



# ▶ U14 - U15

Exercices et défis techniques  
Passe avec les pieds





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

THEME DE SEANCE

Jeu dans les intervalles

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 -U13

4ème 3ème  
U14-U15

2nde à Ter  
U16 à U18

Espace  
utilisé

Cour d'école

Enceinte sportive

X

Autres

X

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Jouer en mouvement  
Voir et être vu dans les intervalles pour progresser

BUT

Marquer dans le mini-but ou contre la planche  
Tous les joueurs sont fixes à leur poste pendant la séquence de travail puis changent à la fin de celle-ci.

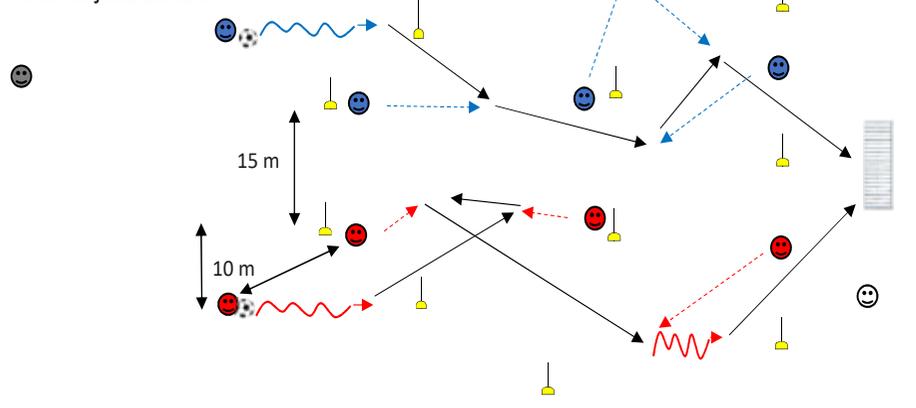
REGLES & CONSIGNES

Deux circuits de passes différents (voir variables) puis terminer par un circuit adaptatif.

CRITERES DE REUSSITE

Jouer 5 ballons par séquence avant de changer de poste. Jeu au sol obligatoire.  
Nombre de passages réussis avec fluidité dans les déplacements et les enchaînements + Nombre de buts

Toujours garder 10 m de distance entre chaque joueur même si un joueur décroche



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Se déplacer dans les intervalles et les interlignes pour recevoir  
Proposer des solutions au porteur de balle dans le bon timing  
Rester dans le dos des adversaires  
Communiquer (le joueur le + profond donne les indications orales)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Conduire d'un côté et donner de l'autre (passe cachée & masquée)  
Prendre l'information sur le temps de passe.  
Enchaîner rapidement. Claquer les passes. Jouer des 2 pieds.  
S'orienter de sorte à enchaîner

VARIABLES

V1 = Le joueur A part en conduite droite pour fixer l'attaquant et donner en diagonale pour le milieu qui décroche dans l'interligne. Celui-ci remet en 1 touche pour le joueur face à lui. Il donne à l'attaquant qui décroche dans l'interligne, se retourne, conduit et termine dans le but ou contre la planche.  
V2 = Le joueur A part en conduite droite pour fixer l'attaquant et donner au milieu qui s'est déplacé dans l'interligne (égale distance des 4 adversaires les plus proches). Il se retourne et profite de la fausse piste du milieu pour jouer avec l'attaquant qui a décroché. Celui-ci dévie en une touche pour le milieu qui se propose et termine en une touche dans le but ou contre la planche.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

Types

Sans ballon

Mon ballon

Ballon et échanges

X

Surface

Long

45 m

Larg

60 m

Durée

TOTALE

25 min

SÉQUENCE

3 x (4 x 2) min

Effectifs

E

😊

1

GPS

😬

1

J

😊

4

😬

4

😬

😊

😊

😊

😊

😊

😊

😊

😊

😊

😊

😊

😊

😊

😊

😊

😊

😊

😊

😊

😊

😊

😊

😊

😊

😊

😊

😊

😊

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 2

THEME DE SEANCE

Jeu combiné à 2, à 3

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 -U13

4ème 3ème  
U14-U15

2nde à Ter  
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

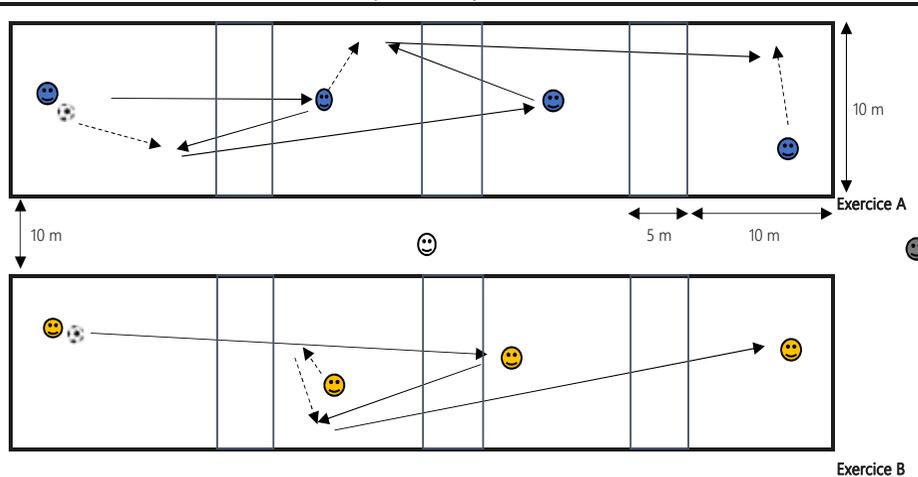
**OBJECTIF** Améliorer les relations de passes dans le jeu à 2, à 3 au sol

**BUT** Passe au sol en coordonnant les déplacements

**RÈGLES & CONSIGNES**  
2 ateliers de 4 joueurs - 1 ballon par atelier - 1 couloir déterminé pour chaque atelier - 1 zone délimitée par joueur 10m x 10m (respect des distanciations) - couloir - chaque joueur reste dans sa zone (10m x 10m) et aucun joueur ne peut pénétrer dans les couloirs (5m x 10m). le ballon doit rester dynamique et dans chaque couloir de jeu

**CRITÈRES DE REUSSITE** Faire le maximum d'échanges en limitant le nombre de touches de balle (1 ou 2)

### ORGANISATION



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respect des zones d'évolution

La qualité de la passe

Se déplacer à l'opposé de la remise

Etre dynamique sur les appuis

Donner et reposer

Ballon en mouvement

### 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 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 4m<sup>2</sup>)
- 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)

### MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 3

THEME DE SEANCE  
Jouer combiné à 2, à 3

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 -U13

4ème 3ème  
U14-U15

2nde à Ter  
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	30m
	Larg	15m

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	3X5'

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

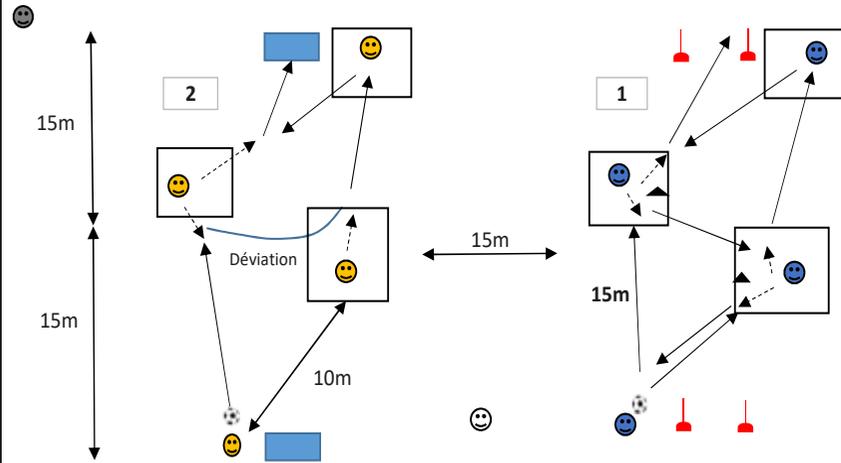
ORGANISATION

**OBJECTIF** Améliorer les enchaînements individuels et collectifs (remises, déviations)

**BUT** Marquer en premier dans le mini but ou dans une porte = 1pt pour l'équipe  
2 ateliers identiques : Lancement de jeu : la 1ère passe se fait au signal de l'éducateur

**REGLES & CONSIGNES** Faire découvrir les cheminements puis instaurer un concours entre les 2 équipes  
Le circuit se fait dans un sens puis dans l'autre  
Les joueurs restent dans leur carré d'évolution (11x11m)  
1T pour les joueurs qui reçoivent le ballon en appui  
3T pour les joueurs qui passent le ballon en soutien

**CRITERES DE REUSSITE** Réussir plus de fois que l'adversaire à marquer en 1er tout en gardant la qualité de passes et de remises



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Coordonner l'appel (la demande) et la passe

Claquer et doser les passes

Augmenter la vitesse de circulation du ballon

Donner et redemander

Se déplacer sur le temps de passe

VARIABLES

Cheminement 1 : Appui - remise - 3ème

Cheminement 2 : Appui - déviation en 1T

Cheminement 3 : Adaptatif (les joueurs ont le choix dans le cheminement)

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 éducateur)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 4

THEME DE SEANCE

Créer et utiliser des espaces

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 -U13

4ème 3ème  
U14-U15

2nde à Ter  
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	50
	Larg	68

Durée	TOTALE	20min
	SEQUENCE	4 x 4min

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😬	4 à 8
		😡	
		😄	
		😁	

ORGANISATION

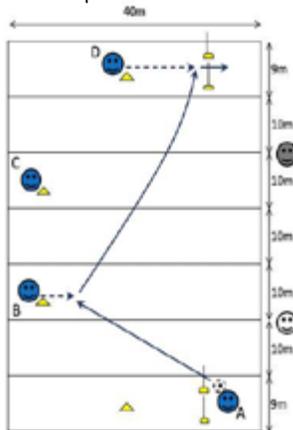
**OBJECTIF** Améliorer la qualité des renversements de jeu.  
Améliorer la qualité de la première touche de balle du joueur excentré pour prendre de la vitesse.

**BUT** Réaliser des enchaînements techniques de qualité à vitesse de réalisation élevée.  
A donne à B. En 2 touches de balle, B renverse dans la course de D. D effectue un contrôle orienté pour que le ballon franchisse la porte sur la première touche de balle. Après la porte, D joue pour C qui renverse sur A, qui s'était replacé à la coupelle.

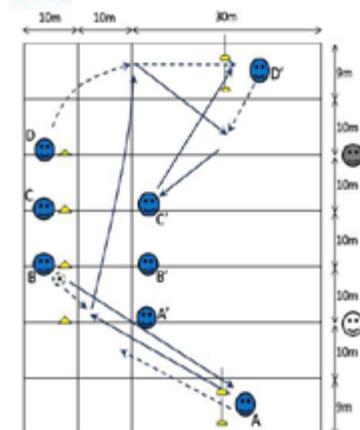
**REGLES & CONSIGNES** Changement de poste toutes les 4min.

**CRITERES DE REUSSITE** Jouer dans la course du partenaire  
Faire circuler le ballon de façon dynamique  
Contôler le ballon vers l'avant

Atelier de départ



Variables



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Synchroniser la relation passeur-receveur

Enchaîner rapidement "contrôle (orienté)-passe (appuyée)"  
Vitesse de transmission élevée.  
Prendre des risques dans la passe : varier les trajectoires, les surfaces de contact

VARIABLES

Imposer le remplacement en ligne entre chaque répétition.  
Imposer prise de balle pied gauche, renversement pied droit à droite et vice-versa  
Avec une seconde ligne de 4, travailler d'autres enchaînements en introduisant la notion de création d'espace (ici par le milieu excentré, D').

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 4m<sup>2</sup>)
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~ Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 5

THEME DE SEANCE

S'opposer à la progression

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

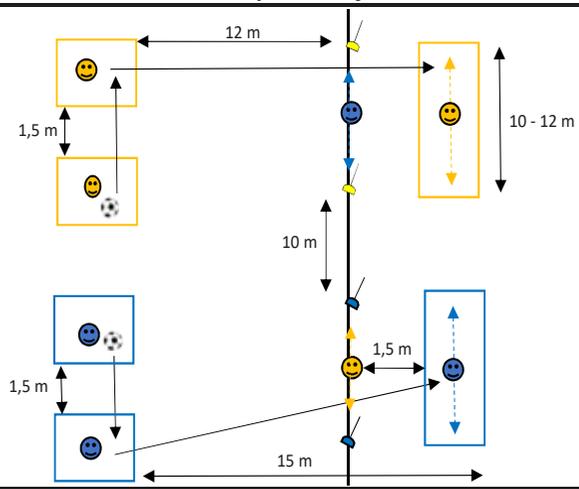
CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 - U13

4ème 3ème  
U14 - U15

2nde à Ter  
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)



**OBJECTIF** Empêcher les possibilités de passe vers l'avant (réduire les angles de passes)

**BUT** Empêcher l'adversaire d'atteindre le joueur cible

**REGLES & CONSIGNES**  
Règles : Joueur cible atteint = -1pt  
Consignes : 2c1. Le joueur qui défend part avec 10 points. Il perd 1 pt à chaque fois que l'équipe en attaque arrive à trouver le joueur cible.  
Jeu libre mais jeu au sol uniquement.

**CRITERES DE REUSSITE** Finir avec un minimum de 5 pts

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

S'agrandir et être sur les appuis pour changer de direction (posture)  
Coulisser sur un temps de passe.  
Se mettre sur une ligne de passe  
Prendre l'information sur ce qui se passe dans le dos (position du joueur cible)

VARIABLES

Interdire la passe en une touche de balle

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	18 m
	Larg	15 m

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	4X5'

Effectifs	E	😊	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° : 6

THEME DE SEANCE

Jeu dans les intervalles

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 -U13

4ème 3ème  
U14-U15

2nde à Ter  
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

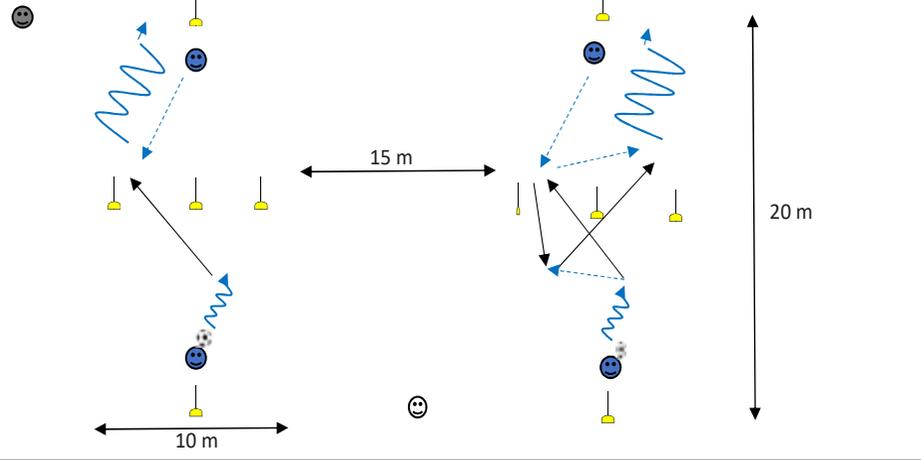
Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	20 m
	Larg	10 m

Durée	TOTALE	15 min
	SÉQUENCE	2 x (2 x 3) min

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	8
		😬	
		😄	
		😁	



ORGANISATION	
OBJECTIF	Jouer en mouvement Voir et être vu dans les intervalles pour progresser
BUT	Réussir les enchaînements techniques demandés
REGLES & CONSIGNES	4 groupes de 2 joueurs qui effectuent le même travail. 2 variables différentes avec 2 passages par variable (à droite et à gauche).
	Terminer par une variable adaptative en fonction de l'information donnée par le porteur de balle au moment de la passe ("seul" ou "ça vient").
CRITERES DE REUSSITE	Nombre de passages réussis avec fluidité dans les déplacements et les enchaînements
COMPORTEMENTS ATTENDUS	

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Proposer des solutions au porteur de balle dans le bon timing Rester dans le dos des adversaires Se déplacer à l'opposé du déplacement du porteur de balle. S'orienter de sorte à enchaîner vers l'avant.	Conduire d'un côté et donner de l'autre (passe cachée & passe masquée) Conduire rapidement et masquer ses intentions Claquer les passes. Jouer des deux pieds. Etre dynamique

**VARIABLES**

V1 =Le porteur de balle part en conduite pour fixer un intervalle et donner au partenaire dans l'autre intervalle. Sur le temps de passe, il lui dit qu'il est "seul" afin que celui-ci se retourne et garde le temps d'avance pour conduire le ballon et revenir au point de départ et inversion des rôles.  
1 passage de chaque côté

V2 = Idem V1 sauf que le partenaire ne peut se retourner ("ça vient"). Remise en une touche de balle dans le même intervalle de passe puis se déplacer dans l'autre pour une pass diagonale. Cette fois-ci le joueur est seul et peut se retourner pour aller en conduite au point de départ et inverser les rôles. Faire 2 séquences (1 de chaque côté).

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

**Principes généraux:**

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique
- ~Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

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

**MATERIEL**

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

**J : Joueur/Joueuse**  
**E : Educateur/Educatrice**