



► U9 - U11

Exercices et défis techniques
Avec un ballon personnalisé



141





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice Technique

Niveau

1

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

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

Conduite de balle

BUT

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

REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

VARIABLES

Arrêt semelle avec le pied le moins bon (+)

Conduite avec le pied le moins bon (+)

Ne pas réaliser le 8 mais passer uniquement dans la porte (-)

Ne pas réaliser conduite semelle mais uniquement conduite en ligne droite (-)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

- ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique
- ~Limiter au maximum le brassage des joueur(se)s

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

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	12
	Larg	12

Durée	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	4*3 min

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
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 Technique

Niveau

1

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé

Cour d'école

x

Enceinte sportive

x

Autres

Types

Sans ballon

Avec ballon

x

Sans puis avec ballon

Surface

Long

12

Larg

12

Durée

TOTALE

12 min

SÉQUENCE

4*3 min

Effectifs

Educ

😊

1

GPS

😞

1

J

😊

😞

😞

😊

😊

max 9

ORGANISATION

OBJECTIF

Dribbles

BUT

Réaliser les dribbles sans toucher les plots tout en gardant le ballon proche des pieds

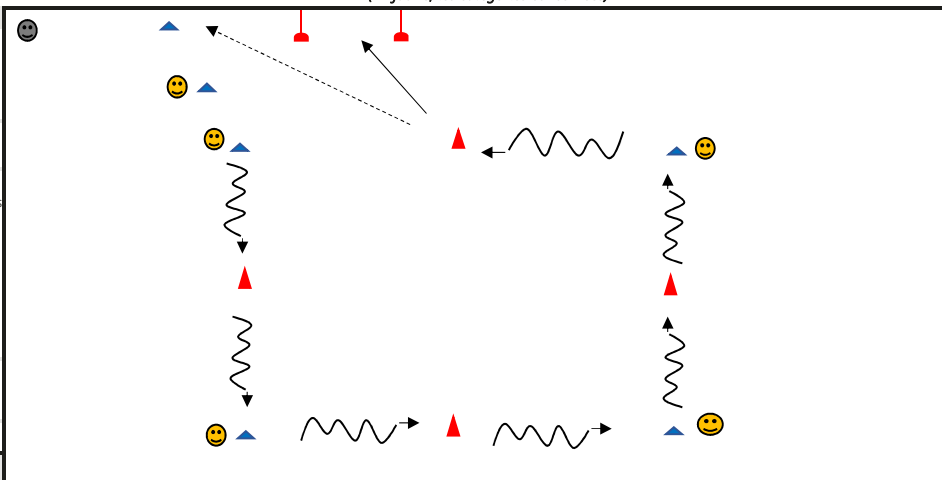
Chaque joueur(se) a un ballon et se positionne à une coupelle. Les 4 joueur(se)s du carré partent en même temps en conduite. 2 joueur(se)s doivent réaliser 1 passement de jambes sur le plot. 2 joueur(se)s réalisent une feinte de tir puis un crochet extérieur. Le joueur(se) doit réaliser un arrêt semelle lorsqu'il arrive à chaque coupelle du carré. Pour amener un aspect ludique, le dernier joueur(se) doit tirer entre la porte avant d'aller se replacer. Compter le nombre de buts par joueur(se)

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE

Réaliser le plus de dribbles possible sans toucher les plots.

COMPORTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Bien marquer la feinte et le changement de direction dans le dribble

VARIABLES

Accélérer après le dribble (+)

Ne pas réaliser passement de jambe et feinte mais uniquement des crochets au niveau des plots (-)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

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

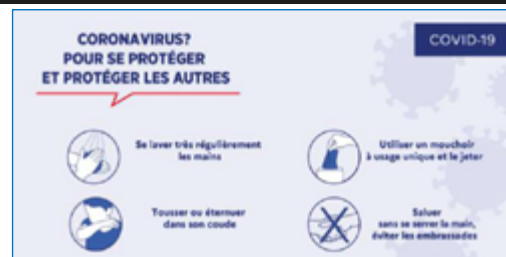
~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur et le groupe

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts

Jalons

Cônes

Cerceaux

Coupelles

Ballons

Déplacement

Conduite

Passe/tir

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice Technique Niveau 1

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF Apprentissage de la conduite de balle.

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

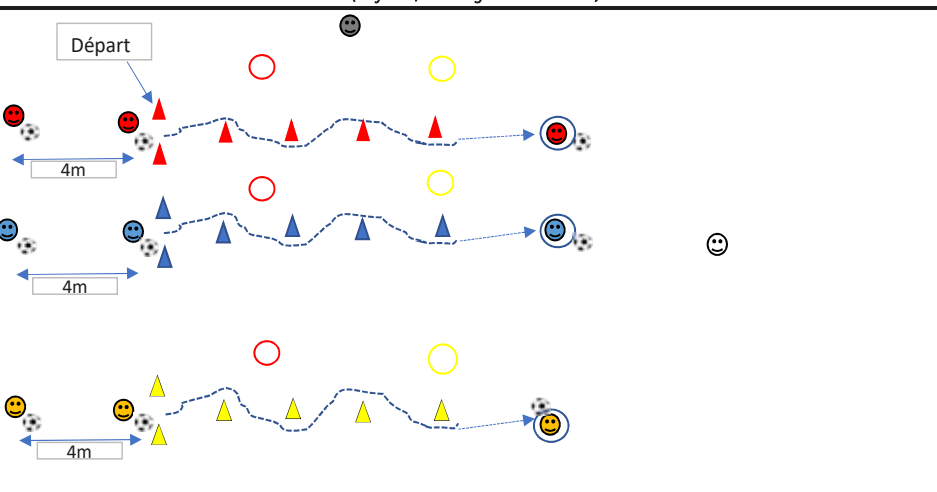
REGLES & CONSIGNES

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

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

CRITERES DE REUSSITE

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



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Chacun garde son ballon dans les pieds.

Coordination des déplacements entre coéquipiers.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respect des consignes sanitaires.

Respect des consignes données (surface de contact)

VARIABLES

Imposer la conduite du pied droit.

Imposer la conduite du pied gauche.

Varier les formes de parcours: tourner autour d'une ou plusieurs coupelles.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	12m
	Larg	16m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	4x3'

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	🚩🚩🚩🚩
Cônes	🚦🚦🚦🚦
Cerceaux	🚫🚫🚫🚫
Coupelles	🚫🚫🚫🚫
Ballons	⚽
Déplacement	-----➡
Conduite	~~~~~➡
Passé/tir	-----➡

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice Technique

Niveau

2

ORGANISATION

OBJECTIF

Amélioration technique de la Conduite de Balle

BUT

Réaliser un cheminement en conduisant le ballon en fonction d'un signal auditif ou visuel.

Un(e) joueur(se) en animateur(trice) d'atelier, annonce une couleur ou un numéro de coupelle.

Le joueur(se) conduit son ballon du point de départ central en allant contourner la coupelle de la couleur annoncée et revient au départ.

REGLES & CONSIGNES

Les carrés ou binômes fonctionnent en autonomie.

On change de poste tous les 5 passages.

CRITERES DE REUSSITE

Ne pas toucher les coupelles avec son ballon. (1 pt)

Respecter les règles de distanciation avec son partenaire.

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Encouragement de son partenaire.
Autonomie dans comptage des points.
Coordination des rotations.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Garder son ballon le plus proche de soi.
Toucher le ballon régulièrement pour en conserver la maîtrise
Ne pas vouloir aller trop vite.
Maîtrise distance pied-ballon.
Essai de décentration du regard.
Respect des consignes techniques et sanitaires.

VARIABLES

L'animateur du groupe peut annoncer 2 couleurs, ce qui va rallonger le parcours à réaliser.

Mettre en place un concours entre les joueur(se)s et les carrés. Compter les points.

On peut identifier les coupelles non plus par couleur, mais par numéro 1, 2, 3 et

L'animateur(trice) annonce à haute voix le numéro

Possibilité de rajouter une coupelle supplémentaire d'une autre couleur pour offrir une possibilité supplémentaire.

Utilisation libre des pieds pour la CDB. Puis uniquement PG ou PD

On peut imaginer un challenge "inter-carrés"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

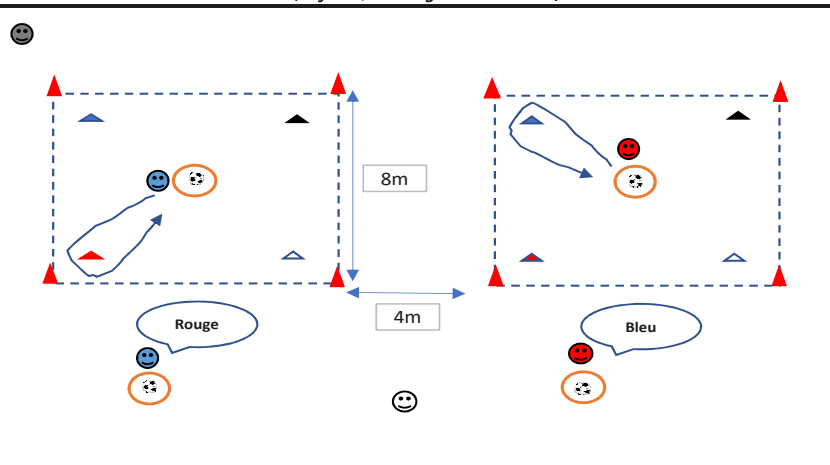
MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	1' à 2'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	2
		😊	2
		😊	2
		😊	2

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

~ Ne jamais toucher le matériel pédagogique

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

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

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

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

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

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



MATIEREL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice Technique

Niveau

2

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé

Cour d'école

X

Enceinte sportive

X

Autres

Types

Sans ballon

Avec ballon

X

Sans puis avec ballon

Surface

Long

20m

Larg

20m

Durée

TOTALE

12'

SÉQUENCE

3 x 4'

Effectifs

Educ

😊

1

GPS

😬

1

J

😊

2 à 3

😬

2 à 3

😊

2 à 3

😬

2 à 3

ORGANISATION

OBJECTIF

Amélioration technique du Tir

BUT

Contourner un objet - Dévier sa trajectoire de CDB pour progresser vers une cible

1 Ballon par joueur(se)(se).

Le joueur(se) place son ballon entre les 2 coupelles pour débiter. (bleu)

REGLES & CONSIGNES

Le joueur(se) part en conduite de balle et évite le 1er plot qui est sur sa trajectoire.

1 pt par dribble réussi (plot non touché et ballon maîtrisé) + 1 pt si but marqué. Soit 3 pts potentiels par passage.

CRITERES DE REUSSITE

Conduire le ballon en direction du plot et réussir à changer de direction tout en conservant la maîtrise du ballon

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Encouragement de son partenaire.
Coordination des rotations entre les 2 joueur(se)s de l'atelier.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Maîtrise de la CDB pour être en capacité de changer de direction puis progresser vers le 2nd obstacle et enchaîner par le même objectif.
Réussir à utiliser une surface de contact du pied qui me permette de franchir l'obstacle.
Après le dribble, être capable

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

~ Ne jamais toucher le matériel pédagogique

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

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

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

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

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

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

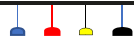


MATÉRIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Défi technique

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

OBJECTIF

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

BUT

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

REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

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

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

VARIABLES

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15 mètres
	Larg	2 mètres

Durée	TOTALE	15 MINUTES
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	1
	GPS	1
		4
		4

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Défi technique

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

Maitriser la passe pour immobiliser le ballon dans le carré le plus éloigné

Le J est à 5 mètres du premier carré et doit faire une passe afin que le ballon s'immobilise dans un des carré.

REGLES & CONSIGNES

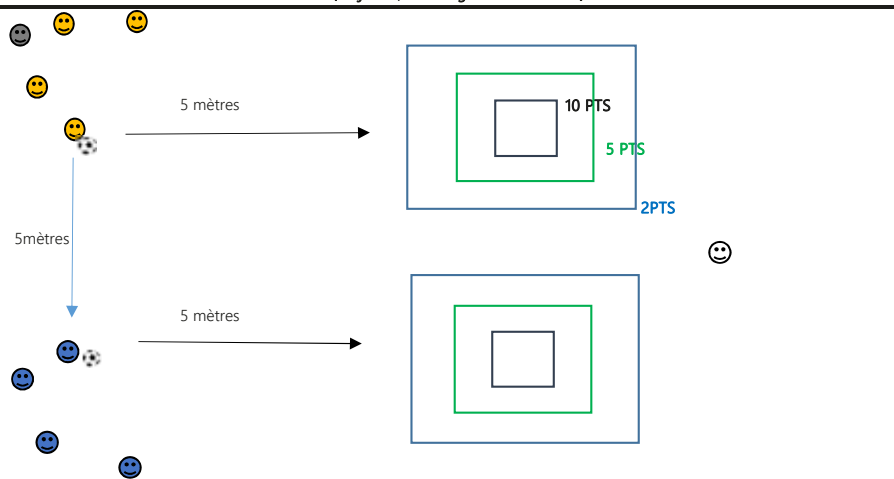
Si le ballon s'arrête dans le carré le plus grand: 2 pts, le carré intermédiaire : 5 pts et le carré le plus petit : 10pts.

Zone bleu : 3mx3m - Zone verte : 2mx2m - Zone noire 1mx1 m.

Les J en attente sont à 2 mètres, ils se placent pour le défi uniquement au signal de l'E.

CRITERES DE REUSSITE

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



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

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

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

VARIABLES

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

Variante 2: utiliser le pied faible

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 mètres
	Larg	4 mètres

Durée	TOTALE	10 minutes
	SÉQUENCE	4

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Défi technique

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

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

REGLES & CONSIGNES

Si le ballon s'arrête dans la 1ère zone: 2 pts, la 2ème zone: 5 pts et la 3ème zone: 10pts.
Zone bleue: 2,5mX2,5 mètres
zone verte : 1X1 mètre
zone noire 1X1 mètre.
Les J en attente sont à 2 mètres, ils se placent pour le défi uniquement au signal de l'E.

CRITERES DE REUSSITE

Utiliser la bonne surface de balle pour atteindre la zone noire et immobiliser le ballon.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

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

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

VARIABLES

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 mètres
	Larg	43 mètres

Durée	TOTALE	10 minutes
	SÉQUENCE	4

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	
		😬	4
		😬	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Défi

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Amélioration de la passe

BUT

Travailler la passe à travers différents ateliers

REGLES & CONSIGNES

Chaque J doit effectuer un parcours de 3 zones de travail. Pour passer de la zone 1 à la zone 2, le joueur(se) a 3 essais. Si réussite au 1er essai: 10 pts. Si réussite au second essai: 5 pts. Si réussite au 3ème essai: 1 pt. Sinon 0 point et passage à la zone suivante.
1.: effectuer une passe pour immobiliser le ballon dans la zone 1, 2. récupérer le ballon en conduite de balle jusqu'à la coupelle suivante. Immobiliser le ballon par une passe à 4 mètres de la zone 3: effectuer une passe entre les plots pour atteindre le carré puis terminer en immobilisant le ballon au plot. Retour sur le côté.

CRITERES DE REUSSITE

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

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

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Se concentrer pour enchaîner les gestes demandés.

VARIABLES

travailler avec le pied faible

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20 mètres
	Larg	4 mètres

Durée	TOTALE	20 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😬	
		😬	
		😬	4
		😬	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

défi technique

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF amélioration technique du tir au but

BUT Frapper le ballon avec le pied en direction du mur après avoir slalomé entre les plots.

1 ballon par J.

Le 1er J tire au but (1 essai à la fois - additionner après 3 passages chacun, alternativement).

Décerner un vainqueur à chaque manche.

REGLES & CONSIGNES Si le ballon n'est pas réceptionné dans le carré, celui-ci n'est pas comptabilisé.

CRITERES DE REUSSITE Frapper le ballon en direction du mur de manière rectiligne.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Chaque groupe est autonome dans le comptage des points, à voix haute.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Frapper le ballon avec le pied.
Trajectoire rectiligne du ballon.
Précision du Tir.
Equilibre de posture à la frappe.

VARIABLES

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Zone d'attente de et comptage

mur de l'école ou planche à rebonds
- cases inscrites à la craie

3	5	5	3
1	2	2	1

6 m
4 m

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

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 mètres
	Larg	5 mètres

Durée	TOTALE	10 min
	SÉQUENCE	3

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE ORGANISATION

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFI FOOT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

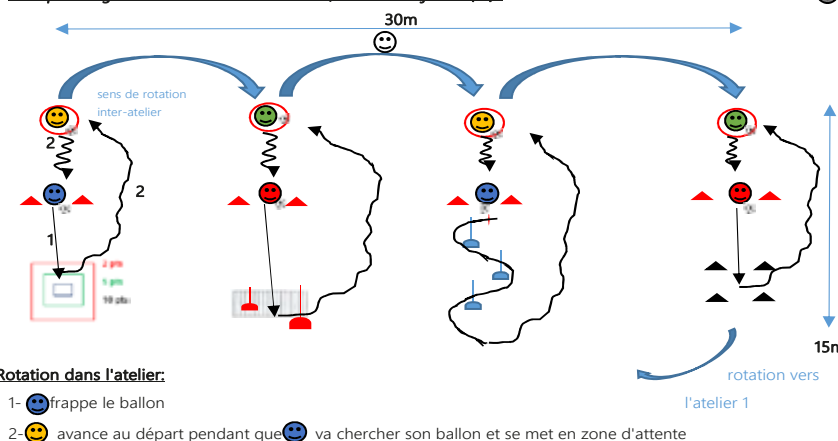
(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

ORGANISATION

OBJECTIF	Associer les J par paire ou trio d'équipes différentes et les positionner sur les différents ateliers = DEFI
BUT	Capitaliser le plus de points COLLECTIVEMENT à la fin du DEFI FOOT L'E choisit dans le panel de DEFI TECHNIQUE. 4 ateliers à mettre en place en fonction du niveau et effectif de son groupe. 1 ballon par J. Temps de pratique sur chaque atelier pour la paire ou trio: 4'. Après chaque essai, le J retourne dans la zone d'attente avec son ballon avant de retenter un essai. A la fin de chaque atelier, les J donnent le nombre de points marqués à l'E qui les reporte sur la fiche score ci-jointe. La rotation entre chaque atelier doit se faire de manière simultanée, au signal de l'E et dans le sens de rotation HORAIRE pour tous.
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Le barème de points est défini en fonction de l'atelier proposé (voir fiche DEFI)

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



COMPOTEMENTS ATTENDUS

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

VARIABLES D'ORGANISATION

Possibilité de composer des paires ou trio de joueurs de la même équipe qui travaillent ensemble sur chaque atelier du DEFI FOOT (esprit d'équipe ; points d'équipe complet à la fin de chaque atelier)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

~ Ne jamais toucher le matériel pédagogique

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

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



MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



FICHE SCORE DEFI FOOT COLLECTIF

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

(Entourez les catégories concernées)

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

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

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

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



Effectif:

Atelier

Total

1

2

3

4

5

6

7

8

Joueur 1:

Joueur 2:

Joueur 3:

Joueur 4:

Joueur 5:

Joueur 6:

Joueur 7:

Joueur 8:

Joueur 9:

Joueur 10:

Joueur 11:

Joueur 12:

Joueur 13:

Joueur 14:

Joueur 15:

Nb de points