U14 - U15

Parcours de coordination et de motricité

Passe avec les pieds

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Ateliers "connectés"

JEUX ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION	X	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	
	Ballons et échanges	X

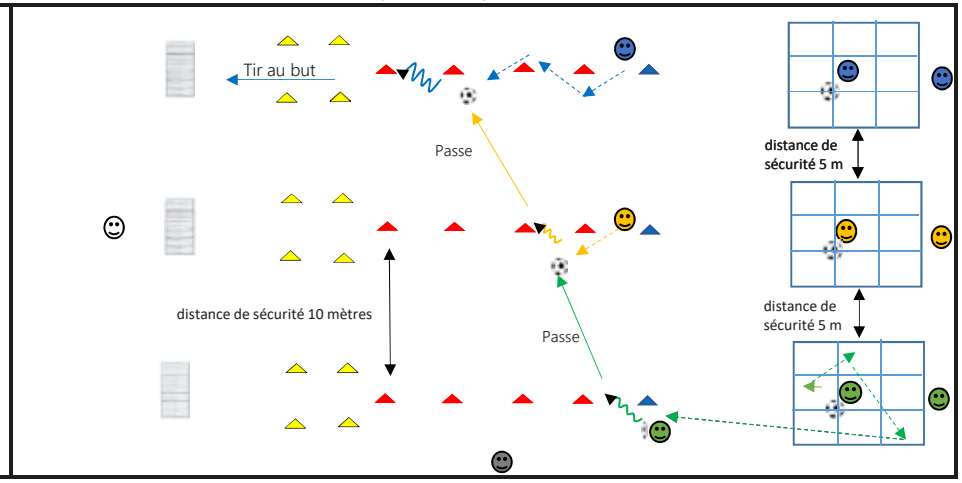
Surface		
	Long	40
	Larg	20

Durée		
	TOTALE	15 à 20 min.
	SÉQUENCE	5 X 1 atelier

Effectifs			
	E		1
	GPS		1
	J		3
			3
			3

ORGANISATION

OBJECTIF	Amélioration de la coordination motrice avec le ballon Amélioration de la maîtrise de balle et de la passe au sol.
BUT	Réaliser un enchainement de differents gestes (appuis) et échanges de passes
REGLES & CONSIGNES	Au signal, chacun.e doit réaliser un à trois déplacement(s) dans son carré, puis enchainer sur un parcours (ballon à la main, ou en conduite de balle, ou jonglages) jusqu'au carré pour viser et passer le ballon dans le but. Idem mais 1 ballon pour 3 avec des échanges de contrôles-passes au sol en effectuant le parcours. Le joueur qui reçoit le ballon dans la zone jaune passe au but. Les 2 autres joueurs retournent en course dans la zone de départ.
CRITERES DE REUSSITE	Conduire le ballon sans toucher les obstacles. Marquer le plus de buts possibles. (Travail de précision)



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Veiller à la bonne coordination des déplacements pour changer d'ateliers. Déterminer une forme de conduite par atelier (concentration,attention). 1er tour conduite libre pour se familiariser avec les ateliers.	Appuis dynamiques. Multiplier les contacts avec le ballon. Ecarter les bras (équilibre). Prise de balle + prise d'informations (tête levée) . Pied d'appui proche du ballon.

VARIABLES

Pour chaque variante, 1 passage en qualité, 1 passage sous forme compétitif sans ballon, 2 passages sous forme compétitif avec ballon.
Pour le passage avec ballon, le joueur doit toucher le ballon une fois à l'entrée du carré avant de tirer au but et ne doit pas dépasser le carré.
Possibilité de modifier les parcours. Variantes contrôles-Passes : adaptation de la position des appuis, du corps et des surfaces de contrôles-passes (ext,int) en fonction des plots sur le parcours. Changer le porteur de balle à chaque passage. Accélerer à la prise de balle (avancer sur le ballon), enchaîner rapidement la passe (rythme).
Effectuer une feinte avant ou après la prise de balle.

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 **G**arante du **P**rotocole **S**anitaire (**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

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...) : Ateliers

JEUX ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION	X	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	
	Ballons et échanges	X

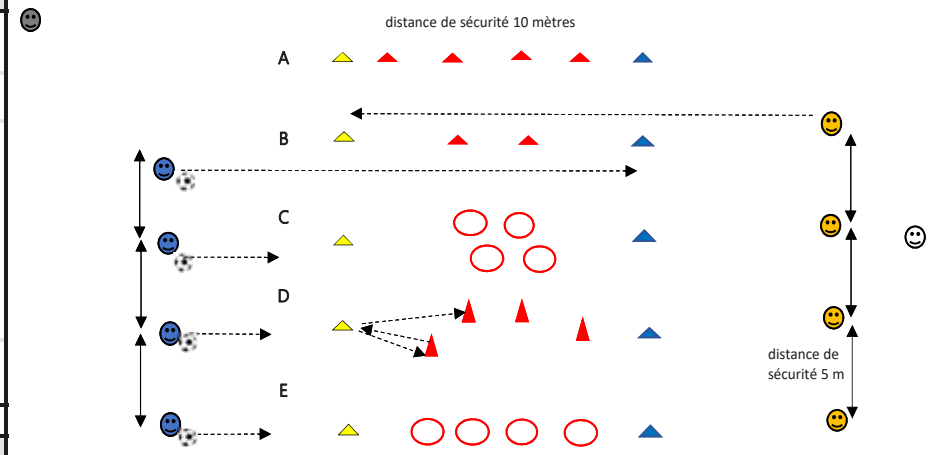
Surface		
	Long	40
	Larg	20

Durée		
	TOTALE	15 à 20 min.
	SÉQUENCE	5 X 1 atelier

Effectifs			
	E		1
	GPS		1
	J		4
			4

ORGANISATION

OBJECTIF	Amélioration de la coordination motrice avec le ballon Amélioration de la maîtrise de balle et de la passe au sol.
BUT	Réaliser un enchainement de differents gestes (appuis) et échanges par atelier avec ballon.
REGLES & CONSIGNES	Départ : les bleus démarrent ensemble et ne dépassent pas le plot bleu. Au plot bleu passe au sol pour les jaunes qui effectuent le parcours en aller et retour après avoir contourner le plot jaune. Les bleus prennent la place des jaunes dans leur zone en trottinant et attendent la passe des jaunes pour repartir sur le parcours. La zone centrale (entre plot bleu et jaune) sert aux deux couleurs. Progression de l'atelier A à E après 5 passages sur chaque atelier. Attendre le signal pour changer d'ateliers.
CRITERES DE REUSSITE	Conduire le ballon sans toucher les obstacles. (Nbre de réussites)



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Veiller à la bonne coordination des déplacements pour changer d'ateliers. Déterminer une forme de conduite par atelier (concentration,attention). 1er tour conduite libre pour se familiariser avec les ateliers.Passes "claquer" au sol; Appuis vers la cible, jambe d'appui fléchie, cheville vérouillée, pied ouvert, tête levée.	Multiplier les contacts avec le ballon. Ecarter les bras (équilibre). Pied d'appui proche du ballon. Se pencher sur le ballon. Prise de balle + prise d'informations (tête levée) .Orienter les épaules sur le 1er contact, relacher le haut du corps, ancrer le pied d'appui au sol.

VARIABLES

A: Conduite de balle entre plots puis passe au sol.

B: Conduite de balle jusqu'au 1er plot puis jonglage entre les plots puis passe au sol.

C: Conduite de la semelle entre les cerceaux ou zones tracées au sol puis passe au sol.

D: Conduite avant / tirage du ballon en arrière/ Conduite avant ...puis passe au sol.

E: Conduite et tour complet des cerceaux puis passe au sol.

Une zone couleur enchaine les ateliers. Une couleur reste fixe

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 **G**arante du **P**rotocole **S**anitaire (**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	

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Atelier de passes

JEUX ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION	X	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	
	Ballons et échanges	X

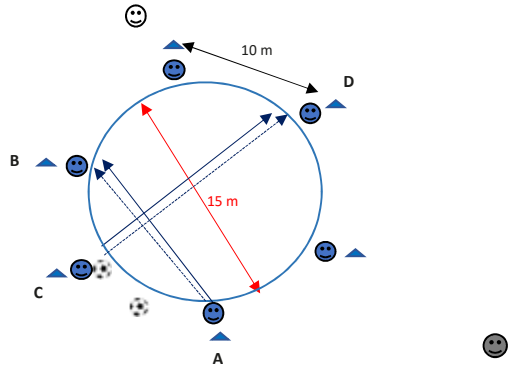
Surface		
	Long	40
	Larg	20

Durée		
	TOTALE	15 à 20 min.
	SÉQUENCE	5 X 1 atelier

Effectifs			
	E		1
	GPS		1
	J		6 à 8

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la coordination motrice avec le ballon.
BUT	Réaliser un enchainement de déplacements et d'échange de passes (course en continu) avec ballon.
REGLES & CONSIGNES	Départ : Groupe de 6 joueurs maximum autour d'un cercle. 2 ballons au moins vont circuler dans cet atelier pour favoriser les échanges. A et C, effectuent une passe à B et D. Les joueurs A et C suivent leur ballon et vont se placer en B et D sans gêner l'exercice. B et D font une passe à d'autres et suivent. Les passes doivent être tendues et au sol pour permettre un jeu en un temps. I
CRITERES DE REUSSITE	Nombre de passes réussies (précision)



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Veiller à la bonne coordination des déplacements . Déterminer une forme de conduite toute les 2 minutes (concentration,attention). 1er tour conduite libre pour se familiariser avec l'exercice.	Multiplier les contacts avec le ballon. Cheville "molle" pour le contôle", pied "dur" pour la passe. Se pencher sur le ballon. Prise de balle + prise d'informations (tête levée) .

VARIABLES

Maitrise-conduite de balle avec enchainement de passes au sol.
Varier les formes de conduite (int, ext,semelle). Travailler les 2 pieds dans les enchaînements.Varier les crochets (int, ext).Changement d'allure (lent, vite).Réduire ou agrandir les distances entre les joueurs. Faire le parcours en comptabilisant la précision des passes.Variantes contrôles-Passes : adaptation de la position des appuis, du corps et des surfaces de contrôles-passes (ext,int) en fonction du parcours.

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 **G**arante du **P**rotocole **S**anitaire (**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

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	4

THEME DE SEANCE
Circuit d'ateliers

JEUX ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION	X	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

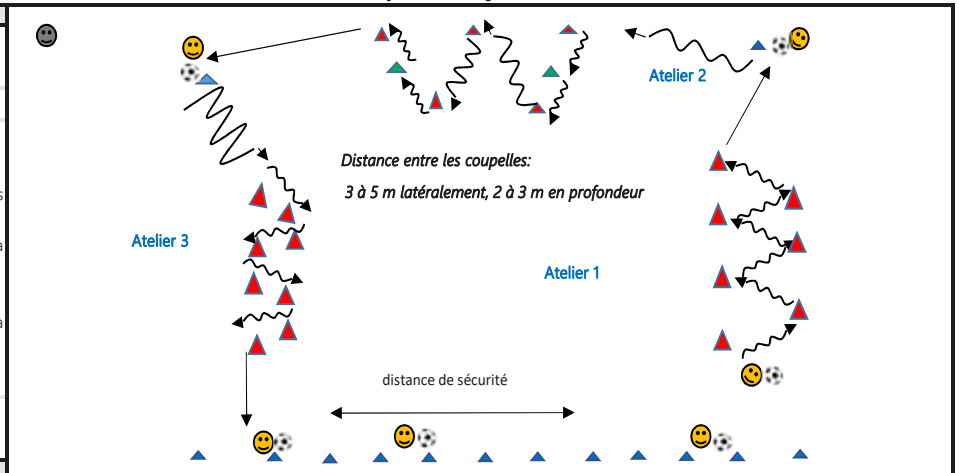
Surface		
	Long	20 à 25 m
	Larg	20 à 25 m

Durée		
	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	2' à 2'30'' mn

Effectifs			
	E		1
	GPS		1
	J		
			2 à 9

ORGANISATION

OBJECTIF	Associer rythme, dissociation, adaptation, conduite de balle et passe dans les pieds.
BUT	Enchaîner rapidement les ateliers
REGLES & CONSIGNES	**Atelier 1** : réaliser un slalom en conduite de balle en passant à l'extérieur des plots avec mouvements équilibrateurs des bras en balancier (dans la plan frontal) + passe dans les pieds à la sortie. **Atelier 2**: réaliser un slalom en conduite de balle en passant à l'extérieur des plots tout en faisant le tour complet des 2 coupelles vertes au milieu + passe à la sortie. **Atelier 3**: réaliser un slalom en conduite de balle en passant à l'extérieur des plots avec changement de rythme lors du changement de direction + passe à la sortie.
CRITERES DE REUSSITE	Garder la maitrise du ballon malgré les changements de direction et les variations de vitesse.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Après l'atelier conduite de balle, réaliser une passe dans les pieds du partenaire pour qu'il puisse enchaîner l'atelier suivant.	**Atelier 1**: toucher le ballon souvent **Atelier 2** : petits appuis pour changer de direction avec efficacité. **Atelier 3** : pousser sur la jambe d'appui (changement de direction). Détacher le regard de la conduite pour s'ajuster à la passe qui arrive.

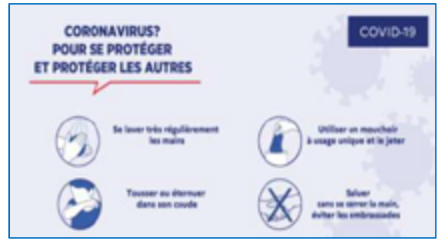
VARIABLES

1er atelier: conduite de balle libre puis imposer des exigences techniques (pied droit, pied gauche, intérieur pied droit-pied gauche...) + passe libre ou d'un pied imposé.
2ème atelier: conduite de balle libre puis imposer des exigences techniques pour réaliser le tour complet (pied droit, pied gauche, intérieur pied droit-pied gauche...) + passe libre ou d'un pied imposé.
3ème atelier: conduite de balle libre dans un 1er temps puis avec des surfaces de contact du pied imposées + passe libre ou d'un pied 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 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 **G**arante du **P**rotocole **S**anitaire (**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

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	5

THEME DE SEANCE : Ateliers

JEUX ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE		MOTRICITE / COORDINATION	X	GUIDE SMS - VERSION	1

SITUATION		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	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types		
	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface		
	Long	15m
	Larg	40m

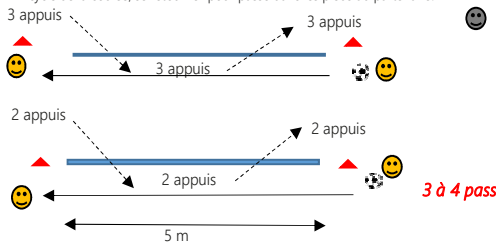
Durée		
	TOTALE	15 à 20 min
	SÉQUENCE	2 à 2'30''/atelier

Effectifs			
	E		1
	GPS		1 ou 2
	J		
			2 à 9

ORGANISATION

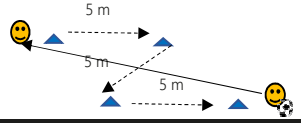
OBJECTIF	Amélioration la coordination motrice, latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité + enchaînement d'une passe dans les pieds.
BUT	Réaliser differents types de déplacements en rythme (pas et appuis variés.) avec enchaînement d'une passe
REGLES & CONSIGNES	Respecter la progressivité des contraintes. Ajuster ses appuis en fonction de la structure spatiale de l'atelier. Ne pas baisser de rythme au fil des séries. Faire les ateliers avec le ballon à la main. (cf Variables): à la sortie poser son ballon au sol, se retourner face au partenaire et effectuer une passe dans ses pieds.
CRITERES DE REUSSITE	Nombre d'ateliers avec une posture équilibrée dans les déplacements

1er atelier : Travail de montées de genoux (1), pas de l'oie (2)talons-fesses (3) : cycle de la course, se retourner pour passe dans les pieds au partenaire.

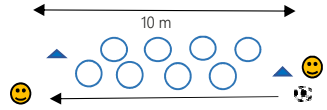


3 à 4 passages / atelier

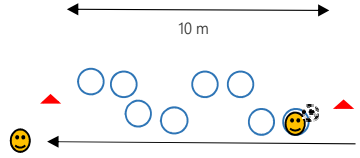
2ème atelier : course avant, arrière, avant
Même chose pas chassés se retourner pour passe dans les pieds au partenaire.



4ème atelier : 1 appui dans chaque cercle se retourner pour passe dans les pieds au partenaire.



3ème atelier : travail de cloche pied se retourner pour passe dans les pieds au partenaire.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Espacer les ateliers de 10 m. Garder une exigence qualitative dans l'exécution du geste technique. Intégrer et s'adapter aux différentes tâches associées.	Veiller aux alignements, aux postures, qualités des appuis et l'équilibration Rester sur la plante des pieds pour pouvoir s'ajuster et s'adapter à la trajectoire du ballon.

VARIABLES

Nombre d'appuis, Vitesse d'execution...
Avec ballon : 1) ballon à la main, bras tendus devant soit; 2) ballon à la main bras au dessus de la tête.
Pour l'atelier 3 et 4 (si dédoubement des ateliers) : compétition possible. Code couleur en fonction du pied.
Pour l'atelier 2 : au niveau de la coupelle, 1) rotation autour de la coupelle; 2) blocage et reprise d'appuis.
La passe est libre au niveau de la surface des contact.

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 **G**arante du **P**rotocole **S**anitaire (**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

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	6

THEME DE SEANCE

RELAIS

JEUX ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE		MOTRICITE / COORDINATION	X	GUIDE SMS - VERSION	1
SITUATION		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

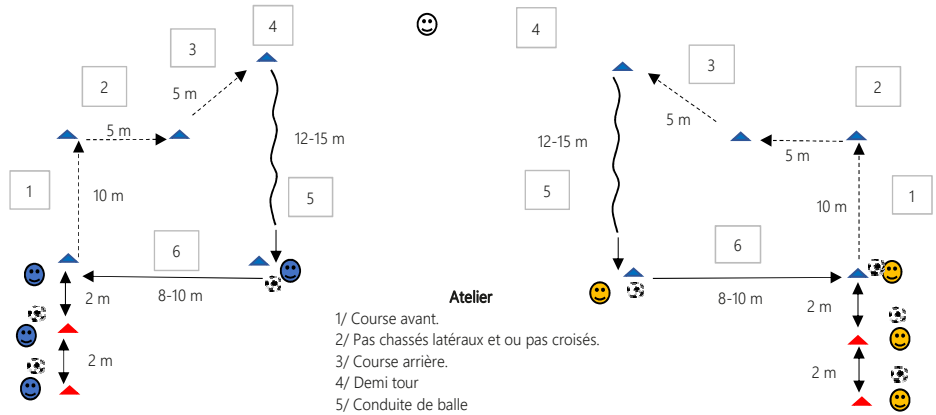
Surface		
	Long	20m
	Larg	30m

Durée		
	TOTALE	15 à 20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs			
	E		1
	GPS		1
	J		4 à 5
			4 à 5

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la coordination motrice, la latéralité, la dissociation segmentaire et la rythmicité avec enchaînement d'une conduite de balle et passe dans les pieds.
BUT	La première équipe qui termine remporte la partie.
REGLES & CONSIGNES	Chaque joueur ne doit partir que lorsque son partenaire a terminé le parcours. Ballon à la main (bras tendus) pour mieux ressentir le travail le bas du corps jusqu'au plot 4 puis enchaînement d'une conduite de balle et passe au partenaire suivant.
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser des déplacements fluides, sans rupture de rythme ni blocage des appuis. Garder la maitrise du ballon.



Atelier

1/ Course avant.
2/ Pas chassés latéraux et ou pas croisés.
3/ Course arrière.
4/ Demi tour
5/ Conduite de balle
6 / Passe dans les pieds

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Espacer les ateliers de 10 m. Démarrer quand votre partenaire vous a transmis son ballon sur une passe après l'avoir maîtrisé. Chaque équipe doit passer sur l'atelier côté gauche et côté droit.	Veiller à la qualité des alignements, des postures et des appuis. Tête levée. Regard devant soi. Toucher le ballon souvent (près du pied) pour en garder le contrôle. Détacher le regard de la conduite pour s'ajuster à la passe qui arrive.

VARIABLES

Inclure un cadenceur. Modifier les distances.
Réaliser le parcours sans relais au départ puis inclure ensuite la compétition entre 2 à 3 équipes.
Avec ballon à la main puis ballon aux pieds entre 1 et 4.
Ex: 1 en conduite avant, 2 avec ballon à la main), 3 en conduite arrière avec semelle, 4 en conduite avant, 5 passe dans les pieds au sol au partenaire (travail de dosage de passe) situé au départ du parcours.

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 **G**arante du **P**rotocole **S**anitaire (**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

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais conduite + passes

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PEF	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES	X	MOTRICITE / COORDINATION	X	GUIDE SMS - VERSION	1

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

Espace utilisé		
	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

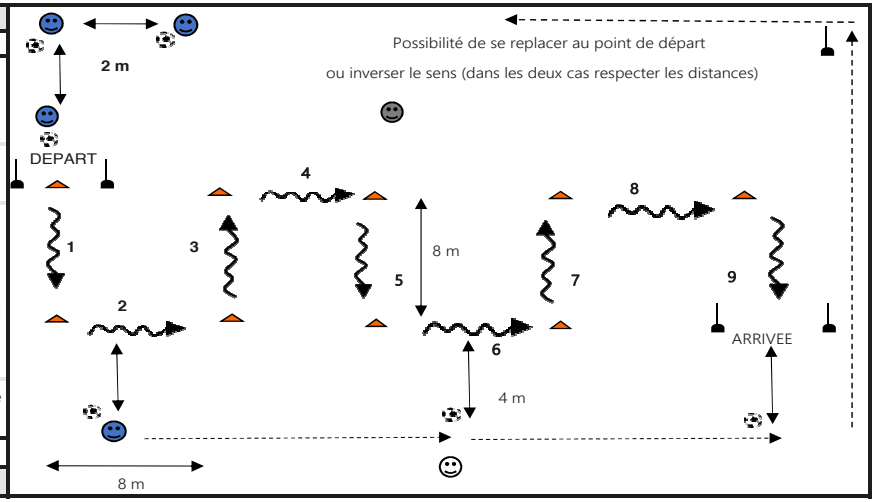
Surface		
	Long	8 m
	Larg	32 m

Durée		
	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	8

Effectifs			
	E		1
	GPS		1 ou 2
	J		4
			4

ORGANISATION

OBJECTIF	Développement de la motricité spécifique, Etre capable d'enchaîner des conduites de balles et passes différentes.
BUT	L'équipe qui remporte son duel marque 1 point. Possibilité d'effectuer des duels 1x1 simple sans relais.
REGLES & CONSIGNES	Faire deux ateliers (2x4 joueurs) et les numéroter de 1 à 4. Les deux numéros identiques s'affrontent lors du parcours en enchainant CDB et passes (1-2) aux partenaires. Lorsque le joueur.se N°1 effectue sa 3ième et dernière passe, le joueur.se N°2 démarre etc...jusqu'au N°7. A chaque passage changement de role et de position sur le parcours suivant une rotation établie.
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser le circuit le plus rapidement possible avec une conduite de balle maitrisée et la précision dans les passes.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Temps d'effort :20 x le temps de récupération. (prendre le temps de référence sur le 1er passage) Pour les joueurs.ses débrouillés.ées : interchanger le type de conduite (pied fort/faible) et de passe après deux passagese	Prise d'info visuelle sur le joueur.se avant les passes. - Veiller au changement du rythme de conduite de balle selon l'accélaration ou la décéleration.

VARIABLES

Changer l'ordre des enchainements tous les deux passages.
- L'arrivée devient départ
- Alterner course et saut un pied-deux pieds
- Conduite pied fort / pied faible.
- Conduite semelle
- Passes pied droit / pied gauche; intérieur du pied / coup de pied.

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.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	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais Conduite et passe en "M"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PEF	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES	X	MOTRICITE / COORDINATION	X	GUIDE SMS - VERSION	1

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

Espace utilisé		
	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

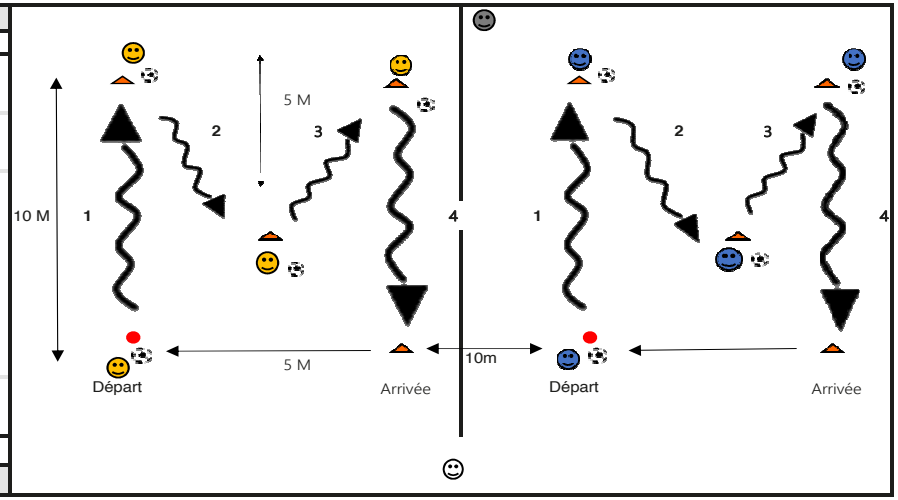
Surface		
	Long	25
	Larg	20

Durée		
	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	6

Effectifs			
	E		1
	GPS		1
	J		4
			4

ORGANISATION

OBJECTIF	Développer des compétences motrices. Travailler la conduite du ballon et la passe.
BUT	Réaliser le relais le plus rapidement possible pour marquer des points.
REGLES & CONSIGNES	L'équipe BLEUE et l'équipe JAUNE ont les mêmes distances à parcourir. Le N°1 de chaque équipe part au signal. A la fin du parcours, il doit effectuer une passe au N°2 pour déclancher son départ, etc. 6 séquences de 4 conduites + passes. Possibilité d'alterner les passages devant la coupelle en bloquant le ballon ou en la contournant.
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser des relais rapides et le parcours complet sans perdre la qualité et la maitrise (Conduite et passes).



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Temps de récupération = 15 à fois le temps de récupération (prendre le temps de référence au premier passage) Joueur débrouillé **:** Entre chaque séquence l'équipe doit annoncer le temps total qu'elle réalisera sur le relais. Si temps annoncé = temps réalisé (à 1 seconde près) = victoire	Qualité des touches de balle et des passes. Veiller à la bonne utilisation des surfaces de contacts des pieds. Prise d'information visuelle sur l'arrivée de l'élève pour vite récupérer le ballon.

VARIABLES

Signal visuel ou auditif.
Alterner les départs.
Changer le sens du déplacement (Départ devient arrivée et inversement)
Niveau débrouillé:
Conduite pied faible et semelle.
Passe pied faible et coup de pied.
Sprint de 15 m. Réaliser un challenge "temps record".

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 **G**arante du **P**rotocole **S**anitaire (**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

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais miroir

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PEF	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES	X	MOTRICITE / COORDINATION	X	GUIDE SMS - VERSION	1

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

Espace utilisé		
	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types		
	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballons et échanges	X

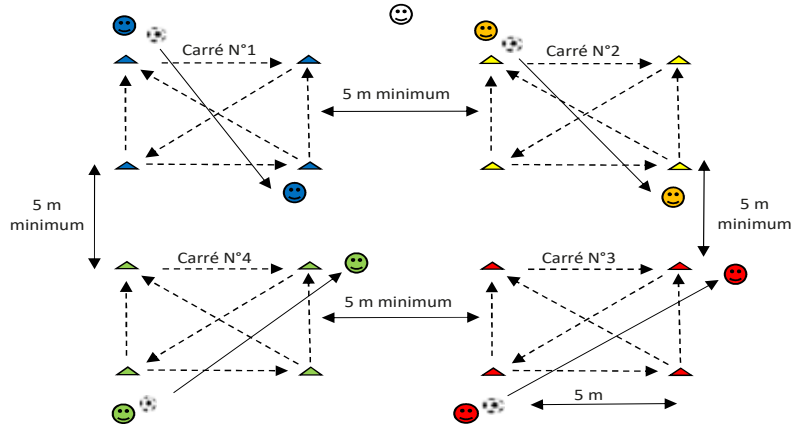
Surface		
	Long	15
	Larg	15

Durée		
	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	8

Effectifs			
	E		1
	GPS		1 ou 2
	J		2
			2
			2
			2

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer sa conduite de balle-passe-jonglerie et sa perception dans l'espace
BUT	Réaliser le mieux possible et le plus rapidement possible le circuit pour marquer 1 point
REGLES & CONSIGNES	Les joueurs.se passent une fois dans l'atelier puis changent de carré. Les départs sont donnés depuis le carré N°1 (Joueur.se Miroir) Les joueurs.ses dans les autres carrés doivent reproduire le circuit réalisé dans le carré N°1. A la fin de ce dernier, le joueur doit transmettre le ballon a son partenaire qui doit se trouver oblidatoirement a l'opposé du carré par une passe.
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser l'ensemble des déplacements dans le bon timing avec la qualité nécessaire pour une motricité efficace



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Récupération = 20 X le temps de travail. Un temps de travail un temps de récupération.	Prise d'information visuelle sur le départ du joueur "miroir" afin de vite réagir et s'adapter à ses déplacements et ses changements directionnels et les mêmes gestes techniques sur une longueur : semelle , intérieur du pied, type de dribble. Lever la tête pour avoir un regard périphérique : ballon - joueur miroir et partenaire en fin de parcours.

VARIABLES

Réaliser le circuit avec un type de conduite (Intérieur - Extérieur - Pied Droit - Pied Gauche) identifié en amont du circuit.
Réaliser le circuit avec un type de dribble (passement de jambe, rateau, semelle) identifié en amont du circuit.
Réaliser la passe de fin de parcours (Pieid droit/gauche; Intérieur du pied/coup de pied).
Possibilité de réaliser des "Battle à 2 carrés" (Système de poule)
Possibilité de réaliser des "Battle à 2 carrés" 1/2 Finale et Finale
(Match entre Vainqueurs pour la finale et Vaincus pour la 3ème et 4ème place)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

Conseil : Prévoir une personne **G**arante du **P**rotocole **S**anitaire **(GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur)

MATERIEL

Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice