



▶ U14 - U15

Jeux / Situations
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

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 -U13

4ème 3ème
U14-U15

2nde à Ter
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

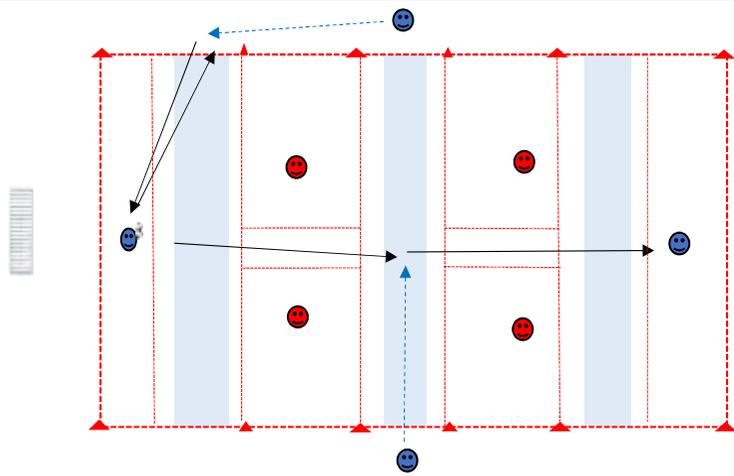
Surface	Long	30 m
	Larg	12 m

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	3 x 5 min

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

ORGANISATION

OBJECTIF	Jouer en mouvement Voir et être vu dans les intervalles pour progresser
BUT	Faire des allers-retours entre les joueurs profonds. Jeu au sol. Attaquants : 1 AR : 1 point / Défenseurs : Récupérer le ballon sur INTERCEPTION pour pouvoir inverser les rôles. Les défenseurs et les attaquants profonds sont fixes dans leur zone. Les attaquants en appuis peuvent se déplacer latéralement et/ou offrir une solution dans l'interligne. Si le ballon est récupéré face au porteur, possibilité de marquer dans le but d'en face. Si ballon récupéré par la ligne du bas, obligation de passer le ballon avant de marquer
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Nombre d'allers-retours / de buts Nombre de changements de statut



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Se déplacer dans les intervalles et les interlignes (moment, intention)
3ème joueur : Se déplacer sur le temps de passe
Rester dans le dos des défenseurs
Communiquer

Identifier lorsque l'espace avant est ouvert
Conduire d'un côté et donner de l'autre (passe cachée et masquée)
Prendre l'information sur le temps de passe. Enchaîner rapidement

VARIABLES

Limiter les touches pour finir ou effectuer la dernière passe.

Valoriser le but marqué de cette manière.

Attaquer le but à l'opposé si le but en touche réduite (ex : 1 touche) n'a pas été marqué.

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	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/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 TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

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

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

(En jaune, les catégories concernées)

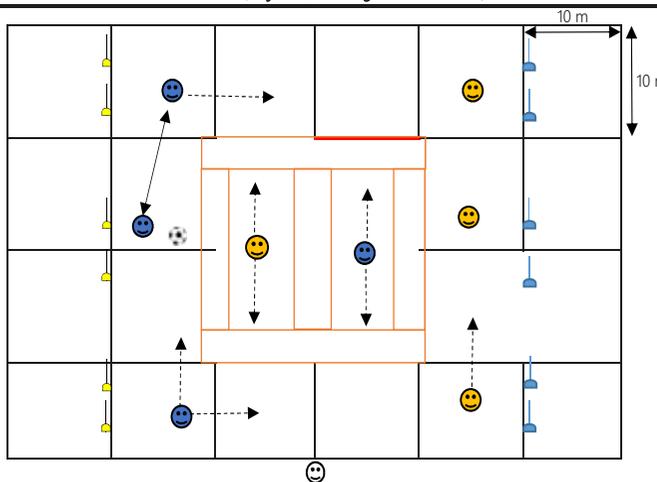
ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer les relations de passes et le jeu combiné à 2, à 3

BUT Construire une attaque collectivement

REGLES & CONSIGNES
3 buts à attaquer, 3 buts à défendre, jeu aérien interdit - Lorsque leur équipe est en possession, les latéraux peuvent se déplacer uniquement dans leur zone voisine verticale ou horizontale si elle est libre. Le joueur axial ne peut évoluer (attaquer ou défendre) que dans les 2 zones axiales. 2 passes obligatoires avant de trouver l'attaquant. Si l'attaquant reçoit le ballon dos au jeu, il joue en 1 touche de balle.

CRITERES DE REUSSITE
Ratio Nombre de lancements de jeu / buts marqués



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Coordonner les déplacements

Se regarder en permanence

Doser les passes

S'ajuster et s'orienter pour enchaîner

Se déplacer avec intention (moment)

Principes généraux:

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



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

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

VARIABLES

Etablir des rotations pour les postes

Elargir et/ou reculer les petits buts

Rajouter un 4ème but

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 3

THEME DE SEANCE

Jeu combiné à 2, à 3

JEUX ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 -U13

4ème 3ème
U14-U15

2nde à Ter
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	40m
	Larg	15-20m

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	4X5'

Effectifs	E	😊	1
		☹️	1
	J	😬	4
		😡	
		😄	4
		😁	

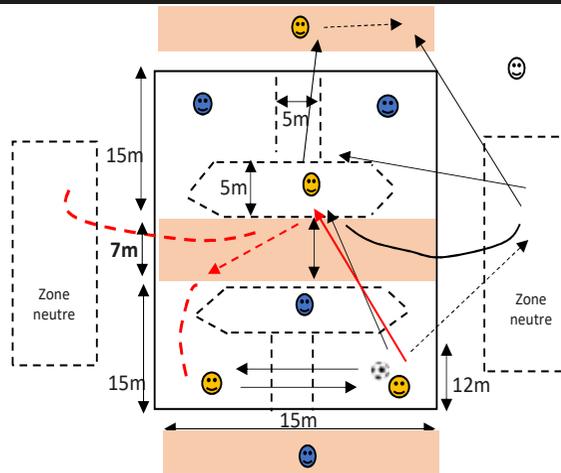
ORGANISATION

OBJECTIF Jouer combiné à 2, à 3 / Améliorer le jeu dans les intervalles

BUT Trouver le joueur cible

REGLES & CONSIGNES
Les 2 défenseurs transmettent au joueur dans la zone supérieure avant de pouvoir passer au joueur cible.
Les 2 défenseurs ou le milieu qui est dans la zone supérieure peuvent se déplacer dans les zones neutres (inattaquables)
Si le milieu se déplace dans une zone neutre, possibilité pour un défenseur de venir dans la zone médiane, sans pénétrer dans la zone du défenseur adverse.

CRITERES DE REUSSITE Ratio nombre d'actions offensives /buts marqués



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respecter les distances de passes
Coordonner les déplacements
Maintenir la fluidité et le dynamisme dans la circulation du ballon

S'ajuster et se déplacer pour être accessible au porteur
Masquer ses intentions
Donner et redemander

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/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

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème

4ème 3ème

2nde à Ter

U12 -U13

U14-U15

U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	50
	Larg	50

Durée	TOTALE	15min
	SÉQUENCE	3 x 4min

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

ORGANISATION

OBJECTIF

S'organiser pour se mettre en position de tir : se déplacer en fonction du positionnement de l'adversaire (position qui permettent d'avoir un angle de tir)

BUT

Marquer plus de buts que l'adversaire

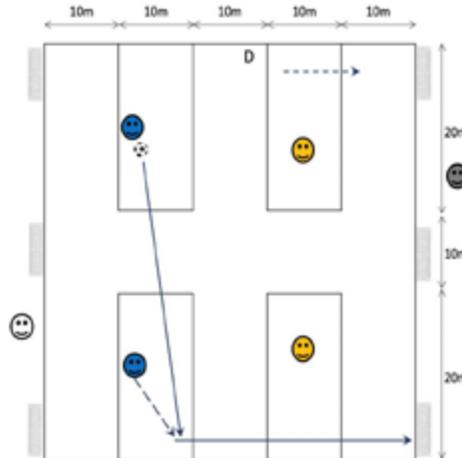
REGLES & CONSIGNES

Chaque joueur reste dans sa zone.

Les 2 joueurs doivent avoir touché le ballon avant de pouvoir tirer.

CRITERES DE REUSSITE

Marquer le plus de but en temps contraint
Calculer le ratio "tentatives/buts marqués"



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Synchroniser la relation passeur-receveur

S'orienter et s'ajuster pour pouvoir enchaîner vers l'avant
Transmettre le ballon à vitesse élevée
Trouver un angle de tir permettant de frapper sans risquer l'interception adverse

VARIABLES

But uniquement en 1 touche, ou valorisé.

But en 2 touches minimum obligatoire.

Tir avant un nombre de touches de balle collectives cumulées (ex : 6 touches, 5...)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

THEME DE SEANCE

S'opposer à la progression

JEUX ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 -U13

4ème 3ème
U14-U15

2nde à Ter
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Interdire la prise de vitesse de l'adversaire et les possibilités de passe vers l'avant (orienter l'adversaire et réduire les angles de passes)

BUT

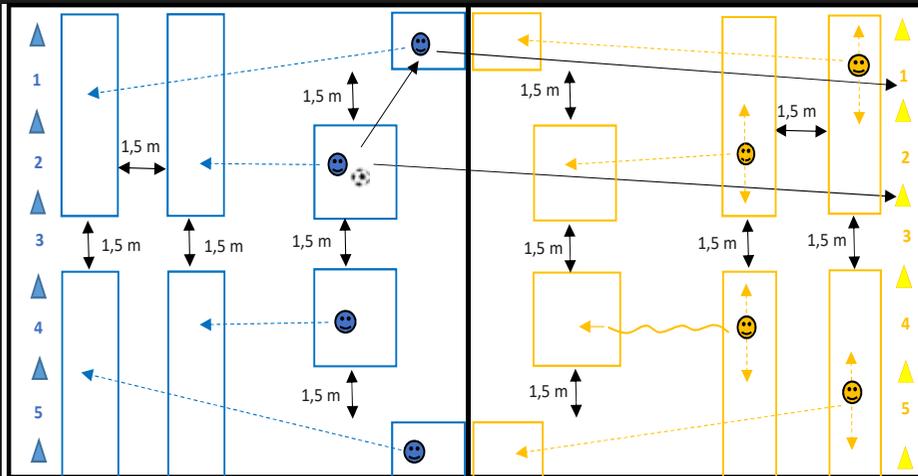
Séquence de 5'. L'équipe qui arrive à marquer le plus de buts entre les cônes a gagné

REGLES & CONSIGNES

Règles : Marquer plus de buts que l'adversaire
Consignes : Jeu libre, au sol uniquement. Attaquer à partir des carrés offensifs, défendre depuis les rectangles défensifs (Chaque joueur a un carré et un rectangle).
6 échanges maximum. A la récupération du ballon, le porteur du ballon conduit vers son carré offensif, les autres joueurs par une course se rendent dans leur carré offensif.

CRITERES DE REUSSITE

Réussir à marquer au moins 6 buts en 5'



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Reformer les alignements à la perte de balle (2 lignes de 2)
Se coordonner dans la ligne et entre les lignes (ne pas être alignés) et communiquer
Réduire les intervalles
Fermer l'axe ballon-but

INDIVIDUELS (VEILLER À)

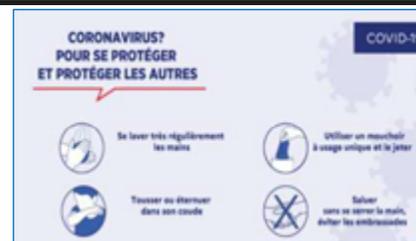
Réagir à la perte du ballon
S'agrandir et être sur les appuis pour changer de direction
Coulisser sur un temps de passe.
Se mettre sur une ligne de passe

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	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	25 m
	Larg	45 m

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	4X5'

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



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

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

X

CATEGORIES

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

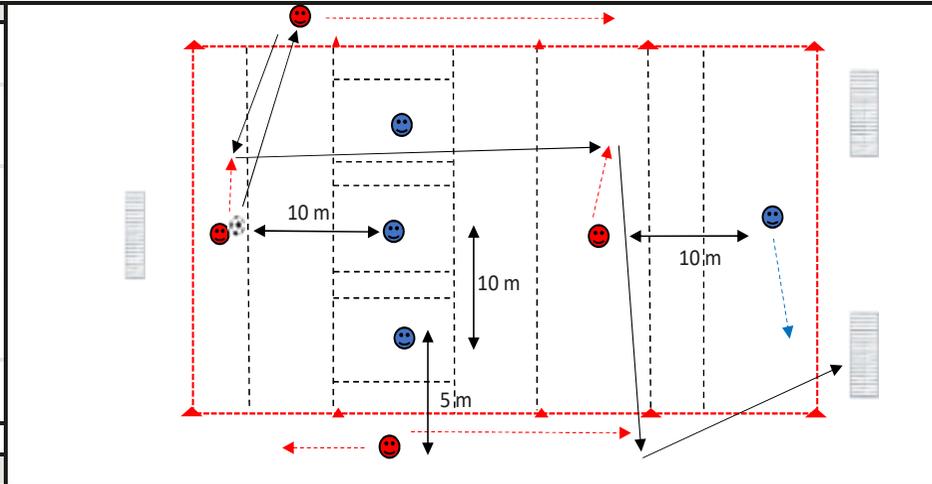
Surface	Long	40 m
	Larg	30 m

Durée	TOTALE	25 min
	SÉQUENCE	4 x 5 min

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

ORGANISATION

OBJECTIF	Jouer en mouvement Voir et être vu dans les intervalles pour progresser
BUT	Rouges = Marquer dans l'un des deux buts Bleus = Récupérer le ballon et marquer dans le but (1 passe max) Les défenseurs bleus et les attaquants axiaux rouges sont fixes dans leur zone. Les attaquants rouges latéraux peuvent se déplacer latéralement sur toute la longueur du terrain pour proposer des solutions. Lorsque les rouges parviennent à trouver leur attaquant pivot, celui-ci doit marquer dans l'un des deux buts. Jeu au sol obligatoire, 3 touches de balle.
REGLES & CONSIGNES	Inverser les rôles des deux équipes à la moitié du temps de travail.
CRITERES DE REUSSITE	Nombre de buts.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Se déplacer dans les intervalles et l'interligne pour recevoir. Proposer des solutions au porteur de balle dans le bon timing. 3ème joueur : Se déplacer sur le temps de passe, se déplacer dans les diagonales de passes S'orienter pour enchaîner

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Identifier lorsque l'espace avant est ouvert
Conduire d'un côté et donner de l'autre (passe cachée & masquée)
Prendre l'information sur le temps de passe. Enchaîner rapidement
Cacher ses intentions

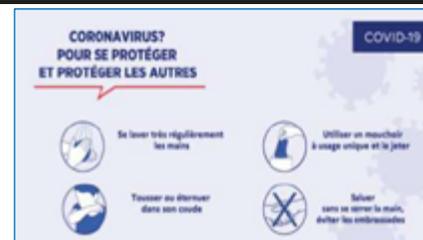
VARIABLES

L'attaquant en appui qui reçoit le ballon a deux touches obligatoires.
Soit pour terminer seul, soit pour décaler son partenaire qui se présente dans le couloir et qui termine en 1 touche.

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	
Couppelles	
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 TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

X

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 -U13

4ème 3ème
U14-U15

2nde à Ter
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

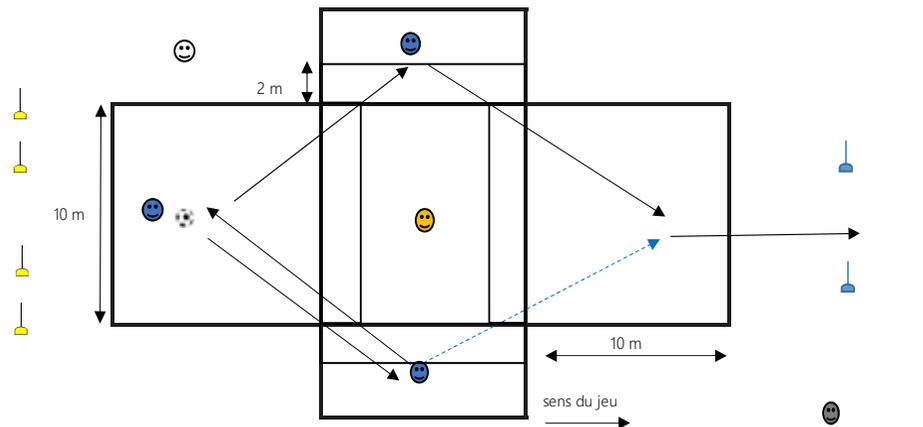
Surface	Long	40 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	4 x 5'

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

ORGANISATION

OBJECTIF	Réaliser des enchaînements de passes : jeu à 2, à 3 au sol
BUT	Passer au sol en synchronisant les déplacements
REGLES ET CONSIGNES	4 passes obligatoires entre les 3 joueurs avant de trouver un joueur lancé dans la zone de finition. Pas de joueur installé dans la zone de finition. Temps limité : 3 secondes maximum pour le joueur dans la zone de finition. But : 1 point. A la récupération du ballon, si le défenseur marque dans les petits buts : 3 points
CRITERES DE REUSSITE	Qualité de passes - Coordination des déplacements. Nombre de buts marqués.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respect des zones d'évolution	La qualité de la passe
Rotation des postes	Prise d'information
Coordination des déplacements	Changement de rythme

VARIABLES

Possibilité de passes dans la zone axiale
Règle du hors jeu
Nombre de touches de balle : 2 maximum

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	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 3

THEME DE SEANCE

Jeu combiné à 2, à 3

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

X

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 - U13

4ème 3ème
U14-U15

2nde à Ter
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	40m
	Larg	25m

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	4X5'

Effectifs	E	😊	1
		😞	1
	J	😊	2
		😞	2
		😊	6
		😞	6

ORGANISATION

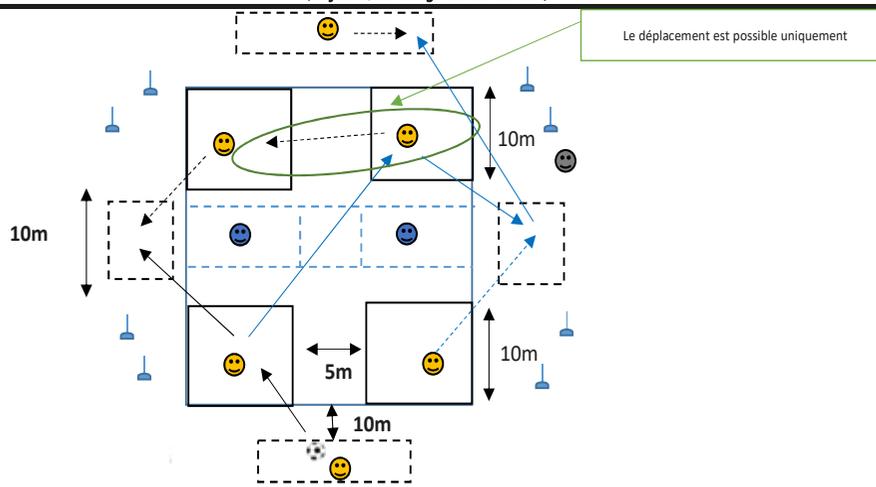
OBJECTIF : Jouer combiné à 2, à 3 / Améliorer le jeu dans les intervalles

BUT : Aller d'un appui à l'autre sans perdre le ballon = 1 pt

REGLES & CONSIGNES :
4c2 + 2 - Changer les 2 défenseurs toutes les 5'
Jeu au sol uniquement - 3T maxi
Possibilité pour les joueurs en zone haute de demander le ballon dans les zones extérieures

CRITERES DE REUSSITE : Réversibilité pour les Bleus : Interception du ballon = 1 pt
Si interception + but dans une porte en moins de 4" = 2 pts

CRITERES DE REUSSITE : Sur 10 ballons, aller x fois d'un appui à l'autre sans perdre le ballon



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respecter les distances de passe

Se déplacer pour être accessible au porteur

Maintenir la fluidité et le dynamisme dans la circulation du ballon

Masquer ses intentions

VARIABLES

Nombre de touches de balle : 2 maximum

Nombre de touches de balle : 2 minimum

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 4

THEME DE SEANCE

Créer et utiliser des espaces

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

X

CATEGORIES

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	50
	Larg	65

Durée	TOTALE	20min
	SÉQUENCE	6 x 3min

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😞	1
	J	😊	4
		😞	
		😄	3
		😌	

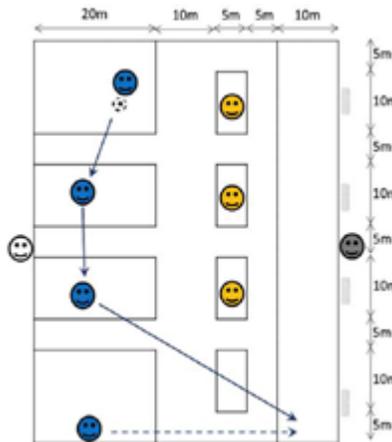
ORGANISATION

OBJECTIF
Fixer pour créer un décalage :
- pour un joueur lancé dans le couloir (renversements directs ou indirects)
- pour un joueur lancé dans l'axe si bloc adverse étiré.

BUT
Marquer dans l'un des 4 mini-butts après avoir trouvé un joueur lancé.
Les bleus doivent trouver un joueur lancé dans la zone de finition pour marquer. Pour cette course en profondeur, les joueurs bleus ne peuvent passer que dans les zones intermédiaires (entre les zones réservées aux jaunes).

REGLES & CONSIGNES
Les joueurs jaunes peuvent coulisser en maintenant les distances entre eux (10 à 15m). Ils ne peuvent s'arrêter dans les zones intermédiaires.
Jeu au sol obligatoire.

CRITERES DE REUSSITE
Déplacement du bloc adverse en utilisant une vitesse de transmission élevée.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Synchroniser la relation passeur-receveur

Avoir une motricité permettant d'orienter le jeu rapidement (orientation du corps, maîtrise d'appuis) Enchaîner rapidement "contrôle (orienté)-passe (appuyée)"
Vitesse de transmission élevée.
Masquer ses intentions

VARIABLES

Facilitation :

- Jeu aérien toléré
- Possibilité de marquer sans recherche du joueur lancé.

Complexification :

- Tous les joueurs jaunes doivent toucher la balle : le bloc adverse a le temps de se "mettre en place".
- Deux touches minimum : le bloc adverse a le temps de se "mettre en place" si les enchaînements techniques ne sont pas suffisamment rapides.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

THEME DE SEANCE

Créer et utiliser des espaces

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

X

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 -U13

4ème 3ème
U14-U15

2nde à Ter
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	50 m
	Larg	50 m

Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	4 x 4min

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😞	1
	J	😊	5
		😞	
		😄	3
		😌	

ORGANISATION

OBJECTIF

Fixer dans une zone et jouer dans une autre.
Créer des décalages en se servant de fixations et renversements en passant par un joueur à l'intérieur.

BUT

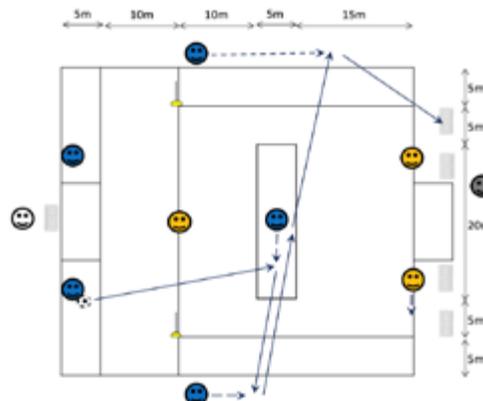
Bleus : marquer dans un des quatre petits buts
Jaunes : récupérer puis marquer en moins de 5 secondes
5 attaquants / 5 défenseurs. Jeu au sol uniquement.
2 touches maximum, ballon toujours en mouvement.

REGLES & CONSIGNES

Pour trouver un des 3 attaquants, la passe du joueur source doit passer entre les deux piquets. Une fois les piquets franchis, 10s pour finir. Les bleus peuvent récupérer du temps en repassant par les joueurs à la source.
Les jaunes ne peuvent se déplacer que latéralement sur leur ligne.

CRITERES DE REUSSITE

Jouer 10 ballons, Marquer 6 fois.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Synchroniser la relation passeur-receveur.

Fixer l'adversaire dans une zone pour jouer dans une autre zone.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Enchaîner rapidement "contrôle (orienté)-passe (appuyée)"

Vitesse de transmission élevée.

VARIABLES

3 points sur les deux buts les plus axiaux / 1point sur les buts excentrés.

Réduire ou augmenter le temps pour finir l'action.

Jeu aérien autorisé pour renverser le jeu.

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.

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

THEME DE SEANCE

S'opposer à la progression

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

X

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 -U13

4ème 3ème
U14-U15

2nde à Ter
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	18 m
	Larg	35 m

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	4X5'

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

ORGANISATION

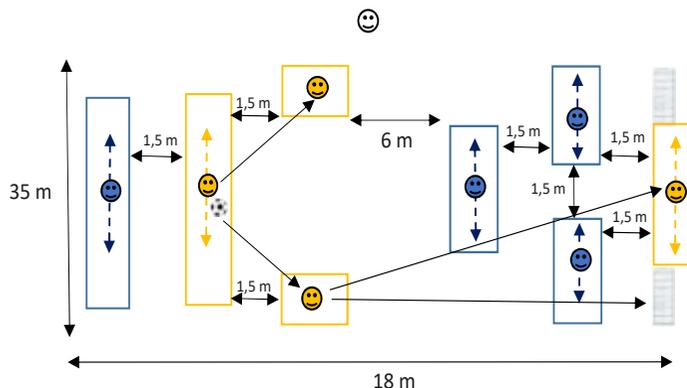
OBJECTIF Interdire la prise de vitesse de l'adversaire et les possibilités de passe vers l'avant (orienter l'adversaire et réduire les angles de passes)

BUT Trouver le joueur cible ou marquer dans l'un des deux petits buts

Règles : Joueur cible atteint = 2 pts
Marquer dans les petits buts = 1 pt

REGLES & CONSIGNES
Consignes : Libre, jeu au sol uniquement. Tous les joueurs offensifs peuvent trouver le joueur cible. 6 échanges max. A la récupération, l'équipe qui défend doit trouver un joueur cible.

CRITERES DE REUSSITE
Sur 10 ballons joués, ne pas prendre plus de 5 pts



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Se coordonner dans la ligne et entre les lignes (ne pas être aligné) et communiquer

Réduire les intervalles

Fermer l'axe ballon-but

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
Prise d'info sur ce qui se passe dans le dos (position du joueur cible)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

VARIABLES

Interdire de marquer en une touche de balle.

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice