



▶ 03

L'intérêt des nouvelles pratiques





3.1 Notre objectif

Pour la rentrée 2020-2021, se servir des nouvelles pratiques, des pratiques adaptées à tout âge et à tout public, afin de remédier à la baisse des licenciés et reprendre le football progressivement de manière ludique, tout en respectant les règles sanitaires.



FOOT EN MARCHANT

GOLF FOOT

Fit Foot

FUTNET

FOOT 5



3.2 Pourquoi les nouvelles pratiques ?

Accessibles à tous, elles permettent :

- une **progressivité** dans la reprise ;
- une **réponse sécurisée** par rapport à d'éventuelles craintes (le golf-foot, le futnet ou le fit foot garantissent la distance physique) ;
- une **offre ludique** après six mois d'abstinence ;
- de la **convivialité** après une période difficile ;
- un **vivier pour les équipes** de compétition ;
- une **offre de sport-santé** pour tous les publics ;
- une **occasion de dynamiser le club** ;
- l'**opportunité de fidéliser** les licencié(e)s ;
- celle de **gagner de nouveaux adhérents**.





De quelles pratiques parle-t-on ?



FOOT EN MARCHANT



GOLF FOOT



Fit Foot



FUTNET



FOOT5

Ou encore le futsal ou le beach soccer.



Pour qui ?

Trois publics cibles :

- les enfants ;
- les jeunes ;
- les seniors et les vétérans.

Comment ?

Selon les niveaux et les catégories...

...ou selon les scénarios :

- contacts autorisés ;
- pas de contacts mais des passes ;
- ni contacts, ni passes.





3.3

► **Nouvelles pratiques
selon les niveaux et les catégories**





SUR LE TERRAIN

CLUBS		Semaine 6	Semaine 5	Semaine 4	Semaine 3	Semaine 2	Semaine 1	
Jeunes U14 à U19	Niveau régional	Fit foot, golf foot	Beach soccer, futnet	Foot5, futnet	Foot5	Futsal	Futsal	Reprise compétition ou rencontres officielles
	Niveau départemental 1	-	Fit foot, golf foot	Beach soccer, futnet	Foot5, futnet	Futsal	Futsal	
	Autres niveaux départementaux	-	Fit foot, golf foot, foot en marchant	Beach soccer, futnet	Foot5, futnet	Futsal, Foot5	Futsal, Foot5	
Enfants U6 à U13	Football à effectif réduit	-	-	Golf foot, foot en marchant	Golf foot, futnet	Futsal, Foot5	Futsal, Foot5	
Enfants, jeunes, adultes et vétérans		De nouvelles pratiques adaptées à tous						-



En rouge les liens à cliquer



3.4

► **Nouvelles pratiques
selon les scénarios**





3.4.1 Scénario 1

Reprise de la pratique sans restriction

Par pratiques

 Du moins au plus adapté

	Enfants U 6 à U 13	Jeunes G U 14 - U 19	Jeunes F U 14 - U 19	Seniors U 20 - U 35	Féminines U 20 et +	Vétérans U 35 - U 45	Super vétérans > 45	Handisport / Sport adapté
Foot à 11	Light Blue	Medium Blue	Medium Blue	Dark Blue	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue	Light Blue
Foot à 8	Dark Blue	Dark Blue	Dark Blue	Medium Blue	Dark Blue	Dark Blue	Dark Blue	Medium Blue
Futsal	Dark Blue	Dark Blue	Dark Blue	Dark Blue	Medium Blue	Dark Blue	Medium Blue	Dark Blue
Beach soccer	Light Blue	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue	Light Blue	Light Blue
Foot5	Dark Blue	Light Blue	Dark Blue	Dark Blue	Dark Blue	Dark Blue	Dark Blue	Dark Blue
Futnet	Light Blue	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue
Foot en marchant	Medium Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Dark Blue	Dark Blue
Golf foot	Dark Blue	Medium Blue	Medium Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue
Fit foot	Light Blue	Light Blue	Medium Blue	Light Blue	Dark Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue



3.4.1 Scénario 1

Mode d'emploi

Pour qui ?

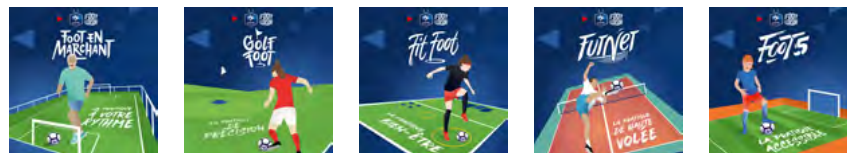
Pour nos licencié(e)s, leurs parents, leurs ami(e)s, toutes personnes souhaitant découvrir la pratique du football par une approche ludique avec un niveau de contrainte limité.

Pourquoi ?

Proposer une démarche où l'intention **d'introduire de la nouveauté pour fidéliser** et **fidérer les licencié(e)s** et leurs proches est au cœur du projet du club.

Permettre aux joueurs(euses) de profiter d'un temps de **pratique du football éloigné des codes et des exigences** inhérents à la pratique compétitive.

Avec quels outils ?



Quand utiliser ces outils ?

Portes ouvertes

Journée du foot en famille

Période de récupération

Stages

Intersaison

Journée des partenaires du club

Journée des bénévoles du club

Actions en lien avec les écoles, centres socio-culturels...



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1 - A

SCENARIO 1

Trio Foot

GOLF FOOT

X

FOOT3

X

FUTNET

FOOT EN MARCHANT

FIT FOOT

Parcours technique

X

U7 à U11

U12 à U18

Seniors et Vétérans

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	100
	Large	70

Durée	TOTALE	1h15
	SÉQUENCE	8 à 15 mn

Effectifs	Educ	😊	3
	GPS	😬	1
	J	😊	9
		😬	
		😬	

ORGANISATION

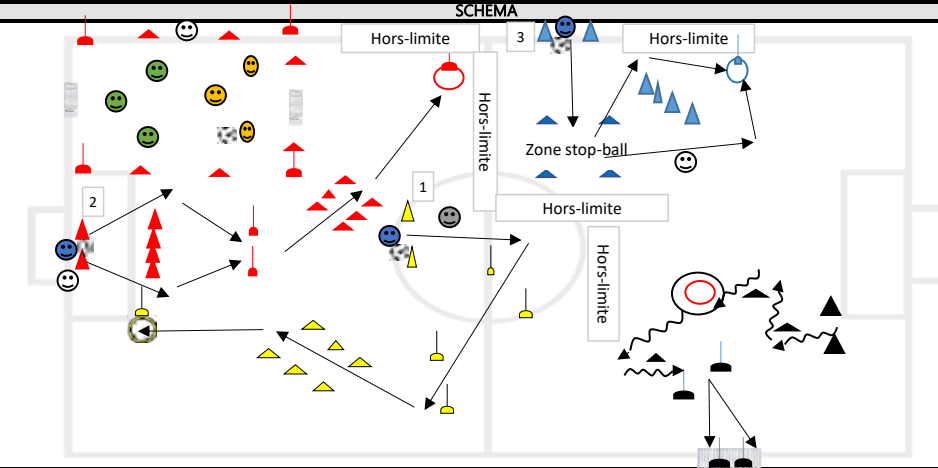
OBJECTIF

Découverte des nouvelles pratiques et mise en place d'un challenge intégrant les résultats obtenus dans chacune de ces activités.
Objectifs techniques visant l'amélioration de la qualité du toucher de balle et de la conduite de la balle.

REGLES & CONSIGNES

3vs3: Jeu libre. Si les 3 joueurs ont marqué au cours du match, bonus de 2 points.
Golf-foot (trou 1, 2, 3) : Le but est de réaliser le parcours composé de 3 trous en faisant le moins de frappes possibles pour mettre le ballon dans le cerceau du trou correspondant. Si le ballon dépasse la zone hors-limite, le joueur rejoue de l'endroit où il a tiré et prend un point de pénalité.
Parcours technique : Le but est de réaliser le parcours le plus rapidement possible et de frapper dans une des 3 zones du but.

SCHEMA



DEROULEMENT

VARIANTES

3vs3: Décompte classique des points en fonction du nombre de buts marqués, mise en place de 2 mini-buts de chaque côté du terrain, buts en forme de triangle...
Golf-foot: Alternier les frappes pied fort-pied faible, alternier les surfaces de contact (intérieur du pied, découverte de l'extérieur du pied, la pointe, la semelle, le talon...)
Parcours technique: Imposer un changement de direction avec l'intérieur ou l'extérieur du pied, idem pour le tour du cerceau. Modifier le parcours pour une sortie de parcours sur le pied droit avant la frappe. Complexifier le parcours.

CONSEILS

Cette séance doit permettre aux joueurs et joueuses de retrouver le plaisir de jouer avec le ballon, d'essayer des choses, de découvrir différentes manières de contacter et de conduire le ballon. La créativité, la pédagogie de l'essai-erreur est au cœur de cette séance de reprise qui doit donner l'envie de faire. L'éducateur aura une attitude bienveillante à chaque moment de la séance, veillera à encourager ses joueur(s) et joueuses et mettra tout en oeuvre pour favoriser les situations de réussites.

8' : Accueil - Présentation générale des ateliers

14' : Présentation du parcours de footgolf avec les 3 équipes de 3 joueurs. Une équipe sur chaque trou, 1 ballon pour 3 joueurs qui frappent le ballon tour à tour pour aller jusqu'au cerceau dans lequel le ballon devra être immobile. Chaque équipe passe sur chaque trou. L'éducateur veille à ce que la découverte de chaque trou dure 5' au maximum.

8' : Présentation du parcours technique. Démonstration par l'éducateur qui apporte les précisions techniques de ce qui est attendu. Rappel que le chronomètre s'arrête lorsque le ballon est dans le but. Si le joueur ou la joueuse frappe à côté, il y a obligation d'aller chercher son ballon et de repasser par la dernière porte avant de retenter sa chance

10' : Match 1/ A vs B + Footgolf/ C - 1 joueur par trou, GPS, Adjoint et/ou parents initiés sont chargés de compter le nombre de frappes

10' : Match 2/ Perdant match 1 vs C + Footgolf/ Vainqueur match 1

10' : Match 3/ C vs Vainqueur match 1 + Footgolf/ B

15' : Parcours technique pour toutes les équipes - 2 essais - Equipe 3ème au classement intermédiaire commence, puis la 2ème puis la 1ère.

Décompte des points pour les matchs: Match gagné: 3 points, Match gagné par plus de 2 buts d'écart: 4 points, Match nul: 2 points, Match perdu: 0 point

Décompte des points pour le Footgolf: On totalise le nombre total de frappes de chaque équipe, l'équipe qui a frappé le moins le ballon pour atteindre les différents trous marque 4 points, la 2ème 3 points, la dernière 1 point

Classement intermédiaire: On additionne les points de chaque équipe

Décompte des points pour le parcours technique: On totalise les temps de tous les joueurs de l'équipe, l'équipe qui aura mis le moins de temps pour réaliser le parcours technique marque 5 points, la 2ème 3points et la 3ème 1 point

Classement final = Total des points matchs + Footgolf + Parcours technique

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tirer	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1 - B

SCENARIO 1

Duo Foot Jeunes

GOLF FOOT

FOOTS

X

FUTNET

X

FOOT EN MARCHANT

FIT FOOT

Autres

U7 à U11

U12 à U18

Seniors et Vétérans

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Enceinte sportive	X
	Autres	

ORGANISATION

SCHEMA

OBJECTIF

A travers le jeu réduit l'objectif est de réactiver les joueurs sur le plan cognitif (réactivité, prise d'informations, prise de décisions, gestion des émotions...), et sur les plans physique et tactique.

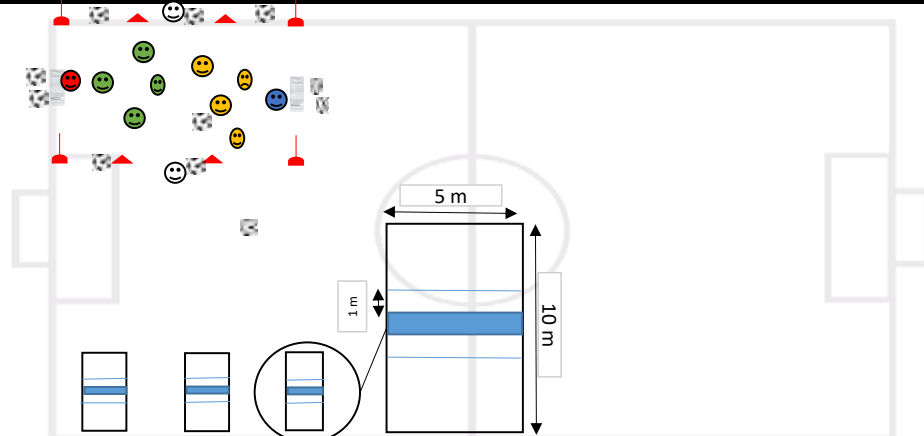
Le futnet doit permettre de développer les techniques aériennes, la coordination et le sens du placement.

REGLES & CONSIGNES

5vs5: Séquence 1: Jeu libre, **Séquence 2:** Jeu libre, finition en moins de 7 secondes lorsque l'équipe en possession du ballon se trouve dans la moitié de terrain adverse = 3 points,

Séquence 3: 1 point si l'équipe qui a la possession du ballon parvient à se faire 5 passes dans sa moitié de terrain, but=3 points.

Futnet: En fonction du niveau des joueurs(euses) 1 à 2 touches de balle/joueurs(euses), 3 passes maximum par possession, (en fonction du niveau) possibilité d'accorder un rebond lors d'un échange entre 2 joueurs d'une même équipe. Le service s'exécute derrière la ligne de fond court, obligation de laisser un rebond au sol avant de frapper le ballon en direction du camp adverse. 2 balles de service



Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	50
	Large	35

Durée	TOTALE	1h10
	SÉQUENCE	10 mn

Effectifs	Educ	😊	2
	GPS	😞	0
	J	😊	10
		😞	
		😄	

VARIANTES

5vs5: Evolution des règles et consignes, limiter le nombre de touches de balles, demander à ce que tous les joueurs d'une même équipe soit dans le camp adverse pour que le but soit validé, injecter des ballons qui rendent obsolète le ballon joué....

Futnet: Interdire le renvoi direct, autoriser l'attaque de la tête uniquement derrière la ligne des 1 m, ne pas renvoyer le ballon dans le camp adverse deux fois de suite avec la même surface de frappe...

DEROULEMENT

10': Accueil - Constitution des équipes - Mise en train - Contrôle/passe (au sol puis en l'air) par groupe de 3

10': Séquence 1 - Match 1

10': Futnet : Tirage au sort des équipes à chaque rotation (2 terrains de 2vs2 + 1 terrain de 1vs1)

10': Séquence 2 - Match 2

10': Futnet

10': Séquence 3 - Match 3

10': Futnet

Décompte des points pour les matchs: Match gagné: 3 points, Match gagné par plus de 2 buts d'écart: 4 points, Match nul: 2 points, Match perdu: 0 point

Décompte des points pour le Futnet: A l'issue des 10', les scores sont arrêtés. Match gagné: 3 points, Match gagné par plus de 4 points d'écart: 4 points, Match nul: 2 points, match perdu: 0 points

CONSEILS

Une attention particulière devra être portée sur l'animation des deux ateliers. La réussite de cette séance dépendra en grande partie de l'implication de l'éducateur qui rappellera régulièrement le score, qui stimulera et valorisera ses joueurs à différents moments de la séance.

Classement: Le vainqueur sera celui qui aura le total de points le plus élevé lorsque l'addition des points marqués lors des trois matchs de foot et de futnet aura été établie

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1 - C

SCENARIO 1

Duo Foot Seniors Vétérans

GOLF FOOT

FOOT5

X

FUTNET

FOOT EN MARCHANT

X

FIT FOOT

Autres

X

U7 à U11

U12 à U18

Seniors et Vétérans

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	50
	Large	35

Durée	TOTALE	1h10
	SÉQUENCE	10 mn

Effectifs	Educ	😊	2
	GPS	😬	0
	J	😊	10
		😬	
		😡	
😞			

ORGANISATION

SCHEMA

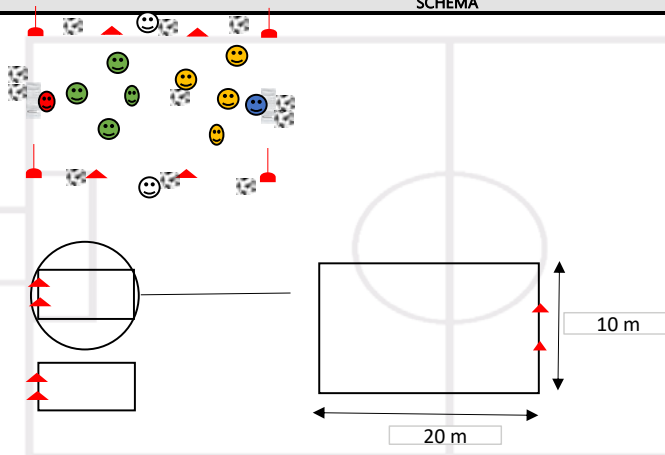
OBJECTIF

A travers le jeu réduit en marchant l'objectif est de retrouver le plaisir de jouer ensemble en toute sécurité.
La pratique de la pétanque foot a pour objectif de retrouver le dosage du ballon en direction d'un point précis. L'objectif général est de jouer tout en préservant l'intégrité physique de chacun.

REGLES & CONSIGNES

Foot en marchant: Interdiction formelle de courir (un pied doit toujours être en contact avec le sol lorsque les joueurs(euses) se déplacent). Les contacts sont proscrits, la récupération du ballon peut de faire dans les pieds de l'adversaire sans qu'il y ait le moindre contact, sur les lignes de passes ou suite à une sortie du ballon de l'aire de jeu.

Pétanque foot: Une doublette et une triplète se rencontreront à chaque rotation. Les joueurs de doublette auront 3 ballons chacun à disposition, les joueurs de triplète en auront 2. Les règles applicables sont les mêmes que les règles bien connues de la pétanque traditionnelle. On choisira de prendre comme but (cochonnet) une balle de tennis. Les joueurs frapperont le ballon en étant positionnés entre les deux coupelles.



VARIANTES

Foot5 : Le Football en marchant peut se transformer en Foot5 (proscrire les contacts)

Pétanque foot: Contraindre à frapper le ballon avec le pied fort, le pied faible, avec des surfaces de contact différentes et de manières différentes (intérieur, extérieur, piqué, louche, pointe...).

CONSEILS

Une attention particulière devra être portée sur l'animation des deux ateliers. La réussite de cette séance dépendra en grande partie de l'implication de l'éducateur qui rappellera régulièrement le score, qui stimulera et valorisera ses joueurs(euses) à différents moments de la séance. L'éducateur portera également une attention particulière sur l'état de forme immédiat de tous les participants (rougeurs anormales, essoufflement, ralentissements...)

DEROULEMENT

10': Accueil - Constitution des équipes - Mise en train - Contrôle/passe/déplacements par groupe de 5 en face à face 3 d'un côté/2 de l'autre

10': Séquence 1 - Match 1 Foot en marchant

10': Pétanque foot : Tirage au sort des équipes à chaque rotation (1 terrain de 3vs3 + 1 terrain de 2vs2)

10': Séquence 2 - Match 2 Foot en marchant

10': Pétanque foot

10': Séquence 3 - Match 3 Foot en marchant

10': Pétanque foot

Décompte des points pour les matchs: Match gagné: 3 points, Match gagné par plus de 2 buts d'écart: 4 points, Match nul: 2 points, Match perdu: 0 point

Décompte des points pour le Pétanque Foot: A l'issue des 10', les scores sont arrêtés. Match gagné: 3 points, Match gagné par plus de 4 points d'écart: 4 points, Match nul: 2 points, match perdu: 0 points

Classement: Le vainqueur sera celui qui aura le total de points le plus élevé lorsque l'addition des points marqués lors des trois matchs de foot et de pétanque foot aura été établie.

MATRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



3.4.2 Scénario 2

Reprise de la pratique sans contact mais avec autorisation des passes

Par pratiques

 Du moins au plus adapté

	Enfants U 6 à U 13	Jeunes G U 14 - U 19	Jeunes F U 14 - U 19	Seniors U 20 - U 35	Féminines U 20 et +	Vétérans U 35 - U 45	Super vétérans > 45
Foot à 11							
Foot à 8							
Futsal							
Beach soccer							
Foot5							
Futnet							
Foot en marchant							
Golf foot							
Fit foot							
Autres (Fléchettes foot - Pétanque foot)							



3.4.2 Scénario 2

Mode d'emploi

Pour qui ?

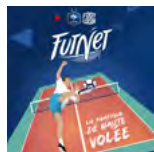
Pour nos licencié(e)s, leurs parents, leurs ami(e)s, toutes personnes souhaitant découvrir la pratique du football par une approche ludique avec un niveau de contrainte limité.

Pourquoi ?

Proposer une démarche où l'intention **d'introduire de la nouveauté pour fidéliser** et **féderer les licencié(e)s** et leurs proches est au cœur du projet du club.

Permettre aux joueurs(euses) de profiter d'un temps de **pratique du football éloigné des codes et des exigences** inhérents à la pratique compétitive.

Avec quels outils ?



Autres pratiques ludiques

Quand utiliser ces outils ?

Portes ouvertes

Journée du foot en famille

Période de récupération

Stages

Intersaison

Interclubs

Journée des partenaires du club

Journée des bénévoles du club

Réunion de rentrée (intégration des parents)



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2 - A

SCENARIO 2

Activité parents - enfants

GOLF FOOT

X

FOOT5

FUTNET

FOOT EN MARCHANT

FIT FOOT

AUTRES

X

U7 à U11

U12 à U18

Seniors et Vétérans

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	105
	Large	68

Durée	TOTALE	60 minutes
	SÉQUENCE	4 x 15 minutes

Effectifs	Educ	😊	4
		😬	1
	J	😊	8
		😬	8
		😄	8
		😃	8

ORGANISATION

OBJECTIF

Faire découvrir de façon ludique les nouvelles pratiques aux parents et aux enfants lors d'une réunion de rentrée.

Après la réunion d'information des parents (entre 30 et 45 minutes) , prévoir une activité d'intégration des parents (maximum 1h).

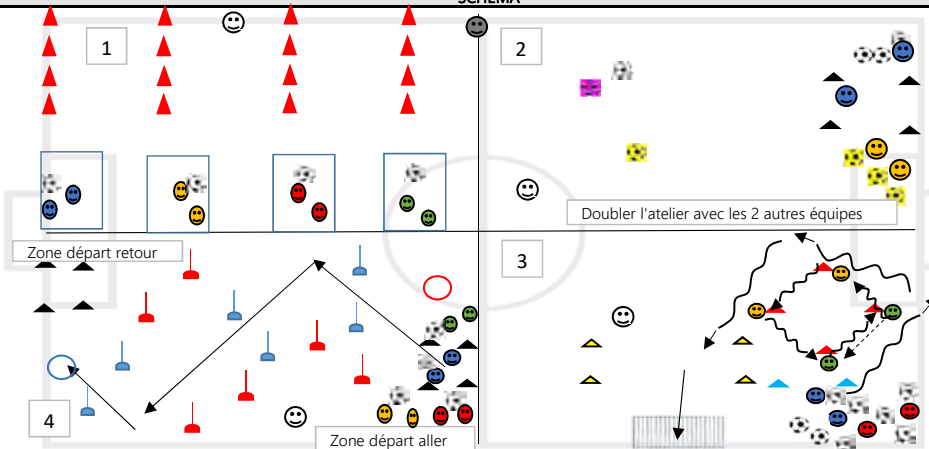
REGLES & CONSIGNES

Constituer des équipes de 2 joueurs (Parents- Enfants). 4 équipes par atelier.

Ces équipes s'affrontent sur chaque atelier. La meilleure équipe de chaque atelier marque 4pts , la seconde 3pts... etc

Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre.

SCHEMA



DEROULEMENT

VARIANTES

Varié le nombre d'ateliers et le temps de pratique.

Augmenter le nombre de parcours de golf foot (ajouter un parcours jaune)

1) Abattre ou relever les plots avant l'équipe adverse

Au signal, le 1er de chaque équipe s'élance, "abat" un plot avec le pied de son atelier, puis revient passer le relais au suivant. Possibilité de réaliser l'ensemble avec ou sans ballon. La manche s'arrête lorsque tous les plots d'une équipe sont abattus.

Variante 1 : relever les plots avec les pieds de son atelier.

Variante 2 : faire tomber avec les pieds les plots des équipes adverses et/ou relever les plots avec les pieds de son atelier.

2) Pétanque football (Format challenge 4 équipes)

Chaque équipe de 2 joueurs possède 4 ballons. Sur le même principe qu'à la pétanque, depuis le carré noir, l'équipe qui frappe le cochonnet envoie son 1er ballon puis c'est au tour de l'autre équipe. L'équipe la plus loin du cochonnet jouera son 2ème ballon etc... Prévoir des ballons de différentes couleurs et un ballon taille 3 pour le cochonnet

4) Golf Foot

Chaque binôme joue alternativement le ballon. Depuis la zone de départ (carré noir), les joueurs effectueront les différents parcours (bleus, rouges) en faisant passer le ballon entre les piquets avant d'atteindre la cible. Faire le parcours bleu vers le cerceau bleu puis vers le cerceau rouge (4 parcours à effectuer). Chaque binôme jouera son ballon 1 fois, puis le plus loin de la cible jouera son 2ème coup... et ainsi de suite.

3) Horloge football (4 pts aux gagnants/ 2pts aux perdants)

L'équipe jaune se positionne sur les plots rouges (alternance entre adulte et enfant) et le joueur 1 conduit vers le joueur 2 et stoppe le ballon avec la semelle. (Joueur 2 vers Joueur 3...Joueur 4 vers Joueur 1) . Comptez le nombre de tours d'horloge. L'équipe bleue fait un relai conduite/frappe (départ plots bleus, frappe dans la zone jaune). Le relai est donné quand le ballon franchit la ligne de but. 2 ballons/joueur

CONSEILS

Prévoir 1 Animateur par atelier.

Prévoir une séance de remise des récompenses autour d'un moment convivial. (Meilleure équipe au Golf Foot, à la Pétanque football...) en respectant les distances et les gestes barrières

MATRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 2 - B

SCENARIO 2

Festi-Futnet

GOLF FOOT

FOOT5

FUTNET

X

FOOT EN MARCHANT

FIT FOOT

AUTRES

U17 à U11

U12 à U18

Seniors et Vétérans

Espace utilisé	Encinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	8 à 12m
	Large	4 à 6m

Durée	TOTALE	40-60 min
	SÉQUENCE	6-10min

Effectifs	Educ	😊	2
	GPS	😬	1
	J	😊	selon le nombre de participants, par groupes de 4
		😬	
		😡	
		😄	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

ORGANISATION

OBJECTIF

Découvrir le Futnet.
Créer du lien intergénérationnel.

REGLES & CONSIGNES

Faire rebondir le ballon dans les limites de l'équipe adverse, sans que celle-ci ne parvienne à le renvoyer après le nombre autorisé de rebonds. Un point est donc marqué.
Un point peut être marqué directement sur service.
Interdiction de toucher le ballon à la main.
Pour le service, jongler et servir après le rebond.
Rotations : montante / descendante.
Temps des rencontres : entre 6 et 10 minutes
Les terrains sont numérotés de 1 à 6: Exemple: sur le terrain 3, l'équipe vainqueur accède au terrain 2; l'équipe perdante est rétrogradée en terrain 4.
6 à 8 rotations au total.

VARIANTES

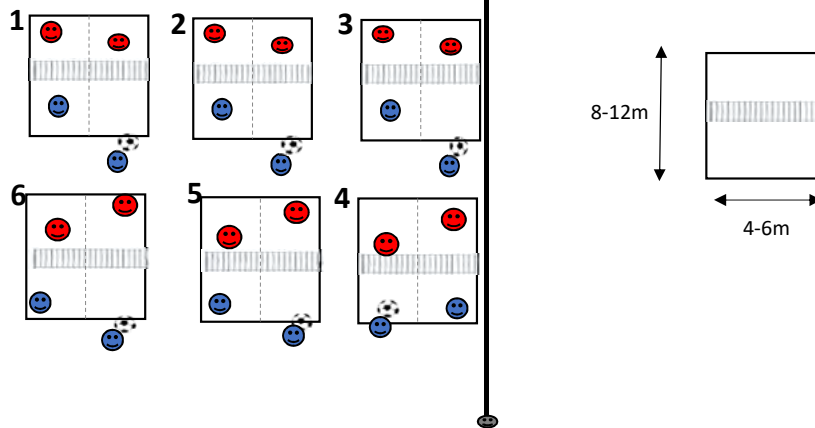
Diminuer le nombre autorisé de rebonds
Autoriser 2 à 3 touches pour les "novices"

CONSEILS

Etre sur les appuis en étant équilibré.
Utiliser la bonne surface de contact.
Lire la trajectoire du ballon.
Verrouiller la cheville.

(En jaune, les catégories concernées)

SCHEMA



DEROULEMENT

Organisation :

6 terrains de Futnet par demi-terrain avec filet ou barrière
Prévoir 5m entre chaque terrain.
Chaque joueur reste dans sa partie, afin d'éviter tout contact.

Besoin humains:

1 responsable terrain (accueil, protocole, sanitaire, gestion du temps) par 1/2 terrain à 8.
1 accompagnateur (parents/éducateur) pour 2 terrains de Futnet.

Etat d'esprit recherché :

Possibilité de faire les matchs de Futnet entre licenciés du club (par exemple un vétéran contre un U13...).
Possibilité de proposer une pratique intergénérationnelle (enfant/parent)



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2 - C

SCENARIO 2

Duo Foot

GOLF FOOT

FOOT5

FUTNET

X

FOOT EN MARCHANT

X

FIT FOOT

AUTRES

U7 à U11

U12 à U18

Seniors et Vétérans

Espace utilisé

Enceinte sportive

X

Autres

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

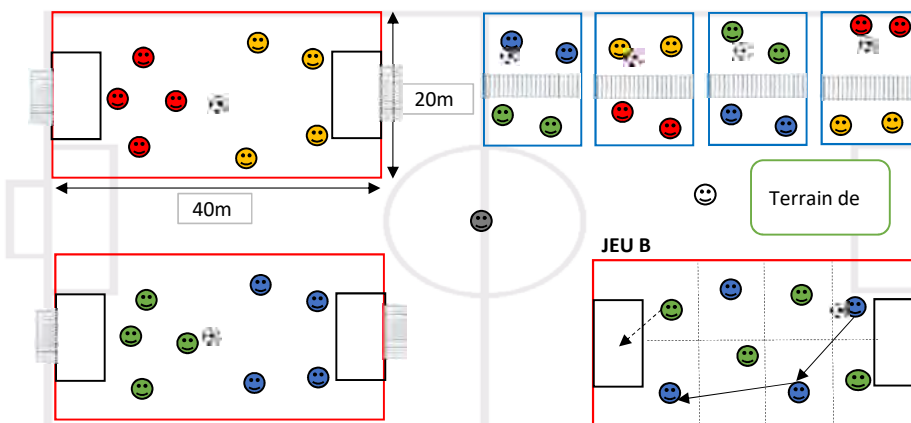
SCHEMA

OBJECTIF

Découvrir les activités foot en marchant et futnet

REGLES & CONSIGNES

- FUTNET:** Service après avoir levé le ballon avec les pieds, un rebond entre chaque joueur maximum
Jeu uniquement avec les pieds
- FOOT en MARCHANT:**
- 4 contre 4 sans gardien
 - Interdiction de courir (sinon Coup Franc)
 - Ballon au sol (sinon Coup Franc)
 - Respecter 2 mètres avec les adversaires
 - 4 touches par joueur maximum
 - Zone interdite devant les buts (5m x 3m) pour jouer le ballon mais possibilité d'y marcher.
 - but marqué uniquement dans la moitié de terrain adverse.



Types

Sans ballon

Avec ballon

X

Echange ballon

X

Surface

Long

105

Large

68

Durée

TOTALE

60 minutes

SÉQUENCE

6 x 10 minutes

Effectifs

Educ

😊

1

GPS

😊

1

J

😊

4

😊

4

😊

4

😊

4

😊

4

VARIANTES

Futnet: Possibilité de séparer les joueurs d'une même équipe sur leur espace de jeu (droite - gauche)

Sans barrière ou filet, positionner une zone de 3 mètres au sol à franchir.

DEROULEMENT

Les points du futnet sont gardés pour le foot en marchant (Victoire au futnet d'un binôme apporte un but à son équipe. Si match nul au futnet, pas de but pour le foot en marchant)

Temps de jeu: 10 minutes

Rotation 1 (Futnet): Vert -Bleu et Rouge - Jaune (2 binômes de chaque équipe se rencontrent)

Rotation 2 (Foot en marchant): Vert -Bleu et Rouge - Jaune (le match débute avec les points acquis au futnet)

Hydratation

Rotation 3 (Futnet): Vert - Rouge et Jaune-Bleu (2 binômes de chaque équipe se rencontrent)

Rotation 4 (Foot en marchant): Vert - Rouge et Jaune-Bleu

Hydratation

Rotation 5 (Futnet): Vert- Jaune et Rouge-Bleu (2 binômes de chaque équipe se rencontrent)

Rotation 6 (Foot en marchant): Vert- Jaune et Rouge-Bleu

Effectuer le classement suite aux trois rencontres (futnet-foot en marchant)

Variante du foot en marchant: (jeu B) afin de s'assurer aucun contact entre les joueurs, ceux-ci sont "enfermés" dans leurs zones respectives. (Il faut alors se déplacer pour pouvoir aider son partenaire). Lorsque le dernier joueur d'une équipe reçoit le ballon (l'attaquant), le défenseur

CONSEILS

Désinfection des mains et des ballons après les rencontres de futnet.

Foot en marchant et Futnet: Anticiper ses déplacements en fonction de la trajectoire du ballon (futnet) du déplacement de son ou ses partenaires (futnet et foot en marchant)

MATERIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



3.4.3 Scénario 3

Reprise de la pratique sans passes ni contact

Par pratiques

 Du moins au plus adapté

	Enfants U 6 à U 13	Jeunes G U 14 - U 19	Jeunes F U 14 - U 19	Seniors U 20 - U 35	Féminines U 20 et +	Vétérans U 35 - U 45	Super vétérans > 45	Handisport / Sport adapté
Foot à 11								
Foot à 8								
Futsal								
Beach soccer								
Foot5								
Futnet								
Foot en marchant								
Golf foot								
Fit foot								



3.4.3 Scénario 3

Mode d'emploi

Pour qui ?

Pour nos licencié(e)s, leurs parents, leurs ami(e)s, toutes personnes souhaitant garder le contact avec la pratique et le club dans un climat sécurisé respectant les règles sanitaires en vigueur.

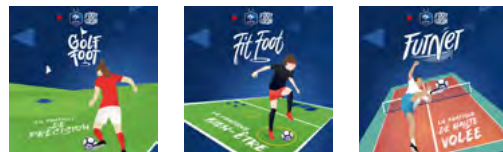
Pourquoi ?

Garder une activité physique d'entretien pour nos licencié(e)s et pratiquer autrement dans un contexte où la forme compétitive est prohibée.

Entretenir le lien social entre les licencié(e)s au sein du club.

Fédérer les licencié(e)s et leurs proches autour des valeurs et du projet du club.

Avec quels outils ?



Quand utiliser ces outils ?

Séances découvertes parents

Séances Interclubs

Séances de maintien et remise en forme



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 3 - A

SCENARIO 3

Préci-golf

GOLF FOOT

X

FOOT5

FUTNET

FOOT EN MARCHANT

FIT FOOT

AUTRES

U7 à U11

U12 à U18

Seniors et Vétérans

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Découvrir le Golf-Foot.
Améliorer la qualité de passes (précision, puissance...)
Créer du lien intergénérationnel.

REGLES & CONSIGNES

Un ballon par joueur.
Golf-foot : parcours de 4 trous.
1 à 2 joueurs au départ de chaque trou (espace d'un mètre si 2 joueurs)
Le départ de chaque trou s'effectue au départ du jalon et l'arrivée se situe au cerceau de la même couleur.
A chaque fois que le joueur touche le ballon = 1 coup.
Sur chaque trou, comptabiliser sur une fiche le nombre de coup réalisé pour que le ballon s'immobilise dans le cerceau.
Préci-foot :
Placer son ballon dans le carré et viser une zone du but :
Sur les côtés : 3 points
Dans l'axe : 1 point

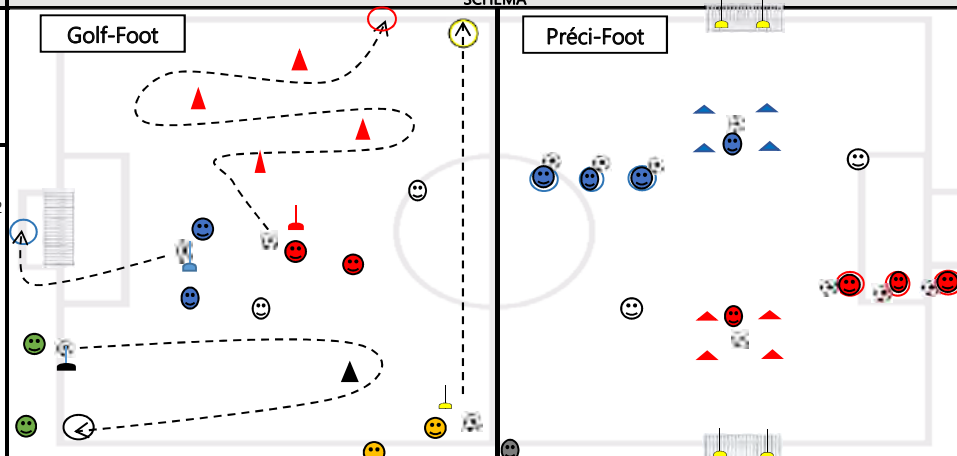
VARIANTES

Golf-foot :
Faire un concours individuel ou par équipe.
Préci-foot :
Mettre le ballon en mouvement.
Tirer du pied faible.
Réduire ou augmenter la distance.
Imposer une surface de contact.

CONSEILS

Golf-foot :
Faire le parcours en moins de coups possibles.
Repérer le départ et l'arrivée.
Doser ses passes.
Préci-foot :
Positionner le pied d'appui à côté du ballon
Orienter les épaules vers la cible
Verrouiller la cheville

SCHEMA



DEROULEMENT

Organisation :
2 groupes de 8 joueurs(ses)
1 groupe sur chaque 1/2 terrain terrain à 11.
15' par atelier.
Besoin humains :
1 responsable terrain (accueil, protocole, sanitaire, gestion du temps).
1 accompagnateur (parents/éducateur) par atelier.
Etat d'esprit recherché :
Possibilité de faire ces ateliers en famille en respectant le protocole sanitaire (par exemple un enfant avec un parent).
Possibilité de faire ces ateliers en mixant les catégories (par exemple un U7 avec un U11...)
Possibilité d'inviter une équipe (8 joueurs) d'un club voisin ou partenaire.

Espace utilisé	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	

Surface	Long	60
	Large	50

Durée	TOTALE	30'
	SÉQUENCE	2

Effectifs	Educ	😊	2
	GPS	😊	1
	J	😊	8 à 16
		😊	
		😊	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3 - B

SCENARIO 3

Challenge Futnet

GOLF FOOT

FOOT5

FUTNET



FOOT EN MARCHANT

FIT FOOT

AUTRES

U7 à U11

U12 à U18

Seniors et Vétérans

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	

Surface	Long	100
	Large	70

Durée	TOTALE	30'
	SÉQUENCE	2

Effectifs	Educ		2
	GPS		1
	J		8 à 16

ORGANISATION

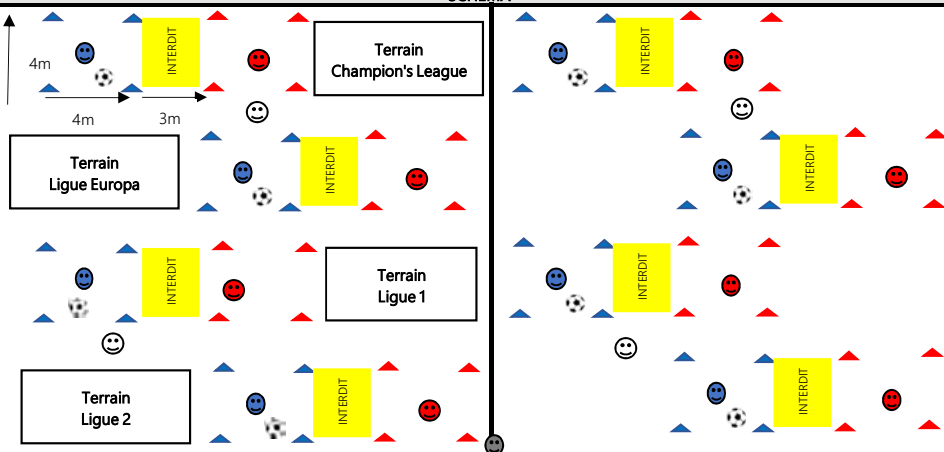
SCHEMA

OBJECTIF

Découvrir le Futnet.
Créer du lien intergénérationnel.

REGLES & CONSIGNES

Faire des passes aériennes avec un ballon adapté (pas trop gonflé).
Le joueur n'est pas limité en touche de balle et peut utiliser 2 rebonds maximum par échange.
Un joueur marque un point si le ballon n'est pas relancé par son adversaire, ou fait 2 rebonds consécutifs, ou sort des limites du terrain.
Interdiction de toucher le ballon à la main.
Pour le service, jongler et servir après le rebond.
A la fin des matchs, les joueurs bleus tournent dans le sens des aiguilles d'une montre et rejoignent un autre terrain en passant par l'extérieur.



VARIANTES

Limiter les touches de balle.
Remplacer la zone interdite par des barrières ou une main-courante.

CONSEILS

Etre sur les appuis en étant équilibré.
Utiliser la bonne surface de contact.
Lire la trajectoire du ballon.
Verrouiller la cheville.

DEROULEMENT

Organisation :

2 groupes de 8 joueurs(ses).
1 groupe sur chaque 1/2 terrain terrain à 11.
4 terrains de Futnet par demi-terrain (11m x 4m).
Prévoir 5m entre chaque terrain.
Possibilité de faire des matchs en 15 points.
Possibilité de faire un système de montée-descente.

Besoin humains:

1 responsable terrain (accueil, protocole, sanitaire, gestion du temps) par 1/2 terrain à 8.
1 accompagnateur (parents/éducateur) pour 2 terrains de Futnet.

Etat d'esprit recherché :

Possibilité de faire les matchs de Futnet entre licenciés du club (par exemple un vétéran contre un U13...).
Possibilité de faire ses ateliers en mixant les catégories (par exemple un U7 avec un U11...).
Possibilité d'inviter une équipe (8 joueurs) d'un club voisin ou partenaire.

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3 - C

GOLF FOOT

FOOT5

FUTNET

FOOT EN MARCHANT

FIT FOOT

X

AUTRES

SCENARIO 3

Gardez le rythme

U7 à U11

U12 à U18

Seniors et Vétérans

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	

Surface	Long	100
	Large	70

Durée	TOTALE	40'
	SÉQUENCE	2

Effectifs	Educ	😊	2
	GPS	😬	1
	J	😊	8 à 16
		😬	
😄			

ORGANISATION

SCHEMA

OBJECTIF

Découvrir le Fitfoot.
Initier le public féminin.

Atelier rythme avec ballon



Atelier renforcement musculaire



Page 554
Guide FFF
reprise



REGLES & CONSIGNES

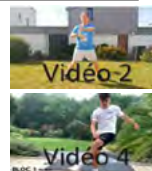
Avec un ballon personnalisé**Atelier rythme :**

L'éducateur prévoit la musique et anime.
L'éducateur se déplace et réalise des gestes de football sur les 8 temps de la musique.
Les pratiquants imitent "en miroir".

Atelier renforcement musculaire :

Succession d'exercices sous forme de circuit d'effort intermittents (ex : 30" / 30" ou 1' / 30")
La musique en fond sonore pour favoriser l'ambiance de pratique.

Atelier rythme sans ballon



Page 555
Guide FFF
reprise



VARIANTES

Atelier rythme :

Le choix de la musique va guider le rythme plus ou moins rapide.

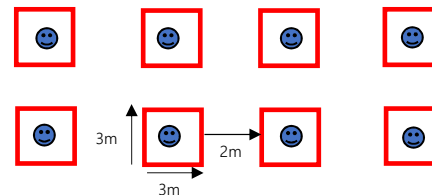
Atelier renforcement musculaire :

Possibilité de faire les exercices sans ballon

DEROULEMENT

Organisation :

de 1 à 4 groupes de 8 joueurs(ses)
Matérialiser des carrés de 3m2 avec des coupelles, espacés de 2m les uns les autres.
1 groupe sur chaque 1/4 terrain terrain à 11.
10' par atelier.

**Besoin humain :**

1 responsable terrain (accueil, protocole, sanitaire, gestion du temps).
1 éducateur par atelier.

Etat d'esprit recherché :

Choisir les ateliers en fonction du nombre et des envies des pratiquants(es).
Activité pouvant se pratiquer en mixité (grand-mère avec petit fils...)

CONSEILS

Atelier rythme :

Respecter la notion des 8 temps.
Etre synchronisé et coordonné ensemble.

Atelier renforcement musculaire :

Pour un travail individualisé, en fonction du niveau débutant ou débrouillé, la difficulté des exercices, les temps de travail et de récupération seront progressifs et évolutifs.

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice