



▶ U12 - U13

Exercices et défis techniques
Passe avec les pieds





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Prises de balle et enchaînements

JEUX / SITUATIONS 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

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	40 mètres
	Large	20 mètres

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😄	
		😁	

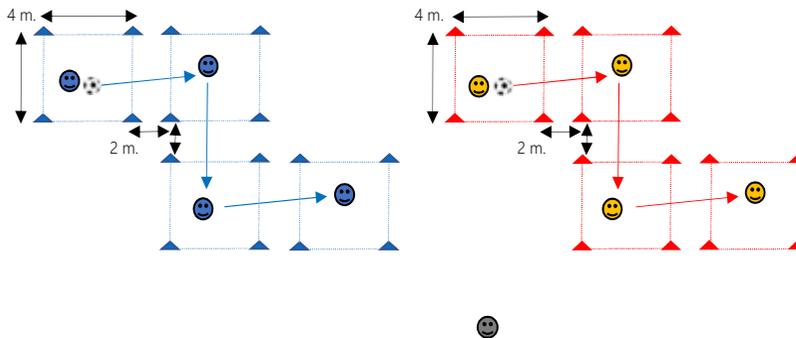
ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer les prises de balle et enchaînements pour conserver ou progresser

BUT Réaliser un maximum d'aller / retours en 2 minutes

REGLES & CONSIGNES
 Par groupe de 4 joueurs. 1 joueur par zone fixe
 2 touches de balle au minimum. Jeu au sol.
 Les deux joueurs du milieu doivent toucher le ballon pour valider le point.

CRITERES DE REUSSITE
 Nombre d'allers-retours sur 2'



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition

S'orienter pour gagner du temps
 Prise d'information

Solidarité

Choix de la surface de contact (intérieur du pied)
 Qualité de la 1ère touche de balle
 Qualité des passes (vitesse et précision)

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))

VARIABLES

2 touches de balle obligatoires (mini et maxi), puis 3.

Prise de balle d'un pied et passe de l'autre

Agrandir la taille des zones ou la distance entre les zones.

Concours entre les deux équipes.

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

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Prises de balle et enchaînements

JEUX / SITUATIONS 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

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	40 mètres
	Large	20 mètres

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	9 max
		😞	
		😡	
		😟	

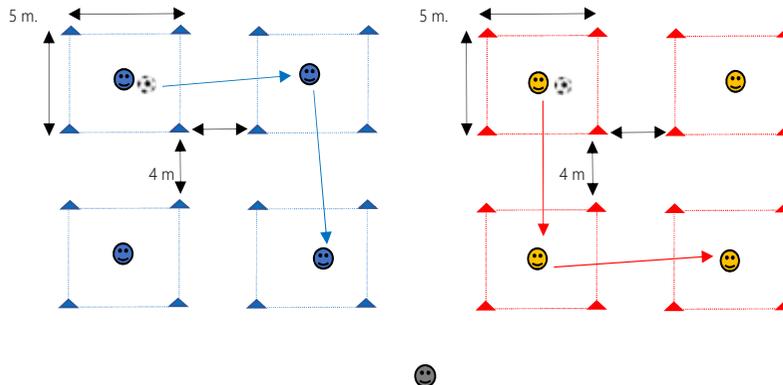
ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer les prises de balle et enchaînements pour conserver ou progresser

BUT Réaliser un maximum d'échanges entre carrés

REGLES & CONSIGNES Par groupe de 4 joueurs. 1 joueur fixe par carré. Donner d'un carré à l'autre dans l'ordre des aiguilles d'une montre. 2 touches de balle au minimum. Jeu au sol. Le ballon doit arriver dans la zone et y rester lors de la prise de balle.

CRITERES DE REUSSITE Nombre de passes réalisées



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition

S'orienter pour gagner du temps
Prise d'information
Choix de la surface de contact (intérieur du pied)

Solidarité

Qualité de la 1ère touche de balle
Qualité des passes (vitesse et précision)

VARIABLES

Changer le sens de rotation.

Les 4 joueurs peuvent échanger librement entre eux. Maximum 2 passes consécutives entre deux carrés.

2 touches de balle obligatoires (mini et maxi), puis 3.

Prise de balle d'un pied et passe de l'autre

Agrandir la taille des zones ou la distance entre les zones.

Concours entre les deux équipes.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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



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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Les balles brûlantes

JEUX / SITUATIONS 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

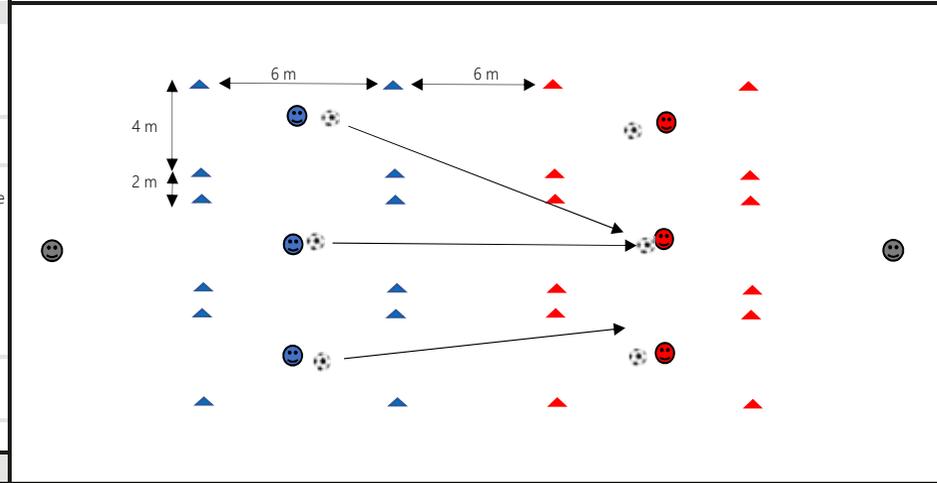
OBJECTIF Améliorer les différentes passes

BUT Envoyer les ballons dans le camp adverse

2 équipes, joueurs fixes dans leur zone, 1 ballon par joueur.
Durant une minute, envoyer les ballons dans le camp adverse (pas forcément au joueur situé en face de soi). Jeu au sol obligatoire.

REGLES & CONSIGNES
L'équipe qui gagne est celle qui a le moins de ballon dans son camp à l'issue du temps imparti.
Pour être comptabilisé, le ballon doit rester dans la zone adverse

CRITERES DE REUSSITE
Nombre de passes réalisées
Nombre de ballons validés à la fin de la séquence



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition

Prise d'information

Solidarité

Utiliser l'intérieur du pied

Valoriser la bonne exécution gestuelle

VARIABLES

Augmenter la distance entre les deux camps en fonction du niveau des joueurs

Possibilité ou non de se passer le ballon entre joueurs d'une même équipe avant le renvoi en zone adverse

Varié les consignes techniques (passe du pied fort / pied faible, intérieur / extérieur)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	30 mètres
	Large	20 mètres

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😄	
		😁	

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

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Prise de balle et enchaînements

JEUX / SITUATIONS 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)

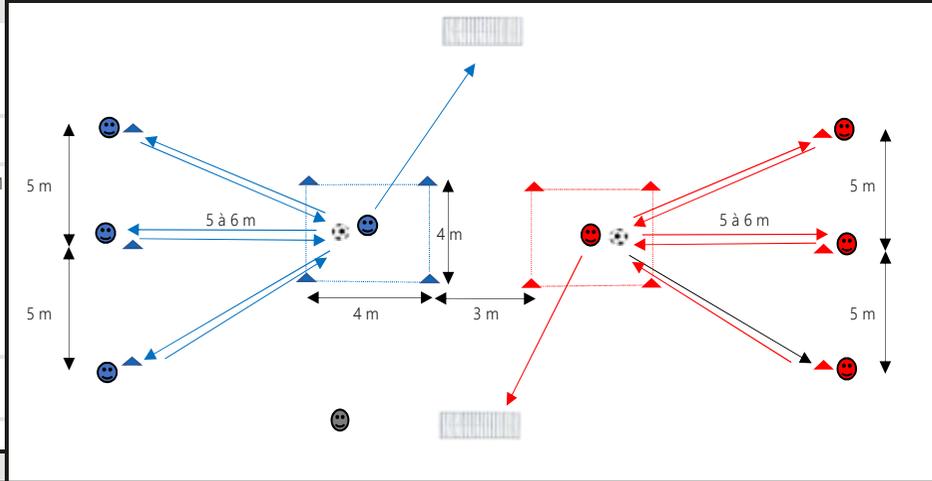
ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer les prises de balle et enchaînements

BUT Marquer après une série d'appuis - remises

REGLES & CONSIGNES
 Un joueur avec ballon dans la zone centrale. Réaliser, au sol, 1 appui/remise avec ses 3 partenaires, avant de tirer au but (sans gardien) en 2 touches minimum.
 1 point pour l'équipe qui marque la première.
 L'appui remise ne peut être validé que si le ballon ne revient pas dans la zone centrale.
 Changer le joueur du milieu à l'issue de chaque passage

CRITERES DE REUSSITE
 Nombre de buts marqués - Durée des séquences
 Nombre de touches entre la prise et le tir



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

MATERIEL

Esprit de compétition

Prise d'information

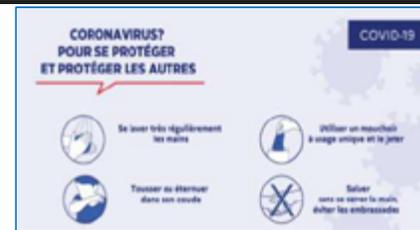
Solidarité

Utiliser l'intérieur du pied

Valoriser la bonne exécution gestuelle

***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

VARIABLES

Définir à l'avance le nombre de passes à réaliser avant de pouvoir tirer au but.

Enchaîner les appuis/remises. Au signal de l'éducateur (visuel ou sonore) les joueurs au centre peuvent tirer au but.

Apporter des contraintes techniques (passes du pied fort / faible, prise de balle d'un pied / passe de l'autre).

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	
	Echange ballon	X

Surface	Long	25 mètres
	Large	20 mètres

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😄	
😁			

Buts	
------	--

Jalons	
--------	--

Cônes	
-------	--

Cerceaux	
----------	--

Couppelles	
------------	--

Ballons	
---------	--

Déplacement	
-------------	--

Conduite	
----------	--

Passer/tir	
------------	--

J : Joueur/Joueuse
 E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Prises de balle et enchaînements

JEUX / SITUATIONS 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)

OBJECTIF

Améliorer les prises de balle et enchaînements pour conserver ou progresser

BUT

Réaliser un maximum de tours en 2 minutes

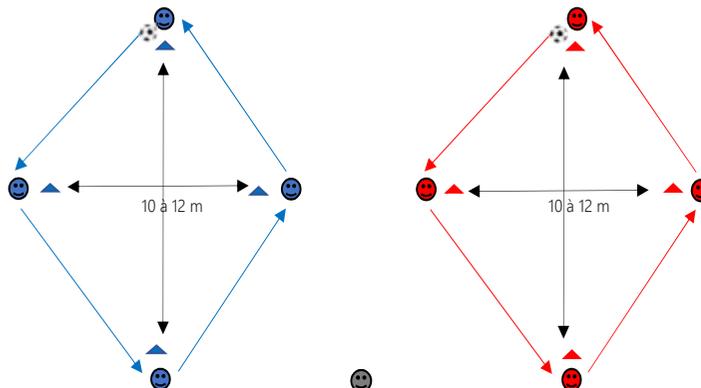
REGLES & CONSIGNES

Par groupe de 4 joueurs
2 touches de balle minimum - Jeu au sol obligatoire.
Effectuer les passes dans les pieds et dans le sens des aiguilles d'une montre.

CRITERES DE REUSSITE

Nombre de passes réalisées sur un temps donnée
Nombre de touches de balle utilisés par joueur

ORGANISATION



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition

Utiliser l'intérieur du pied (précision)

Solidarité

Qualité de la 1ère touche de balle

Dosage et précision des passes

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))*

VARIABLES

Au signal (visuel ou sonore), changer le sens de rotation

Faire évoluer la distance de passe en fonction du niveau des joueurs

Prendre le ballon devant ou derrière le plot

Apporter des contraintes techniques (passes du pied droit/ pied gauche, prise de balle d'un pied / passe de l'autre)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	30 mètres
	Large	15 mètres

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	9 max
		😐	
		😞	
		😄	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Noria (exercice)

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

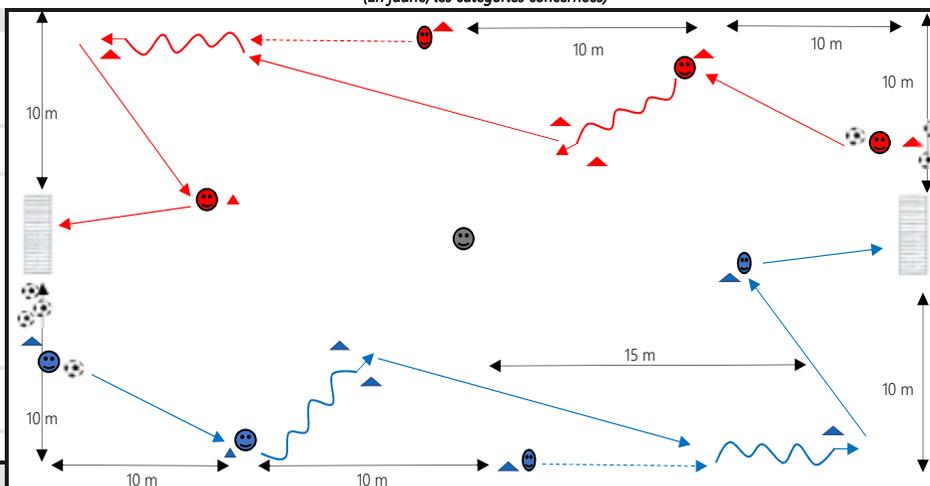
MOTRICITE / COORDINATION

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 Améliorer les prises de balle et enchaînements pour conserver ou progresser

BUT Marquer après avoir réalisé le parcours imposé

REGLES & CONSIGNES
 Deux équipes, chacune travaille d'un côté du terrain.
 Passes au sol obligatoires.
 Distances entre les joueurs : minimum 5 à 6 mètres entre chaque poste.
 Les joueurs restent à leur poste pendant 3'
 Pas de gardien de but.

CRITERES DE REUSSITE Réaliser le cheminement sans que le ballon ne sorte de l'espace de jeu.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition

Solidarité

S'orienter pour gagner du temps
 Prise d'information
 Utiliser la bonne surface de contact
 Qualité de la 1ère touche de balle
 Réaliser la passe avec l'intérieur du pied

VARIABLES

Faire évoluer la distance de passe en fonction du niveau des joueurs

Apporter des contraintes techniques (passes du pied fort / faible, prise de balle d'un pied / passe de l'autre)

Réaliser le parcours dans le sens contraire

Faire une compétition entre les deux équipes

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	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	40 mètres
	Large	30 mètres

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😞	
		😏	

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, ...)

Noria

JEUX / SITUATIONS 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

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	30 mètres
	Large	30 mètres

Durée	TOTALE	16
	SÉQUENCE	4 X 3 min

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😡	
		😞	

OBJECTIF

Amélioration des prises de balle et enchaînements passe

BUT

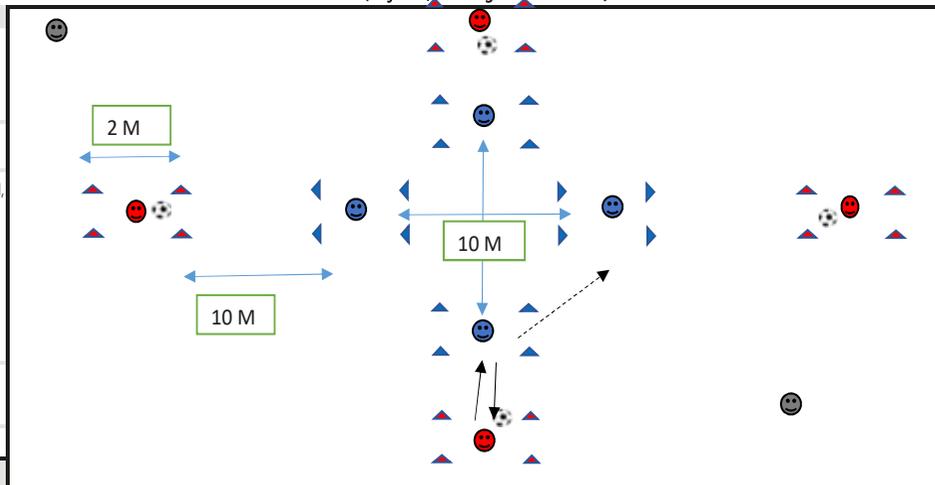
Pour les bleus : enchaîner les prises de balle + passe
Pour les rouges : maîtriser le ballon dans son carré

REGLES & CONSIGNES

Les rouges sont fixes. Les bleus sont en mouvement. Au signal, les bleus sortent de leur carré, reçoivent le ballon d'un rouge face à eux, le contrôlent puis le redonnent par une passe au sol.
Puis chaque bleu se dirige en trotinant vers le carré qui est sur leur gauche.
Inverser les rôles toutes les 3'

CRITERES DE REUSSITE

Nombre de ballons maîtrisés par les rouges dans leur carré.
Nombre de tours réalisés par les bleus sur un temps donné.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Concentration

Qualité des passes et des prises de balle (ballon à distance du pied, ballon au sol)

Solidarité

Réaliser les passes de l'intérieur pour une meilleure précision
Valoriser la bonne exécution gestuelle

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 autorisée ou joueur(se))"

VARIABLES

- Changer le sens de rotation des joueurs en mouvement
- Effectuer la prise de balle dans le carré bleu et non à l'extérieur
- Sortir du carré sur la prise de balle et enchaîner
- Imposer la surface de pied à utiliser sur la prise de balle et/ou la passe
- Imposer un geste technique avant de réaliser la passe
- Limiter le nombre de touches de balle entre la prise et la donne.
- Limiter le nombre d'appuis entre la 1ère touche et la passe.

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Prises de balle et enchaînements passe

JEUX / SITUATIONS 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)

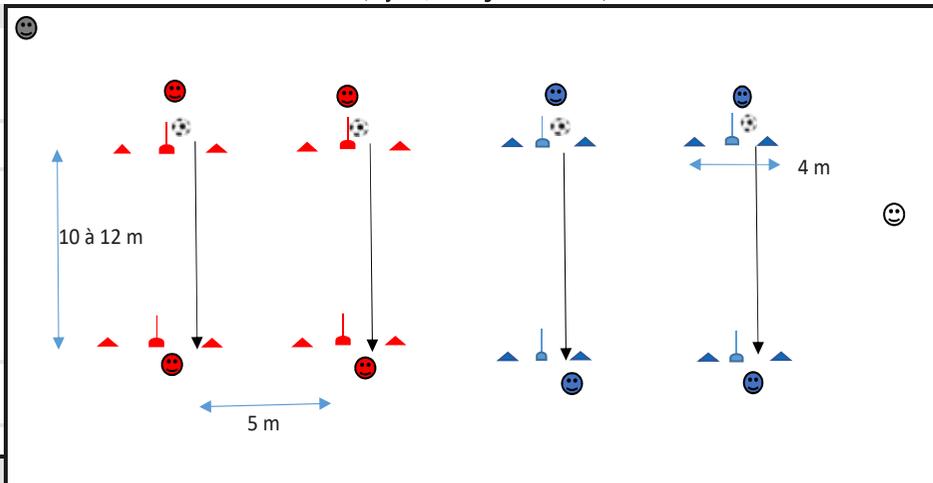
ORGANISATION

OBJECTIF Amélioration des prises de balle et enchaînements passe

BUT Réaliser un maximum d'échanges entre les 2 joueurs

REGLES & CONSIGNES
Par groupe de 2 et au signal de l'éducateur, le joueur en possession du ballon effectue une passe au sol à son partenaire en retrait du constri-foot. A la réception du ballon, le joueur effectue un contrôle orienté de l'intérieur du pied droit pour se décaler du constri foot puis redonne le ballon à son partenaire par une passe au sol du pied gauche

CRITERES DE REUSSITE
Précision des passes et contrôles orientés (dans les pieds du partenaire, sans toucher le constri foot)
Nombre de passes par séquence



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Concentration

Qualité des passes et des prises de balle (ballon à distance du pied, ballon au sol)

Solidarité

Réaliser les passes de l'intérieur pour une meilleure précision
Valoriser la bonne exécution gestuelle

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))*

Changer le sens des passes

Varié les surfaces de pied à utiliser sur la prise de balle et/ou la passe

Imposer un geste technique avant de réaliser la passe

Limiter le nombre de touches de balle entre la prise et la donne.

Limiter le nombre d'appuis entre la 1ère touche et la passe.

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	30 mètres
	Large	10 à 12 mètres

Durée	TOTALE	16
	SÉQUENCE	4 X 4 min

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😞	
		😄	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

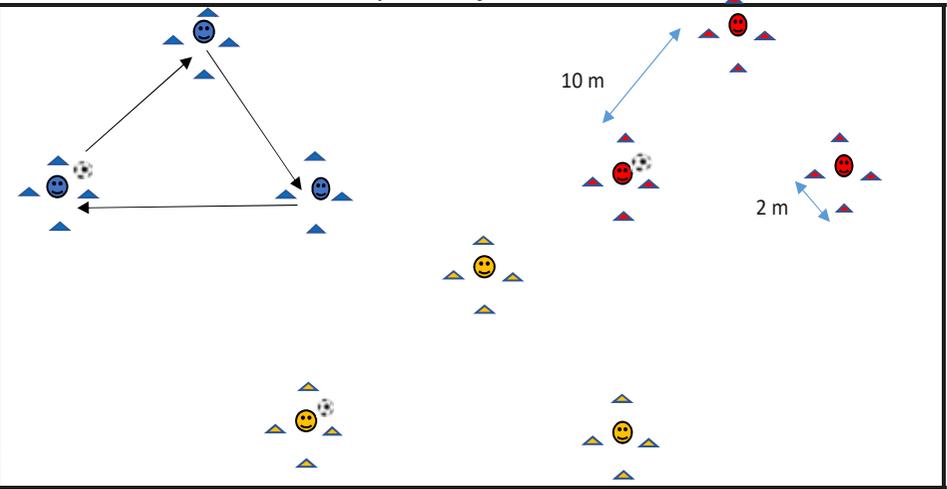


SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	10
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Exercice statique à 3	

JEUX / SITUATIONS ADAPTES			FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL		
EXERCICES / DEFS 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 des prises de balle et enchaînements
BUT	Réaliser un maximum d'échanges à l'intérieur des triangles
REGLES & CONSIGNES	Au signal de l'éducateur et par groupe de 3, les joueurs échangent le ballon dans le sens des aiguilles d'une montre et restent dans leur losange. Touches de balle libre Ballon au sol obligatoire
CRITERES DE REUSSITE	Nombre de ballons joués par séquences Nombre de ballons arrivés dans les losanges



Espace utilisé	Cour d'école		
	Enceinte sportive	X	
	Autres	X	
Types	Sans ballon		
	Avec ballon		
	Echange ballon	X	
Surface	Long	20 mètres	
	Large	15 mètres	
Durée	TOTALE	16	
	SÉQUENCE	4 X 3 min	
Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😄	
😁			

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Solidarité	S'orienter pour gagner du temps Utiliser l'intérieur du pied Qualité de la 1ère touche Dosage et précision des passes

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))"



VARIABLES

Limiter le nombre de touches de balles
 Imposer la surface de pied à utiliser pour la prise de balle et/ou la passe à réaliser
 Effectuer une compétition entre les groupes

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
 E : Educateur/Educatrice