



U12 - U13

Jeux / Situations

Avec un ballon personnalisé



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DU BERET

ORGANISATION

OBJECTIF
Reconnaitre la cible
Coordination motrice, maîtrise de la conduite de balle

BUT
Arriver avant son adversaire : 1 point
Première équipe arrivée à 10 points remporte 1 manche

REGLES & CONSIGNES
2 équipes de 4 joueurs.ses (dédoubler si effectif important)
Chaque équipe s'attribue un numéro de 1 à 4
A l'appel de son numéro, chaque joueur.se fait le tour de son cerceau et revient à sa position initiale
Le joueur.se revenu.e en 1^{er} marque 1 pt pour son équipe.
Un carré de 10m sur 10m est installé entre les deux cerceaux pour maintenir la distanciation sociale. Les joueurs.ses ne peuvent le traverser.

CRITERES DE REUSSITE
Réagir à 1 signal - Explosivité - Ajuster et ré-ajuster sa conduite par rapport au parcours.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Activité suffisante des participants
Tolérance
Solidarité
Encouragements

INDIVIDUEL (VEILLER À)

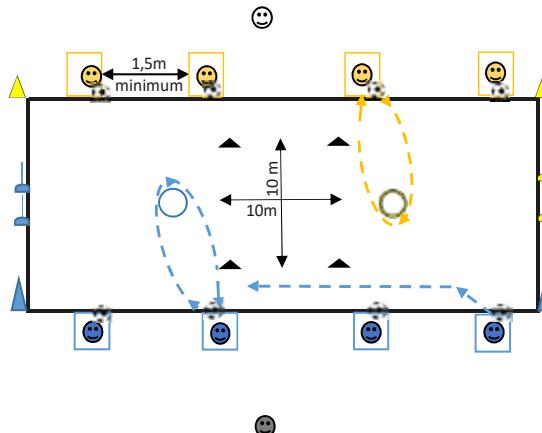
Ajustement de la conduite de balle, distance pied d'appui ballon suivant la partie du parcours, plus de fréquence de toucher sur le contournement de matériel.

VARIABLES

- 1) Faire le tour d'un obstacle (haie, cerceau, etc...) avant de revenir à sa position initiale.
- 2) Associer 2 numéros qui se relaient. Le 2nd.e joueur.se peut démarrer dès que le 1^{er}.e après avoir déposé le ballon dans le cerceau rejoint sa place.
- 3) Possibilité d'ajouter des plots ou autre matériel pour agrémenter la conduite. (type slalom, faire le tour, etc.)
- 4) Utilisation de surfaces imposées (pied D ou G, intérieur, extérieur)

JEUX SCOLAIRES ADAPTES			X	FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL		
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES			X	MOTRICITE / COORDINATION			GUIDE SMS - VERSION		
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème	
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	

(En jaune, les catégories concernées)



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

Types	Sans ballon	
Mon ballon		X
Sans puis avec ballon		

Surface	Long	40
	Larg	15

Durée	TOTALE	15 MIN
	SÉQUENCE	3 x 4

Effectifs	E	1
	GPS	1 ou 2
	4	
	4	
	J	

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

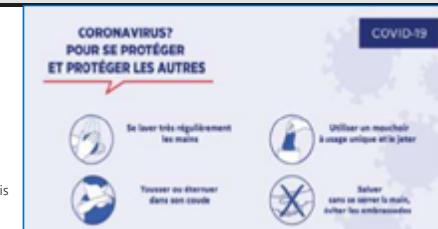
-Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses

-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).



MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	
J : Joueur/Joueuse	
E : Educateur/Educatrice	

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



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DE L'HORLOGE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

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

Travail de motricité générale

BUT

Etre la première équipe à trouver la bonne heure pour marquer le point

2 équipes de 3 joueur.ses. Chaque joueur.se est dans une porte de couleur qui correspond aux heures (porte BLEUE), aux minutes (Porte JAUNE) et aux secondes (Porte ROUGE)

REGLES & CONSIGNES

A l'annonce de l'heure par l'éducateur.trice, le joueur.se doit arrêter son ballon à l'heure indiquée autour du cerceau symbolisant une montre. Après la validation de l'heure, le joueur.se contourne la coupelle noire (qui donne l'indication du midi également) avant de retourner à son cône en conduite.

CRITERES DE REUSSITE

Le joueur.se (forme duel) doit, les 3 joueurs (forme relais) doivent, se placer au (x) bon (s) endroit(s) pour donner l'heure. L'éducateur valide un point pour le ou les premiers arrivé(es)

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

S'entraider pour trouver le bon horaire

Etre réactif au signal de l'éducateur. Ajustement de la conduite de balle, distance pied d'appui ballon suivant la partie du parcours, plus de fréquence de touchers sur le contournement de matériel.

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES



1/ Varier le parcours avant d'arriver à l'horloge. (Différents obstacles : cônes,etc..)

2/ Varier l'ordre des annonces (secondes avant les heures)

3/Varier les types de conduite (pied D, pied G, conduite alternée, intérieur, extérieur)

4/Modifier les codes "couleur".

(Exemple : HEURE (Porte JAUNE au lieu de Porte BLEUE),etc..)

5/ Faire réfléchir les élèves sur des horaires à travers des calculs.

(Exemple : 45' de plus que le précédent horaire)

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	
Mon ballon		X
Sans puis avec ballon		

Surface	Long	30 M
	Larg	20M

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	4 à 6

Effectifs	E		1
	GPS		1 ou 2
			3
	J		3

MATERIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	----->
Conduite	~~~~~
Passe/tir	----->
J : Joueur/Joueuse	
E : Educateur/Educatrice	



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

1-2-3 SOLEIL

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

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

Stabiliser une posture demandée en bloquant le ballon avec la semelle

BUT

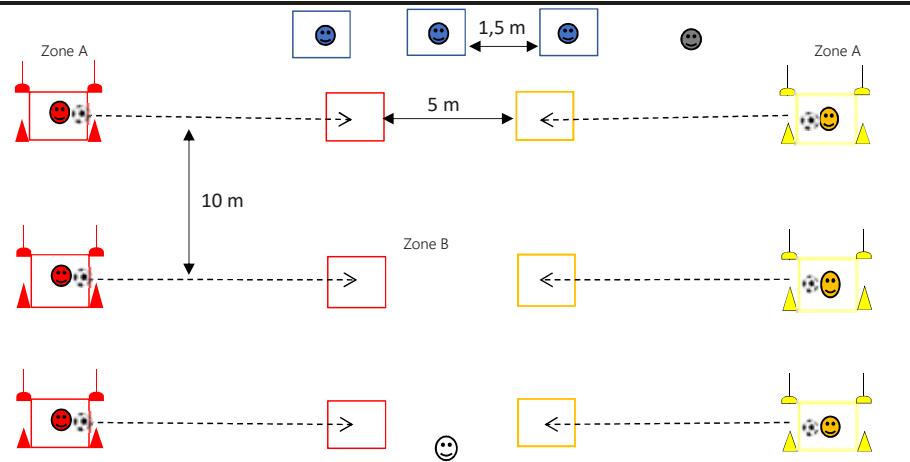
Etre la première équipe au complet dans zone B.

REGLES & CONSIGNES

1 des joueurs.ses en bleu démontre une posture. Après le décompte temps de 5" à 10" (A définir), les autres joueurs en Rouge et en Jaune doivent se déplacer puis s'immobiliser dans la posture demandée avant le temps écoulé, ballon sous la semelle. Si l'joueur.se est immobilisé, respecte la posture et la distance de 4m, il poursuit la traversée. S'il bouge ou s'il ne respecte pas la posture et la distance de 4 mètres, il retourne dans sa zone de départ. Un autre joueur.se bleu.e démontre le geste suivant et ainsi de suite.

CRITERES DE REUSSITE

Immobilité, respect de la posture attendue, ballon maîtrisé et prise d'information.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Principes généraux:

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant
- ~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'intervenant et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur.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 joueur.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueur.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)

RAPPELS REGLES SANITAIRES



Conduite de balle d'un seul pied, des deux pieds, blocage du ballon alternance semelle pied droit et semelle pied gauche

Déplacer les zones d'arrivées. (Les écarter, les éloigner, etc...)

Disposer les équipes dans le même sens (rotation des camps)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DE L'OIE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

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

Travail de réflexion et de motricité générale

BUT

Répondre à des questions et réaliser des gestes pour avancer jusqu'à la dernière case "Coupe du Monde" et gagner la partie.

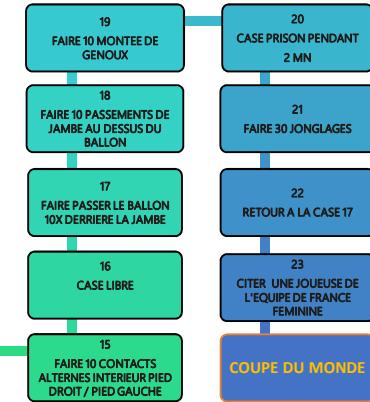
Il faut être au minimum 2 joueurs.ses. Fabriquer 6 cartes avec 6 numéros qui remplacent le dé. Un joueur.se indique un numéro et l'adversaire avance à la case correspondante.

Lorsqu'un joueur.se tombe sur une case, il doit réaliser l'exercice. En cas d'échec lors d'un exercice il faut recommencer depuis la case de départ.

Pour être désigné vainqueur, le joueur.se doit tomber exactement sur la case Coupe du Monde sinon, il faut reculer pour les cases en trop et retenir sa chance au tour suivant.

CRITERES DE REUSSITE

Réussir tous les défis.



COMPORTEMENTS ATTENDUS



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 joueuse)



En cas d'échec, ne pas faire repartir de la case départ (case du défi seulement)

Possibilité de changer les thèmes et les questions des cases (+- difficile)

Possibilité de rajouter des gestes de conduites de balle et feintes plus difficiles

Possibilité de changer de case avec des conduites de balle différentes

(1 pied, 2 pied, semelle, ...)

MATERIEL

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, ...)

MORPION / PUISSANCE 4

ORGANISATION

OBJECTIF	Réflexion, prise d'informations et motricité générale
BUT	Faire une ou des lignes de 3 pour le morpion (verticale ou horizontale). Puissance 4 = aligner les 4 joueurs.ses .
REGLES & CONSIGNES	<p>Après avoir répondu à une question (civique ou sportive) le joueur.se peut aller dans un cercle, son ballon dans les mains</p> <p>Si la réponse est fausse, il doit courir jusqu'à la zone d'attente de sa couleur pendant que l'autre équipe rend la main. (1 seul joueur.se possible dans cette zone)</p> <p>Chaque joueur.se doit contourner son plot de couleur en respectant les couloirs avant de pouvoir rentrer dans le cerceau de son choix. Après une manche ballon à la main, parcours ballon au pied en conduite de balle.</p>
CRITERES DE REUSSITE	<p>3 lignes de morpion = manche gagnée.</p> <p>Puissance 4 = manche gagnée.</p>

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Coopérer, s'entraider, s'encourager.	<p>Bien répondre aux questions, se déplacer vite en fonction de mes coéquipiers et mes adversaires.</p> <p>Bien observer. Surface de conduite, qualité du contact pied ballon, ajustement de la course, tête levée, distance pied d'appui/ballon, maîtrise des appuis, fréquence des contacts</p>

VARIABLES

Le questionnaire peut comporter des thèmes et des matières différents (mathématiques, géographie, etc.).

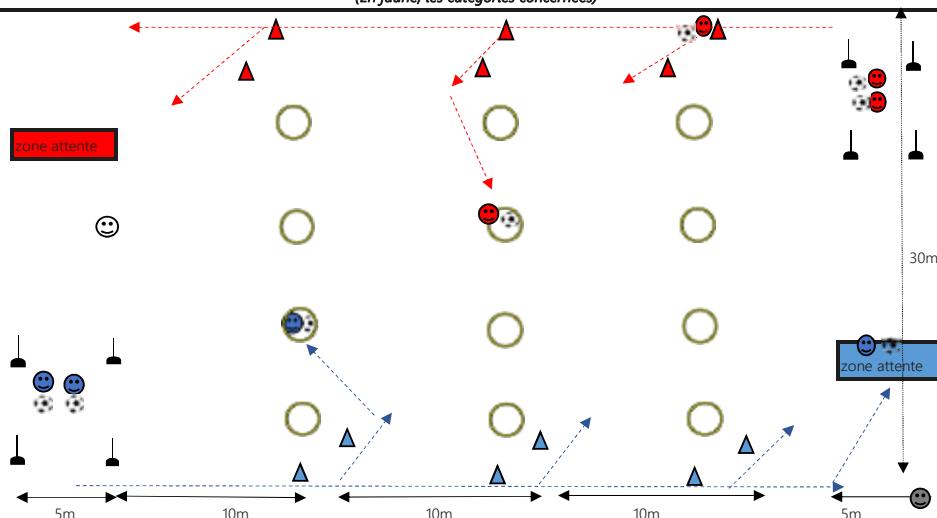
Le questionnaire peut comporter des questions élaborées par les joueur.se.s

Faire un puissance 4. (Lignes de 4 joueur.se au lieu de 3)

Faire

jonglages avant de sortir de la zone de départ.

JEUX SCOLAIRES ADAPTES	X	FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL						
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION	1					
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème	Espace utilisé	Cour d'école



RAPPELS RÈGLES 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 ma également autant de fois que nécessaire
 - Ne jamais toucher le matériel pédagogique



MATERIEL

MATERIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	