l'espace d'évolution

## 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  |  |
| Ballon      |  |
| Déplacement |  |
| Conduite    |  |
| Passer/tir  |  |

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

EXERCICE AIR JONGLERIE

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            | X |

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Développement de l'imaginaire - Visualisation -  
Concentration - Réactivité

## BUT

Réaliser des enchaînements sans ballon

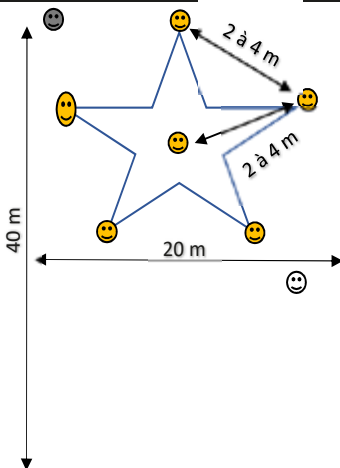
## REGLES &amp; CONSIGNES

1 ballon imaginaire par J, enchaîner individuellement différentes séquences de jonglerie en variant :  
-les surfaces de contact (pieds, genoux, poitrine, etc...)  
-les appuis au sol (jonglerie avec reprise d'appui au sol et jonglerie sans reprise d'appui)  
-être capable de se déplacer à cloche-pied tout en continuant à jongler puis de reprendre (appui au sol entre chaque touche)

## CRITERES DE REUSSITE

Réussir un maximum d'exercices de jonglerie

## COMPOTEMENTS ATTENDUS



## Projet de classe: Traçage d'une Etoile

- Eléments techniques à intégrer:

Jonglerie imaginaire: coup de pied, intérieur du pied, extérieur du pied, talon, enchaînement PD/PG en alternance (coup de pied/coup de pied, inter/inter, coup de pied/inter, coup de pied/inter, inter/coup de pied, exte/exter au-dessus de la tête, pied/tête....épaule/épaule...

Intégration de blocages: sur le pied, derrière le genou (flexion de la jambe sur l'arrière de la cuisse, derrière la nuque...)  
Intégration de figures freestyle foot que les joueurs(euses) auront trouvées sur youtube...

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Implication de tous les J dans l'élaboration de la méthode de traçage des 2 étoiles à la craie dans la cour de l'établissement  
Tolérance  
Solidarité  
Entraide

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Visualiser la trajectoire de son ballon, garder son équilibre, gérer l'espace d'évolution

## VARIABLES

Imposer un rythme de contact imaginaire entre le J et le ballon.  
(exemple : 1 touche par seconde)

Demander à J de taper dans les mains en même temps qu'il touche le ballon, idem en tapant les mains dans le dos.

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

\*Principes généraux:

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



## MATÉRIEL

|                                                |  |
|------------------------------------------------|--|
| Buts                                           |  |
| Jalons                                         |  |
| Cônes                                          |  |
| Cerceaux                                       |  |
| Coupelles                                      |  |
| Ballons                                        |  |
| Déplacement                                    |  |
| Conduite                                       |  |
| Passer/tir                                     |  |
| J : Joueur/Joueuse<br>E : Educateur/Educatrice |  |



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

## DEFI PASSE IMAGINAIRE 2 ETOILES

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            | X |

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Développement de l'imaginaire + Visualisation + concentration + réactivité + Mémorisation

## BUT

Réaliser des enchaînements sans ballon à plusieurs pour marquer des points

1 ballon imaginaire pour 2 J (1>2, 3>4, 5>6...).

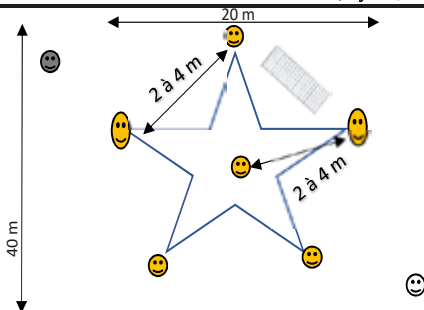
## REGLES &amp; CONSIGNES

Consignes identiques au défi FICHE 2 + passe aérienne ou au sol après 5 à 10 jonglages.

Au signal de l'encadrant : 1 ballon imaginaire pour 6 J. L'équipe qui parvient à intégrer les éléments de chaque J et faire en sorte que l'enchaînement ldes gestes soit fluide. L'équipe se voit déplacer d'un poste = 1 point

## CRITERES DE REUSSITE

Marquer dans le but imaginaire après avoir réalisé l'enchaînement



- Eléments techniques à intégrer:

Idem shadow foot 1 + brésilienne (on change de place)

J 1 propose 2 surfaces de contact puis transmet le ballon imaginaire à J 2 par une passe aérienne > contrôle.

J 2 reprend ce qu'a fait J1 + intègre 1 élément personnel...ainsi de suite jusqu'à J 6 qui termine par une frappe dans un but imaginaire qui se trouve entre les 2 branches de l'étoile.

A l'issue de la frappe J1 prend la place de J2 qui prend la place de J 3? etc...

Après avoir donné son ballon imaginaire, J 1 veille à ce que l'enchaînement de l'équipe adverse soit conforme.

Enchaînement non conforme = retour au départ.

|       |                       |   |
|-------|-----------------------|---|
| Types | Sans ballon           | X |
|       | Mon ballon            |   |
|       | Sans puis avec ballon |   |

|         |      |    |
|---------|------|----|
| Surface | Long | 40 |
|         | Larg | 20 |

|       |          |     |
|-------|----------|-----|
| Durée | TOTALE   | 10' |
|       | SÉQUENCE | 2   |

|           |      |   |        |
|-----------|------|---|--------|
| Effectifs | Educ | 😊 | 1      |
|           | GPS  | 😬 | 1 ou 2 |
|           | J    | 😬 |        |
|           |      | 😬 |        |
|           |      | 😬 | 6      |
|           |      | 😬 |        |

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Connexion entre les Joueurs

Etre orienté vers son partenaire au moment de la réception du ballon et au moment où le ballon est transmis.

Gestuelle adaptée permettant la transmission du ballon dans de bonne condition (équilibre)

## VARIABLES

Pas de sens de transmission du ballon : J appelle un autre J (que celui prévu dans le sens de rotation) pour lui transmettre le ballon.

J tape dans ses mains au moment de transmettre le ballon

## 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) (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))"



## MATÉRIEL

|             |  |
|-------------|--|
| Buts        |  |
| Jalons      |  |
| Cônes       |  |
| Cerceaux    |  |
| Couppelles  |  |
| Ballon      |  |
| Déplacement |  |
| Conduite    |  |
| Passe/tir   |  |

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

BIATHLON

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

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

X

Types

Sans ballon

X

Moi avec ballon

Sans puis avec ballon

Surface

Long

40

Larg

20

Durée

TOTALE

20 m

SÉQUENCE

Effectifs

Educ

😊

1

GPS

😬

1 ou 2

Elèves

😊

4

😬

4

😊

4

😬

4

😊

4

## MATÉRIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice

## ORGANISATION

OBJECTIF

Réaliser individuellement des éléments de motricité en alternance avec des questions culture foot et santé

BUT

Réaliser un tour complet individuellement en réalisant la totalité des défis ( 8 éléments moteurs et 8 questions )  
Attendre une question/réponse avec un défi "moteur". Chaque plot est numéroté (craie au sol), chaque question est "protégée" et doit rester lisible à distance.  
Chaque plot ne peut être occupé que par un J.

REGLES &amp; CONSIGNES

L'E se trouve dans un îlot central protégé et valide les bonnes réponses des uns et des autres dans l'ordre d'arrivée matérialisé par des cerceaux individuels à la craie. Exemple J bleu: Course en A puis question ,course en B je donne ma réponse, course en C défi "moteur"

CRITERES DE REUSSITE

Finir le parcours (16 stations) et ainsi remplir le contrat (valider les répétitions, réaliser le parcours motricité).

## COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Port de tête levé pour identifier les plots, libres, stratégie appliquée. Maintien d'un niveau d'engagement adapté, qualité gestuelle et maintien d'une "bonne posture"

La bonne réalisation sur les ateliers, (Rythme d'exécution des gestes à la bonne compréhension des questions) Réalisation des courses dans les "couloirs" dédiés (traits pointillés rouges et bleus en fonction de la couleur du cône à rejoindre)

## VARIABLES

- 1: Rajout d'un tour de pénalité (à matérialiser) en cas de mauvaises réponses
- 2: Enchaînement des épreuves de motricité et questionnaires à la fin (fiches à lire de 8 questions + jeu de mémorisation des réponses à donner)
- 3: Attribuer des numéros à chaque J, équipes "paire" et "impaire". Le cumul des points des J déterminent l'équipe qui gagne
- 4: Une équipe joue et une équipe valide la réussite des épreuves et inversement
- 5: Chaque J réalise les épreuves sur place et effectue une course à la fin

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))



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

AIR JONGLERIE EN MOUVEMENT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

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

Espace  
utilisé

Cour d'école

X

Enceinte sportive

X

Autres

Types

Sans ballon

X

Mon ballon

Sans puis avec ballon

Surface

Long

30 à 40

Larg

30 à 40

Durée

TOTALE

15 à 20 mn

SÉQUENCE

3

Effectifs

Educ

😊

1

GPS

😞

1 ou 2

Elèves

😊

3

😞

3

😊

3

😞

### ORGANISATION

OBJECTIF

Amélioration de la dissociation segmentaire, de la coordination et de l'équilibre par la jonglerie en mouvement sans ballon (forme mimée)

BUT

Reproduire la gestuelle de la jonglerie en mouvement en intégrant le haut et bas du corps. Ancrage gestuel.

REGLES &  
CONSIGNES

2 ou 3 groupes de 3 J.  
Exercice: parcourir 10m jonglerie Pied D, 10m jonglerie Pied G, 10m jonglerie. Pieds alternés. Le 2nd J du groupe démarre à la fin de la 2ème zone (distance de 20 m).

Répéter 5 passages par J **sans** l'utilisation des bras pour se concentrer sur la coordination PIED DE FRAPPE / PIED D'APPUI. 5 passages par J **avec** utilisation des bras (dissociation HAUT et BAS du corps).

CRITERES DE  
REUSSITE

Reproduire le geste de la jonglerie en mouvement au plus proche de la réalité avec ballon "imagerie mentale".

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Tolérance  
Solidarité  
Entraide  
Encouragements

Position du pied de frappe pointe de pied tendue et cheville verrouillée. A chaque frappe, le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Utilisation des bras pour s'équilibrer.

### VARIABLES

DEFI RELAIS : RAPPORT DISTANCE / TEMPS.

Parcourir les 30m (3X10mètres) le plus rapidement possible en respectant l'enchaînement des gestes à effectuer PD/PG/PIEDS ALTERNES.

Le second J du groupe démarre lorsque le précédent a levé la main à la fin de son parcours. Si l'E juge que les gestes ne sont pas réalisés, le J suivant devra parcourir une distance de 3m A/R de "pénalité" en course normale. L'équipe qui remporte le relais marque 1 point.

### 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

Coupelles

Ballons

Déplacement

Conduite

Passe/tir

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

AIR JONGLERIE EN CERCLE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

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

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 à 20 mn

SÉQUENCE

3

Effectifs

Educ

😊

1

GPS

😞

1 ou 2

J

😞

1 à 2

😞

1 à 2

😞

1 à 2

😞

1 à 2

## MATERIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice

## ORGANISATION

OBJECTIF

Maîtriser son corps dans l'espace.  
Améliorer sa concentration.

BUT

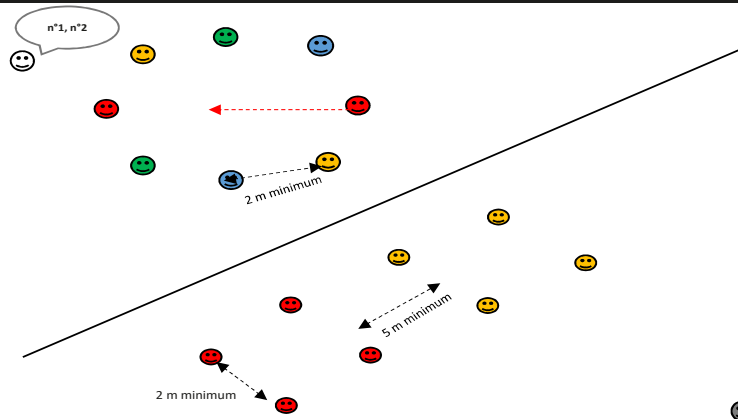
Maintenir la continuité de l'échange "imaginaire" pour marquer les points

REGLES &amp; CONSIGNES

Les J sont positionnés en cercle (2 mètres minimum entre chacun). 2 groupes de 4 J maxi. 9 J.  
L'intervenant annonce le n° d'un J qui doit aller au centre et jouer le ballon imaginaire selon les consignes données, jusqu'à ce qu'un autre J soit appelé.  
Le J suivant a 3 secondes pour enchaîner. A chaque fois, le dernier J appelé doit reprendre ce qui a été réalisé avant puis rajouter une touche (= un geste) de son choix.  
La difficulté réside dans la mémorisation des mouvements (2ème J : 2 mouvements, 10ème J : 10 mouvements)

CRITERES DE REUSSITE

Réussir à tenir les échanges. Être la dernière équipe encore en mouvement sans se tromper.



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Veiller au temps d'enchaînement ==> objectif : Continuité gestuelle (limiter les temps d'arrêt)  
Veiller à présenter la batterie de gestes possibles en démonstration.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Positionner le pied de frappe pointe de pied tendue et cheville verrouillée. A chaque frappe de "balle" le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Les bras servent à renforcer l'équilibre.

## VARIABLES

Evolution : Chaque équipe peut fournir un observateur de groupe (notion d'autonomie et responsabilisation).

Dans ce cas, l'intervenant donne les gestes à réaliser (pas de créativité de l'élève)

Simplification/complexification : Jouer sur le temps d'enchaînements

## 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))"







## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

AIR FOOTENNIS

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

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  |

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

### ORGANISATION

OBJECTIF

Maîtriser son corps dans l'espace en associant un déplacement et un geste.

BUT

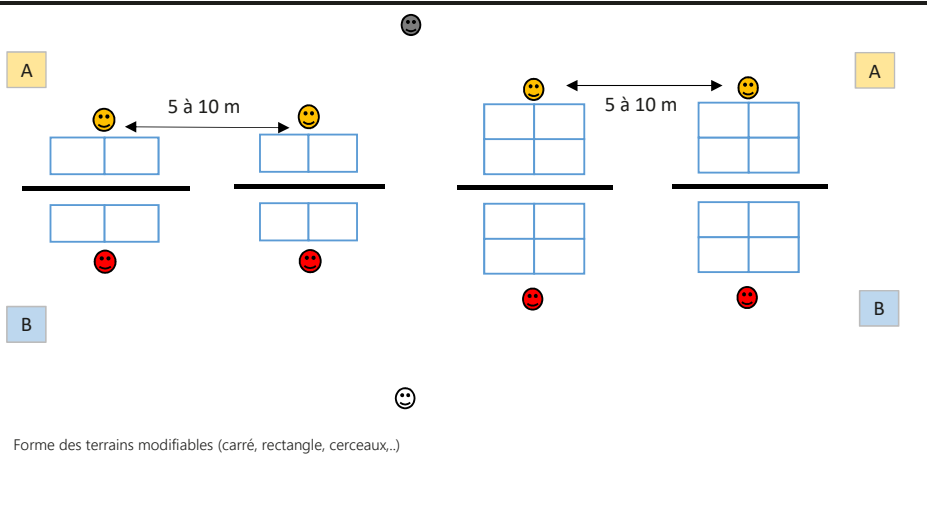
Réussir la consigne donnée par l'adversaire sinon perte d'1 point

REGLES &amp; CONSIGNES

1c1 sans ballon. Les deux J s'échangent un ballon imaginaire en donnant un déplacement et un enchaînement précis à jouer. Le J A annonce une case et un enchaînement de gestes (3 contacts maximum) à réaliser. Le J B se déplace et effectue les gestes demandés et donne à son tour une case et un enchaînement. Dès le geste effectué par le J B, J A a 5 secondes pour réaliser la commande et ainsi de suite.

CRITERES DE REUSSITE

Réussir à tenir les échanges le plus longtemps possible.



Forme des terrains modifiables (carré, rectangle, cerceaux,...)

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

Rappeler que l'information est donnée en miroir. C'est-à-dire que priorité est donnée à la position du recevant = si j'annonce "gauche" ce sera la zone gauche du receveur.

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Positionner le pied de frappe pointe de pied tendue et cheville verrouillée. A chaque frappe de "balle" le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Les bras servent à renforcer l'équilibre.

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





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFITFOOT

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

L'alphabet de la Forme

BUT

Refaire à l'identique l'exercice défini, et en effet Miroir (Face)

REGLES &  
CONSIGNES

Démonstration d'un parcours dynamique avec un exercice sous chaque lettre du mot SPORT ou PRETS

S = 5 cloches pied droit + gauche

P=Course sur place en montée genoux et talons fesses

O=15 saut avant/arrière en pieds joints

R=Accroupi, on se relève 10 fois

T:Tenir l'équilibre sur 1 jambe 10" et l'autre 10"

CRITERES DE  
REUSSITE

Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respecter le rythme et les bons mouvements  
Changement de zone toutes les minutes (sens de rotation)

Retenir sous chaque lettre l'exercice correspondant  
Travail de mémorisation et de visualisation mentale

### VARIABLES

Modifier l'ordre des mouvements.

Association des bras et des jambes.

Les J peuvent imaginer une suite de mouvement par rapport aux lettres

### 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(les)

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

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

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

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

**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 | Toutes les 1' |

|           |      |   |        |
|-----------|------|---|--------|
| Effectifs | Educ | 😊 | 1      |
|           | GPS  | 😷 | 1 ou 2 |
|           | J    | 😊 | 4      |
|           |      | 😷 |        |
|           |      | 😬 | 4      |
|           |      | 😇 |        |

### MATERIEL

|             |  |
|-------------|--|
| Buts        |  |
| Jallons     |  |
| Cônes       |  |
| Cerceaux    |  |
| Couppelles  |  |
| Ballons     |  |
| Déplacement |  |
| Conduite    |  |
| Passer/tir  |  |

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



# ► U14 - U15

Exercices et défis techniques  
Avec un ballon personnalisé





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

MONTEE DESCENTE

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

Espace utilisé

Cour d'école

X

Enceinte sportive

X

Autres

X

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

OBJECTIF

Effectuer des défis donnés par l'éducateur

BUT

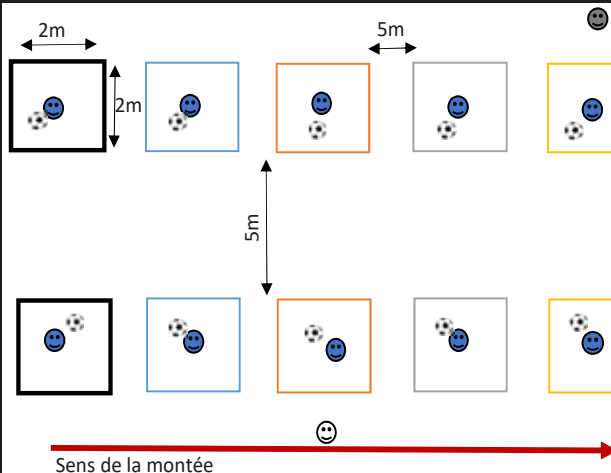
Faire le plus de gestes techniques en un temps donné

REGLES &amp; CONSIGNES

Chaque joueur.se. est dans sa zone, il visualise le geste technique donné par l'éducateur.trice. La durée du défi est de 30s. Les joueurs.se. au défi sont l'un en face de l'autre (voir schéma). L'éducateur annonce le top départ, au signal chaque joueur(se) doit reproduire le plus vite possible le geste donné par l'éducateur.trice. Au signal de fin, on compare leur score. Celui qui comptabilise le plus de gestes remporte le défi et monte d'un cran. Celui qui a perdu le défi, descend d'un cran.

CRITERES DE REUSSITE

Réaliser le plus de défis possibles. Se situer sur les zones hautes



## Exemple de défis :

1. Jongler avec un rebond pied fort
2. Jongler avec un rebond pied faible
3. Jongler pied fort
4. Jongler pied faible
5. Jongler avec le pied droit et gauche
6. Sur 1 pied, faire le tour de ce pied avec le ballon en s'aidant de l'autre pied
7. idem défi 6 mais l'autre pied
8. Faire des aller-retours entre 2 des lignes de la zone
9. Utiliser les lignes de la zone et faire le plus de tour possible. Si le ballon ne touche pas la ligne on repart de zéro
10. Se servir de 2 coins de la zone pour faire des huit en conduite de balle
11. Faire un maximum de rateau puis extérieur de pied sur place

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Celui qui descend passe à l'extérieur des zones, celui qui gagne par l'intérieur des zones.

Surface de contact, qualité du contact pied ballon, concentration.

## VARIABLES

Ballon arrêté : toucher alternativement le ballon avec le pied droit et gauche

Faire des passements de jambe sur place avec le pied fort

Faire des passements de jambe sur place avec le pied faible

Alterner semelles sur ballon (sur place, en mouvement, arrière, avant, latéral, etc)

## 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)



## MATÉRIEL

Buts



Jallons



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, ...)

EXERCICE JONGLERIE

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

Développement de la maîtrise du ballon

## BUT

Réaliser des enchaînements de jonglerie

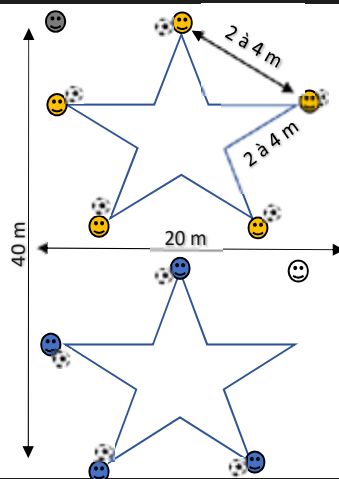
## REGLES &amp; CONSIGNES

1 ballon par joueur, enchaîner individuellement différentes séquences de jonglerie en variant :

- les surfaces de contact (pieds, genoux, poitrine, etc.)
- les appuis au sol (jonglerie avec reprise d'appui au sol et jonglerie sans reprise d'appui)
- la hauteur du ballon

## CRITERES DE REUSSITE

Déterminé par le défi à réaliser



## Défi 1:

Le joueur lâche le ballon qu'il a dans les mains, le frappe une fois avec son pied, le laisse rebondir au sol puis essaye de le frapper deux fois avant de laisser un nouveau rebond au sol...idem jusqu'à faire 10 jongalges sans que le ballon touche le sol.

## Défi 2:

Le joueur lâche le ballon qu'il a dans les mains, le frappe une fois avec son pied droit, laisse un rebond au sol avant de le frapper avec son pied gauche, laisse un nouveau rebond avant de le frapper consécutivement une fois avec le pied droit et le pied gauche...idem jusqu'à faire 10 jongalges pied droit/pied gauche alternativement

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Tolérance  
Solidarité  
EntraideSurface de contact, qualité du contact  
pied/ballon, équilibre, posture,  
concentration

## VARIABLES

Jongler avec la cuisse

Jongler la tête

Jongler avec l'intérieur du pied

Jongler avec l'extérieur du pied

Obliger à changer la surface de contact à chaque fois que le joueur touche le ballon

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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



|                |                   |   |
|----------------|-------------------|---|
| 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 | 20 |

|       |          |     |
|-------|----------|-----|
| Durée | TOTALE   | 10' |
|       | SÉQUENCE |     |

|           |     |   |        |
|-----------|-----|---|--------|
| Effectifs | E   | 😊 | 1      |
|           | GPS | 😬 | 1 ou 2 |
|           | J   | 😬 | 1 à 5  |
|           |     | 😬 |        |
|           |     | 😬 | 1 à 4  |
|           |     | 😬 |        |

## MATÉRIEL

|              |  |
|--------------|--|
| Buts         |  |
| Jalons       |  |
| Cônes        |  |
| Cerceaux     |  |
| Coupelles    |  |
| Ballons      |  |
| Déplacement  |  |
| Conduite     |  |
| Passer/tirer |  |

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

GolFoot

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

Exécuter des frappes de balle pour atteindre une cible avec le moins d'essais ou de temps) possibles

#### BUT

1 point par exercice réalisé. Parcours à faire 2 fois.

#### REGLES & CONSIGNES

5 ateliers à effectuer 2 fois (x2)

Débutant : essais illimités, changement d'atelier 2'

Débrouillé : 3 essais maximum

1. Passe pied droit a 5m ( interieur pied )

2. Slalom+ tir a 7m

3. Louche par dessus des plots

4. Passe pied faible a 5m

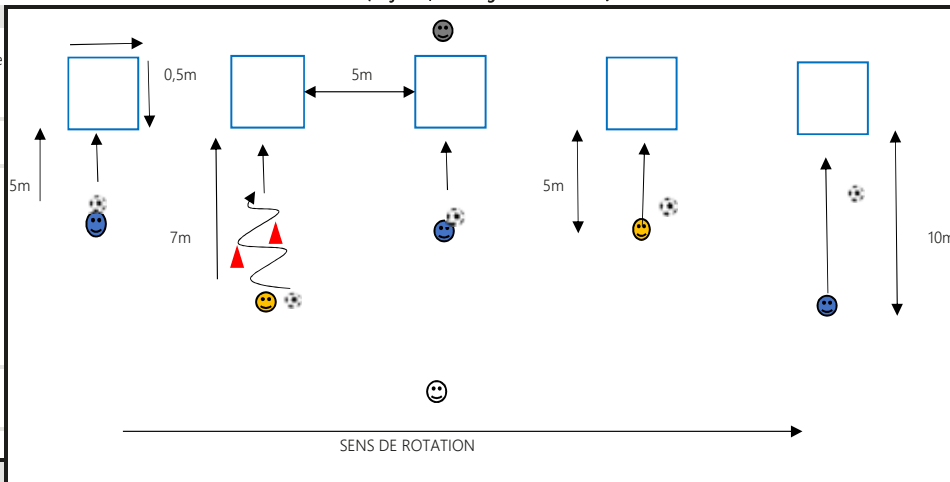
5. Passe pied fort a 10m

#### CRITERES DE REUSSITE

Réussir 2 défis sur 4 au niveau débutant

4 sur 4 au niveau débrouillé.

### COMPORTEMENTS ATTENDUS



#### COLLECTIFS (VEILLER À)

La rotation des ateliers ; comptage des points individuellement ou par équipe.

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

La qualité de la passe  
L'exécution du geste technique demandé.

### VARIABLES

Parcours au temps

Parcours à effectuer uniquement du pied faible

Mettre des obstacles pour complexifier le parcours (si matériel pédagogique)

Revenir à l'atelier précédent si échec ( gage athlétique, 5 pompes ou 10 abdominaux )

Viser un arbre, un poteau, un mur (adaptation au milieu environnant )

Parcours en jonglerie avant mise au sol pour la frappe.

### 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)



|                |                   |   |
|----------------|-------------------|---|
| 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 | 20 |

|       |          |      |
|-------|----------|------|
| Durée | TOTALE   | 20'  |
|       | SÉQUENCE | 2x10 |

|           |     |   |       |
|-----------|-----|---|-------|
| Effectifs | E   | 😊 | 1     |
|           | GPS | 😷 |       |
|           | J   | 😊 | 1 à 4 |
|           |     | 😷 |       |
|           |     | 😊 | 1 à 4 |

### MATERIEL

|             |  |
|-------------|--|
| Buts        |  |
| Jalons      |  |
| Cônes       |  |
| Cerceaux    |  |
| Coupelles   |  |
| Ballons     |  |
| Déplacement |  |
| Conduite    |  |
| Passe/tir   |  |

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

BIATHLON AVEC BALLON

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

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  |

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

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Réaliser individuellement une conduite de balle en alternance avec des questions PEF (culture foot et santé)

## BUT

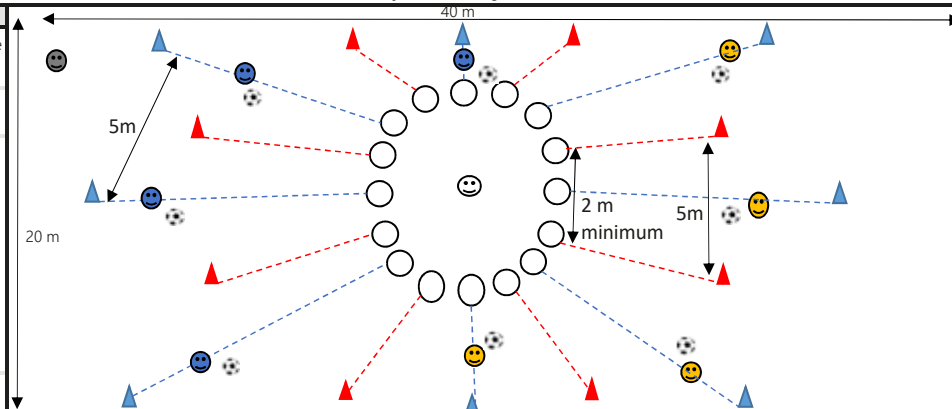
Réaliser un tour complet individuellement en réalisant la totalité des défis ( 8 conduites de balle et 8 questions )  
Alterner une question-réponse avec un défi "technique".

## REGLES &amp; CONSIGNES

Chaque plot est numéroté (papier, feutre), chaque question est "protégée" et doit rester lisible à distance .  
Chaque plot ne peut être occupé que par un joueur(se).  
L'educateur.trice se trouve dans un îlot central, matérialisé par des cerceaux individuels, et valide les bonnes réponses des uns et des autres dans l'ordre d'arrivée.  
Exemple joueur(se) bleu(e): Course en A puis question, course en B, je donne ma réponse, course en C défi "technique".

## CRITERES DE REUSSITE

Finir le parcours (16 stations) (valider les répétitions, réaliser le parcours conduite de balle).



Choisir 8 éléments entre : Conduite de Balle pied fort; Conduite de balle pied faible; Conduite de balle inter/exter pied fort; Conduite de balle exter pied fort; Conduite de balle semelle pied fort; Conduite de balle avec passement de jambes; Conduite de balle en course arrière avec semelle; Jonglerie+ Conduite de balle libre; etc.. Les distances entre le cerceau et le cône peuvent varier (cf. Schéma)

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Port de tête levé pour identifier les plots libres, stratégie appliquée. Maintien d'un niveau d'engagement adapté, qualité gestuelle et maintien d'une "bonne posture"

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

## VARIABLES

- 1: Rajout d' un tour de pénalité (à matérialiser) en cas de mauvaises réponses
- 2: Enchaînement des épreuves de motricité et questionnaires à la fin ( fiches à lire de 8 questions + jeu de mémorisation des réponses à donner)
- 3: Attribuer des numéros à chaque joueur.se, équipes "paire" et "impaire" .  
Le cumul des points des joueurs.ses détermine l'équipe qui gagne
- 4: Une équipe joue et une équipe valide la réussite des épreuves et inversement

## Principes généraux:

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

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)

## MATÉRIEL

|             |  |
|-------------|--|
| 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, ...)

JONGLERIE EN MOUVEMENT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

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

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

|       |                       |   |
|-------|-----------------------|---|
| Types | Sans ballon           |   |
|       | Mon ballon            | X |
|       | Sans puis avec ballon |   |

|         |      |         |
|---------|------|---------|
| Surface | Long | 30 à 40 |
|         | Larg | 30 à 40 |

|       |          |            |
|-------|----------|------------|
| Durée | TOTALE   | 15 à 20 mn |
|       | SÉQUENCE | 3          |

|           |     |   |   |
|-----------|-----|---|---|
| Effectifs | E   | 😊 | 1 |
|           | GPS | 😬 | 1 |
|           | J   | 😊 | 3 |
|           |     | 😬 | 3 |
|           |     | 😊 | 3 |
|           |     | 😊 | 3 |

### ORGANISATION

#### OBJECTIF

Amélioration de la dissociation segmentaire, de la coordination et de l'équilibre par la jonglerie en mouvement

#### BUT

Jonglerie en mouvement en intégrant le haut et bas du corps.

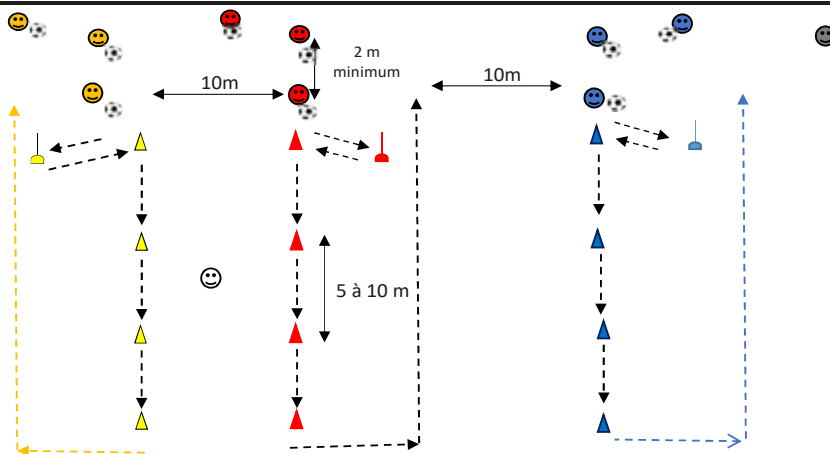
#### REGLES & CONSIGNES

3 groupes de 3 joueur.ses

Exercice: parcourir 10m jonglerie Pied D, 10m jonglerie Pied G, 10m jonglerie. Pieds alternés. Le 2nd.e joueur.se du groupe démarre à la fin de la 2ème zone (distance de 20 m). Répéter 5 passages par joueur.se sans l'utilisation des bras pour se concentrer sur la coordination PIED DE FRAPPE / PIED D'APPUI. 5 passages par joueur.se avec utilisation des bras (dissociation HAUT et BAS du corps).

#### CRITERES DE REUSSITE

Maîtrise de la jambe et du pied de frappe - Equilibre  
Maîtrise des appuis - Appréciation des trajectoires



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

Tolérance  
Solidarité  
Entraide  
Encouragements

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Position du pied de frappe pointé de pied tendue et cheville verrouillée. A chaque frappe, le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Utilisation des bras pour s'équilibrer.

#### VARIABLES

DEFI RELAIS : RAPPORT DISTANCE /TEMPS.

Parcourir les 30m (3X10mètres) le plus rapidement possible en respectant l'enchaînement des gestes à effectuer PD/PG/PIEDS ALTERNES.

Le second joueur.se du groupe démarre lorsque le précédent a levé la main à la fin de son parcours. Si l'educateur.trice juge que les gestes ne sont pas réalisés, le joueur.se suivant devra parcourir une distance de 3m A/R de "pénalité" en course normale. L'équipe qui remporte le relais marque 1 point.

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

#### Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'educateur.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.ses.ses

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

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

-Maintenir la distanciation sociale entre les joueur.ses.ses 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.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueur.ses.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    |  |
| Passer/tir  |  |

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JONGLERIE EN CERCLE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

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  |

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

### ORGANISATION

OBJECTIF

Maîtriser son corps dans l'espace.  
Améliorer sa concentration.

BUT

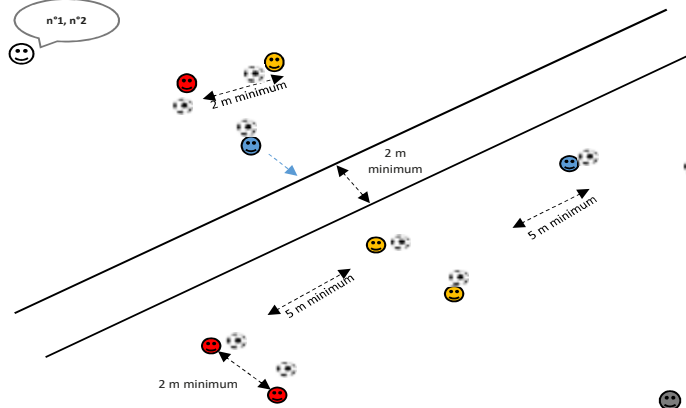
Maintenir la continuité de l'échange "imaginaire" pour marquer les points

REGLES &amp; CONSIGNES

Les chefs d'orchestres (groupe de 3) sont positionnés en triangle (2 mètres minimum entre chacun). 3 groupes de 2 joueurs.sess maxi + le groupe chef d'orchestre. L'éducateur.trice annonce le n° d'un joueur.se qui doit aller au centre et jouer le ballon selon les consignes données, jusqu'à ce qu'un autre joueur.se soit appelé.e. Le joueur.se suivant a 3 secondes pour enchaîner. A chaque fois, le dernier joueur.se appelé.e doit reprendre ce qui a été réalisé avant puis ajouter une geste de son choix.La difficulté réside dans la réalisation des mouvements (2ème joueur.se : 2 mouvements, 9ème joueur.se : 9 mouvements)

CRITERES DE REUSSITE

Réussir à tenir les échanges. Être la dernière équipe encore en mouvement sans se tromper.



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Veiller au temps d'enchaînement ==> objectif : Continuité gestuelle (limiter les temps d'arrêt)  
Veiller à présenter la batterie de gestes possibles en démonstration.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Positionner le pied de frappe pointe de pied tendue et cheville verrouillée. A chaque frappe de "balle" le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Les bras servent à renforcer l'équilibre.

### VARIABLES

Evolution : Chaque équipe peut fournir un observateur de groupe (notion d'autonomie et responsabilisation).

Dans ce cas, l'éducateur.trice donne les gestes à réaliser (pas de créativité du joueur.se)

Simplification/complexification : Jouer sur le temps d'enchaînements

### 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 élèves) .

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° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFITFOOT

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            | X |

### ORGANISATION

#### OBJECTIF

L'alphabet de la Forme

#### BUT

Refaire à l'identique l'exercice défini en effet Miroir (Face)

#### REGLES & CONSIGNES

Démonstration d'un parcours dynamique avec un exercice sous chaque lettre du mot FOOT (un coté pied droit, l'autre pied gauche)

F = 20 jongles pied droit

O = 10 passements de jambes sur place, pied droit

O = 10 aller retour en conduite de balle d'une ligne du carrée à l'autre avec le pied droit

T = Faire 10 tours du carré ave le ballon sur la ligne

#### CRITERES DE REUSSITE

Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper avec le bon pied

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respecter le rythme et les bons mouvements

Changement de zone toutes les minutes (sens de rotation)

Travail de mémorisation et de visualisation mentale

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

#### VARIABLES

Modifier les gestes associés aux lettres.

Adapter les défis au niveau des joueurs.ses

Varié les surfacess de contact

Diminuer le temps pour effectuer le geste

Faire un concours avec les joueurs.ses (comptage du nombre de lettres gagnées, défi rempli = nombre de lettres gagnées)

### 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)



### MATERIEL

|             |  |
|-------------|--|
| Buts        |  |
| Jallons     |  |
| Cônes       |  |
| Cerceaux    |  |
| Coupelles   |  |
| Ballons     |  |
| Déplacement |  |
| Conduite    |  |
| Passé/tir   |  |

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFI TECHFOOT

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            | X |

### OBJECTIF

Executer le geste technique proposé par un des joueurs.ses du groupe

### BUT

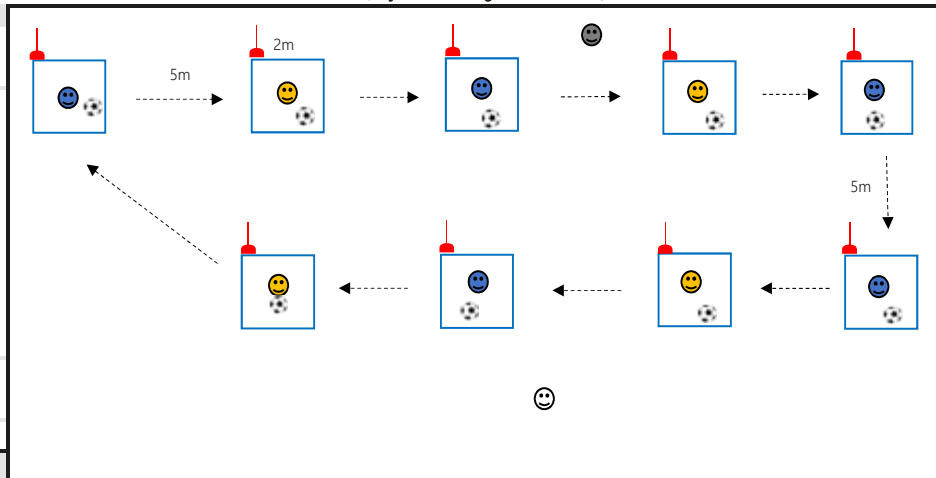
Refaire à l'identique l'exercice défini et en effet Miroir (Face)

### REGLES & CONSIGNES

Niveau débutant: Un des joueurs.ses du groupe exécute un geste technique dans sa zone d'évolution. Les autres exécutent le geste avec leur meilleur pied. Le démonstrateur désigne celui qui a fait la meilleure exécution qui devient à son tour démonstrateur. Lorsque les joueurs.ses sont à court d'idées, l'éducateur prend le relais. Lorsque la majorité du groupe a réalisé correctement le geste demandé, c'est au tour d'un autre joueur.se de démontrer un autre mouvement

### CRITERES DE REUSSITE

Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper



|       |                       |   |
|-------|-----------------------|---|
| Types | Sans ballon           |   |
|       | Avec ballon           | X |
|       | Sans puis avec ballon |   |

|         |      |    |
|---------|------|----|
| Surface | Long | 40 |
|         | Larg | 30 |

|       |          |               |
|-------|----------|---------------|
| Durée | TOTALE   | 15            |
|       | SÉQUENCE | Toutes les 1' |

|           |     |   |   |
|-----------|-----|---|---|
| Effectifs | E   | 😊 | 1 |
|           | GPS | 😬 | 1 |
|           | J   | 😊 | 5 |
|           |     | 😬 |   |
|           |     | 😊 | 4 |
|           |     | 😬 |   |

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

Respecter le rythme et les bons mouvements  
Changement de zone toutes les minutes (sens de rotation)

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Retenir sous chaque lettre l'exercice correspondant  
Travail de mémorisation et de visualisation mentale

#### VARIABLES

Modifier l'ordre des mouvements.

Augmenter la vitesse d' exécution

Les joueur.ses peuvent imaginer une suite de mouvement en alternant conduite de balle et jonglerie

#### RAPPELS REGLES SANITAIRES

##### Principes généraux:

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



#### MATERIEL

|             |  |
|-------------|--|
| Buts        |  |
| Jallons     |  |
| Cônes       |  |
| Cerceaux    |  |
| Couppelles  |  |
| Ballons     |  |
| Déplacement |  |
| Conduite    |  |
| Passer/tir  |  |

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

11

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice Technique

### ORGANISATION

**OBJECTIF** Apprentissage du tir

**BUT**

Marquer le plus de points possibles pour chacun des thèmes définis.

3 pts sur les côtés / 1 pts dans l'axe

**REGLES & CONSIGNES**

Chaque atelier a un thème. Le joueur.se doit viser les cibles en tenant compte des thèmes imposés. Le gagnant.e est celui.celle qui marquera le plus de points.  
Possibilité de disputer plusieurs manches.  
2 essais possibles par atelier (à modifier selon le niveau des joueurs.se)  
Faire compter la série en cours (Nombre d'ateliers réussis consécutivement)

**CRITERES DE REUSSITE**

Nombre de points marqués. Nombre de cibles visées et atteintes

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

**COLLECTIFS (VEILLER À)**

Bienveillance de la part de tous  
Respect des zones délimitées

**INDIVIDUELS (VEILLER À)**

Investissement et concentration  
de la part de chacun des joueur(es)  
Critères de réalisation du tir: lever la tête pour  
prendre l'information / orientation des épaules /  
pied d'appui en direction du but / surface de contact

### VARIABLES

Possibilité de faire une conduite de balle (au sol ou aérienne).  
Niveau Débutant : Tir ou Conduite de balle + Tir  
Niveau débrouillé : Jonglerie, prise de balle orienté + conduite + enchaînement tir.  
Les joueurs.se peuvent annoncer la cible visée. En cas de réussite, bonus de point.  
Possibilité de doubler les points si les 5 défis sont réalisés du second pied. (pied faible)

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

X

Types

Sans ballon

Mon ballon

X

Sans puis avec ballon

Surface

Long

50m

Larg

40m

Durée

TOTALE

30'

SÉQUENCE

5'

Effectifs

E

1

GPS

2 à 9

J

### MATERIEL

Buts

Jalons

Cônes

Cerceaux

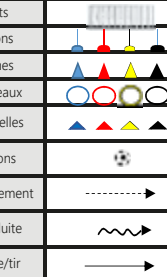
Coupelles

Ballons

Déplacement

Conduite

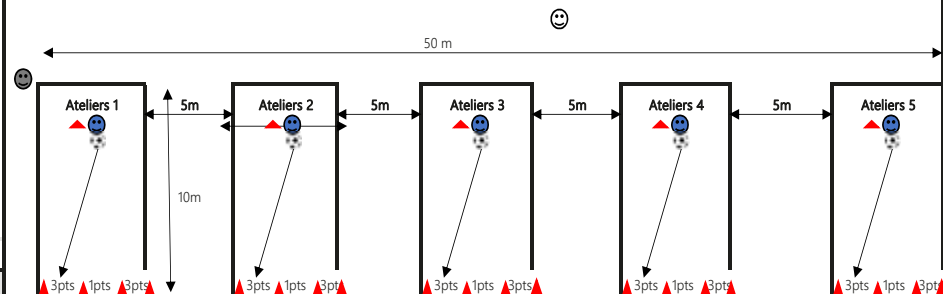
Passé/tir



J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice

1er thème: Intérieur pied fort  
2ème thème: Intérieur pied faible  
3ème thème: Coup du pied - pied fort  
4ème thème: Coup du pied - pied faible  
5ème thème: Libre



### 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)





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

12

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Circuit tir

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

mon ballon

X

Sans puis avec ballon

Surface

Long

40m

Larg

30m

Durée

TOTALE

15 à 20mn

SÉQUENCE

4 x 3 min

Effectifs

E

1

GPS

1 ou 2

J

4

4

4

4

### ORGANISATION

OBJECTIF

Passer d'un but à l'autre et tirer dans le but vide, sous forme de circuit en conduite de balle

BUT

Un ballon par joueur.se. Se déplacer dans la zone neutre balle au pied et frapper au but

REGLES & CONSIGNES

Les joueurs.se devront respecter la distance de sécurité de 10 mètres entre chacun. Pour ce faire ils.elles devront contourner le plot avant d'aller vers un autre but. Un seul.e joueur.se dans chaque zone de tir. Si l'un.e se rapproche du joueur.se précédent, il.elle exécutera 3 tours du plot, afin de ralentir sa course.

CRITERES DE REUSSITE

Marquer le plus possible de buts. Compter les buts par équipe

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Garder son ballon tout au long de l'exercice. Comptabiliser les buts

### VARIABLES

Changer de sens de rotation.

Niveau débrouillé: le joueur ne devra pas arrêter le ballon dans la zone neutre avant le tir.

Frapper une fois sur deux du mauvais pied.

Mettre une cible à viser dans le but.

Conduite aérienne en jonglerie (en fonction du niveau) pour mise au sol puis tir.

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

#### Principes généraux:

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

Coupelles

Ballons

Déplacement

Conduite

Passé/tir

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice







## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

14

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Défis Techniques

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  |

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

|       |                       |   |
|-------|-----------------------|---|
| Types | Sans ballon           |   |
|       | Mon ballon            | X |
|       | Sans puis avec ballon |   |

|         |      |     |
|---------|------|-----|
| Surface | Long | 50m |
|         | Larg | 40m |

|       |          |     |
|-------|----------|-----|
| Durée | TOTALE   | 30' |
|       | SÉQUENCE | 3'  |

|           |     |   |        |
|-----------|-----|---|--------|
| Effectifs | E   | 😊 | 1      |
|           | GPS | 😞 | 1 ou 2 |
|           |     | 😞 | 9      |
|           | J   | 😞 |        |
|           |     | 😞 |        |
|           |     | 😊 |        |

### ORGANISATION

**OBJECTIF** Maîtriser individuellement le ballon à travers l'adresse, le dosage et des éléments technique de base (Passe, jonglerie)

**BUT** Marquer le plus de points possible.

1er essai: 3 pts / 2ème essai: 2pts / 3ème essai: 1 pts / > 3 essais: 0 pts

Défis techniques : 9 joueurs / 10 Ateliers

Réaliser chacun des défis techniques en utilisant :

3 essais maximum

1 ballon / joueur.se

1 joueur / atelier

**REGLES & CONSIGNES**

Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre au signal de l'educateur (mainten des distances)

**CRITERES DE REUSSITE** Réussir le plus de défis possibles. (Note sur 10)

Faire la série de réussite la plus longue possible (5, 10, 12, 14, ...)

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

Bienveillance de la part de tous  
Rotation des ateliers

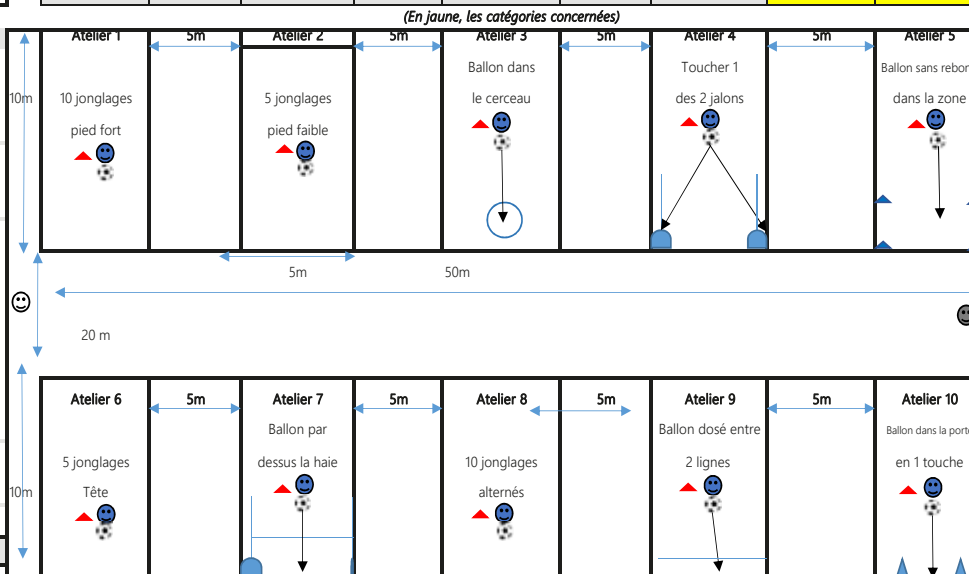
#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Investissement et concentration  
de la part de chacun des joueur(es)  
Qualité du dosage des passes.  
Travail d'adresse et de précision

### VARIABLES

Adapter les ateliers et les modifier si besoin.

Augmenter le nombre de jongles à effectuer ainsi que les surfaces de contact



#### Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'educateur.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'educateur.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    |  |
| Coupelles   |  |
| Ballons     |  |
| Déplacement |  |
| Conduite    |  |
| Passe/tir   |  |

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



# ► U14 – U15

Exercices et défis techniques  
Passe avec les pieds





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME DE SEANCE

Jeu dans les intervalles

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 - U134ème 3ème  
U14 - U152nde à Ter  
U16 à U18Espace  
utiliséCour d'école  
Enceinte sportive  
AutresX  
X

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Jouer en mouvement  
Voir et être vu dans les intervalles pour progresser

## BUT

Marquer dans le mini-but ou contre la planche  
Tous les joueurs sont fixés à leur poste pendant la séquence de travail puis changent à la fin de celle-ci.

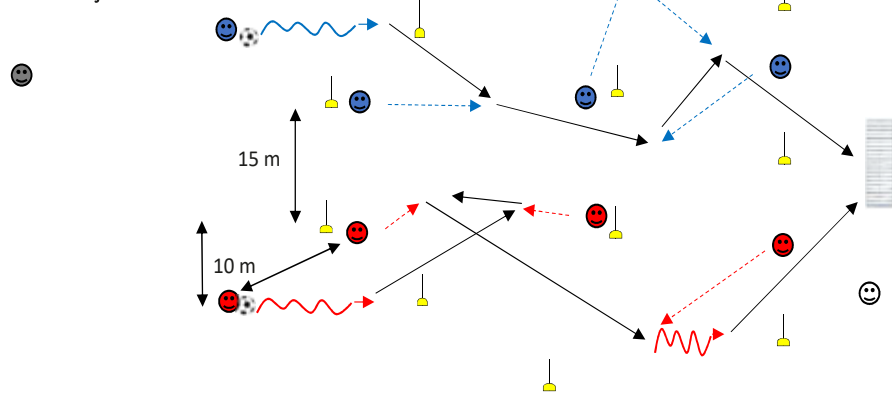
## REGLES &amp; CONSIGNES

Deux circuits de passes différents (voir variables) puis terminer par un circuit adaptatif.

## CRITERES DE REUSSITE

Jouer 5 ballons par séquence avant de changer de poste. Jeu au sol obligatoire.  
Nombre de passages réussis avec fluidité dans les déplacements et les enchaînements + Nombre de buts

Toujours garder 10 m de distance entre chaque joueur même si un joueur décroche



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Se déplacer dans les intervalles et les interlignes pour recevoir  
Proposer des solutions au porteur de balle dans le bon timing  
Rester dans le dos des adversaires  
Communiquer (le joueur le + profond donne les indications orales)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Conduire d'un côté et donner de l'autre (passe cachée & masquée)  
Prendre l'information sur le temps de passe.  
Enchaîner rapidement. Claquer les passes. Jouer des 2 pieds.  
S'orienter de sorte à enchaîner

## 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



Passe/tir

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

THEME DE SEANCE

Jeu combiné à 2, à 3

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

X

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

X

Autres

X

(En jaune, les catégories concernées)

### ORGANISATION

#### OBJECTIF

Améliorer les relations de passes dans le jeu à 2, à 3 au sol

#### BUT

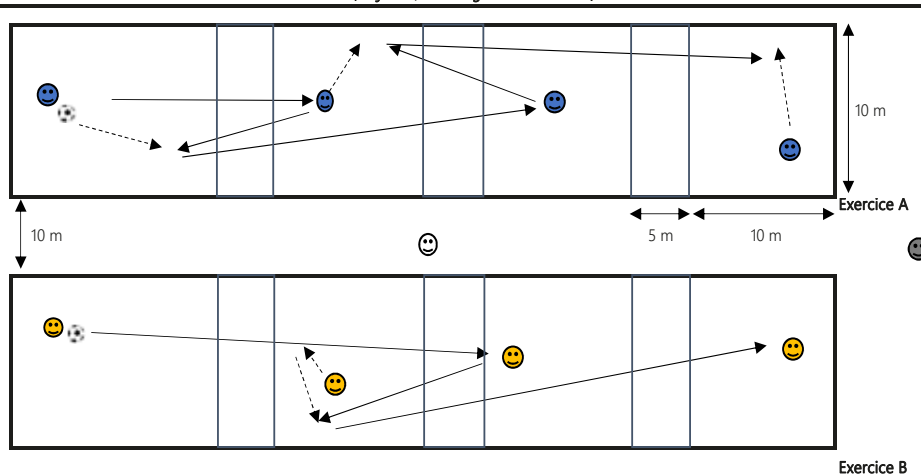
Passer au sol en coordonnant les déplacements

#### REGLES & CONSIGNES

2 ateliers de 4 joueurs - 1 ballon par atelier - 1 couloir déterminé pour chaque atelier - 1 zone délimitée par joueur 10mx10m (respect des distanciations) - couloir - chaque joueur reste dans sa zone (10mx10m) et aucun joueur ne peut pénétrer dans les couloirs (5mx10m). le ballon doit rester dynamique et dans chaque couloir de jeu

#### CRITERES DE REUSSITE

Faire le maximum d'échanges en limitant le nombre de touches de balle (1 ou 2)



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respect des zones d'évolution

La qualité de la passe

Se déplacer à l'opposé de la remise

Etre dynamique sur les appuis

Donner et repasser

Ballon en mouvement

### VARIABLES

Exercice A : Appui remise recherche 3ème joueur

Exercice B : Joueur qui s'efface sur la trajectoire et redemande le ballon

Exercice C : Choix du joueur exercice A je remise ou B je m'efface et je redemande

### 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)



### MATERIEL

|              |  |
|--------------|--|
| Buts         |  |
| Jalons       |  |
| Cônes        |  |
| Cerceaux     |  |
| Coupelles    |  |
| Ballons      |  |
| Déplacement  |  |
| Conduite     |  |
| Passer/tirer |  |

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

THEME DE SEANCE

Jouer combiné à 2, à 3

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

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 |

## ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer les enchaînements individuels et collectifs (remises, déviations)

BUT

Marquer en premier dans le mini but ou dans une porte = 1pt pour l'équipe

2 ateliers identiques : Lancement de jeu : la 1ère passe se fait au signal de l'educateur

REGLES &amp; CONSIGNES

Faire découvrir les cheminements puis instaurer un concours entre les 2 équipes

Le circuit se fait dans un sens puis dans l'autre

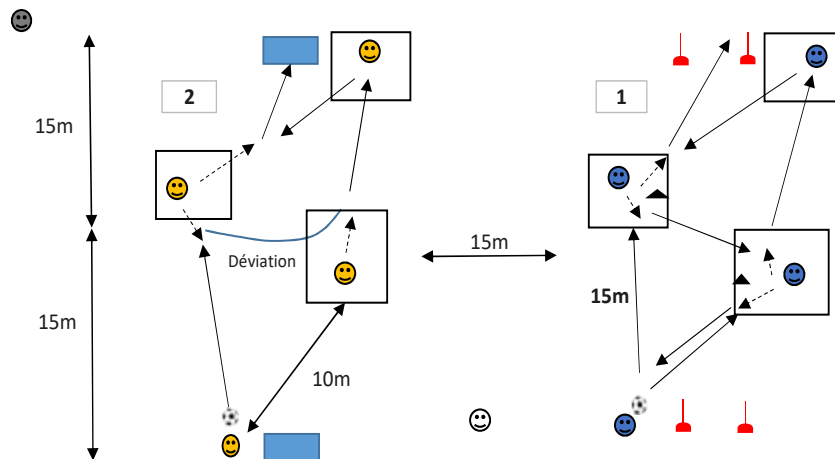
Les joueurs restent dans leur carré d'évolution (11x11m)

1T pour les joueurs qui reçoivent le ballon en appui

3T pour les joueurs qui reçoit le ballon en soutien

CRITERES DE REUSSITE

Réussir plus de fois que l'adversaire à marquer en 1er tout en gardant la qualité de passes et de remises



## COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Coordonner l'appel (la demande) et la passe

Claquer et doser les passes

Augmenter la vitesse de circulation du ballon

Donner et redemander

Se déplacer sur le temps de passe

## VARIABLES

Cheminement 1 : Appui - remise - 3ème

Cheminement 2 : Appui - déviation en 1T

Cheminement 3 : Adaptatif (les joueurs ont le choix dans le cheminement)

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux

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



## MATÉRIEL

|             |  |
|-------------|--|
| Buts        |  |
| Jalons      |  |
| Cônes       |  |
| Cerceaux    |  |
| Couppelles  |  |
| Ballons     |  |
| Déplacement |  |
| Conduite    |  |
| Passe/tir   |  |

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

THEME DE SEANCE

Créer et utiliser des espaces

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

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 | 50 |
|         | Larg | 68 |

|       |          |          |
|-------|----------|----------|
| Durée | TOTALE   | 20min    |
|       | SEQUENCE | 4 x 4min |

|           |     |   |       |
|-----------|-----|---|-------|
| Effectifs | E   | 😊 | 1     |
|           | GPS | 😬 | 1     |
|           | J   | 😬 | 4 à 8 |
|           |     | 😬 |       |
|           |     | 😬 |       |
|           |     | 😬 |       |

## ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer la qualité des renversements de jeu.  
Améliorer la qualité de la première touche de balle du joueur excentré pour prendre de la vitesse.

BUT

Réaliser des enchaînements techniques de qualité à vitesse de réalisation élevée.

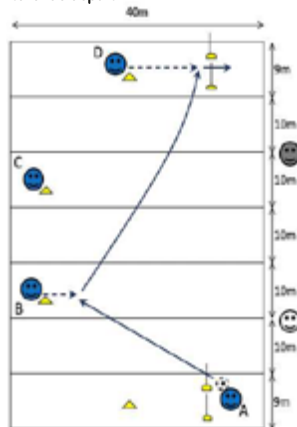
REGLES &amp; CONSIGNES

A donne à B. En 2 touches de balle, B renverse dans la course de D. D effectue un contrôle orienté pour que le ballon franchisse la porte sur la première touche de balle. Après la porte, D joue pour C qui renverse sur A, qui s'était replacé à la coupelle.  
Changement de poste toutes les 4min.

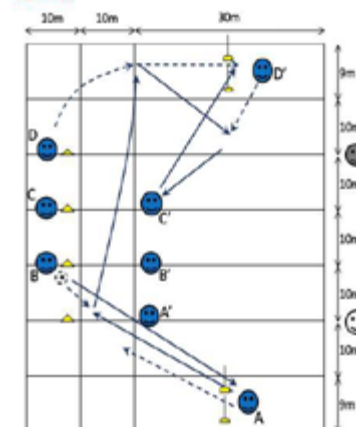
CRITERES DE REUSSITE

Jouer dans la course du partenaire  
Faire circuler le ballon de façon dynamique  
Contrôler le ballon vers l'avant

## Atelier de départ



## Variables



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Synchroniser la relation passeur-receveur

Enchaîner rapidement "contrôle (orienté)-passe (appuyée)"  
Vitesse de transmission élevée.  
Prendre des risques dans la passe : varier les trajectoires, les surfaces de contact

## VARIABLES

Imposer le remplacement en ligne entre chaque répétition.  
Imposer prise de balle pied gauche, renversement pied droit à droite et vice-versa

Avec une seconde ligne de 4, travailler d'autres enchaînements en introduisant la notion de création d'espace (ici par le milieu excentré, D').

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

- ~ Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~ Porter obligatoirement un masque pour l'educateur.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'educateur.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    |  |
| Passe/tir   |  |

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

THEME DE SEANCE

S'opposer à la progression

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

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

Empêcher les possibilités de passe vers l'avant  
(réduire les angles de passes)

BUT

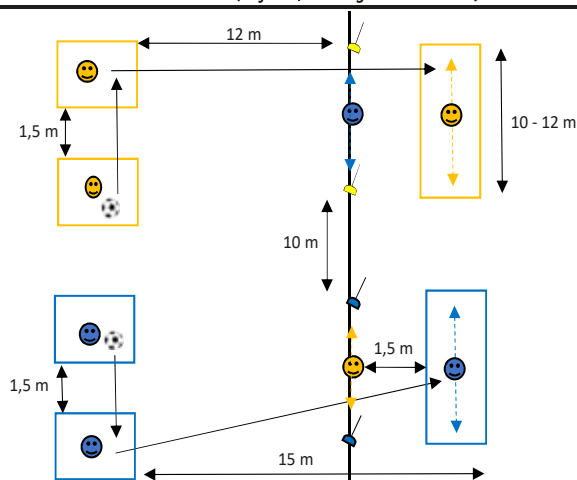
Empêcher l'adversaire d'atteindre le joueur cible

REGLES &  
CONSIGNES

Règles : Joueur cible atteint = -1pt

Consignes : 2c1. Le joueur qui défend part avec 10 points.  
Il perd 1 pt à chaque fois que l'équipe en attaque arrive à  
trouver le joueur cible.  
Jeu libre mais jeu au sol uniquement.CRITERES DE  
REUSSITE

Finir avec un minimum de 5 pts



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

S'agrandir et être sur les appuis pour  
changer de direction (posture)  
Coulisser sur un temps de passe.  
Se mettre sur une ligne de passe  
Prendre l'information sur ce qui se  
passe dans le dos (position du joueur  
cible)

## VARIABLES

Interdire la passe en une touche de balle

Valoriser la passe en une touche de balle au joueur cible = - 3 pts

## 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

Passe/tir

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

THEME DE SEANCE

Jeu dans les intervalles

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

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

Autres

X

X

Types

Sans ballon

Mon ballon

Ballon et échanges

X

Surface

Long

20 m

Larg

10 m

Durée

TOTALE

15 min

SÉQUENCE

2 x (2 x 3) min

Effectifs

E

😊

1

GPS

😊

1

J

😊

8

😊

😊

😊

😊

😊

### ORGANISATION

OBJECTIF

Jouer en mouvement  
Voir et être vu dans les intervalles pour progresser

BUT

Réussir les enchaînements techniques demandés

REGLES &  
CONSIGNES

4 groupes de 2 joueurs qui effectuent le même travail.  
2 variables différentes avec 2 passages par variable (à droite et à gauche).  
Terminer par une variable adaptative en fonction de l'information donnée par le porteur de balle au moment de la passe ("seul" ou "ça vient").

CRITERES DE  
REUSSITE

Nombre de passages réussis avec fluidité dans les déplacements et les enchaînements

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

Proposer des solutions au porteur de balle dans le bon timing  
Rester dans le dos des adversaires  
Se déplacer à l'opposé du déplacement du porteur de balle.  
S'orienter de sorte à enchaîner vers l'avant.

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Conduire d'un côté et donner de l'autre (passe cachée & passe masquée)  
Conduire rapidement et masquer ses intentions  
Claquer les passes. Jouer des deux pieds. Etre dynamique

#### VARIABLES

V1 = Le porteur de balle part en conduite pour fixer un intervalle et donner au partenaire dans l'autre intervalle. Sur le temps de passe, il lui dit qu'il est "seul" afin que celui-ci se retourne et garde le temps d'avance pour conduire le ballon et revenir au point de départ et inversion des rôles.

1 passage de chaque côté

V2 = Idem V1 sauf que le partenaire ne peut se retourner ("ça vient"). Remise en une touche de balle dans le même intervalle de passe puis se déplacer dans l'autre pour une pass diagonale. Cette fois-ci le joueur est seul et peut se retourner pour aller en conduite au point de départ et inverser les rôles. Faire 2 séquences (1 de chaque côté).

### 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)



### MATERIEL

Buts

🚪

Jalons

🚧

Cônes

🚧

Cerceaux

🚧

Coupelles

🚧

Ballons

🚧

Déplacement

→

Conduite

→

Passe/tir

→

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice