



▶ U12 - U13

Jeux / Situations
Passe avec les pieds





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

THEME DE SEANCE
 Jeu dans les intervalles

JEUX ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFS TECHNIQUES

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	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	30 m
	Larg	12 m

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	3 x 5 min

Effectifs	E	😊	1
		😞	1 ou 2
	J	😊	4
		😞	4
		😐	
		😄	

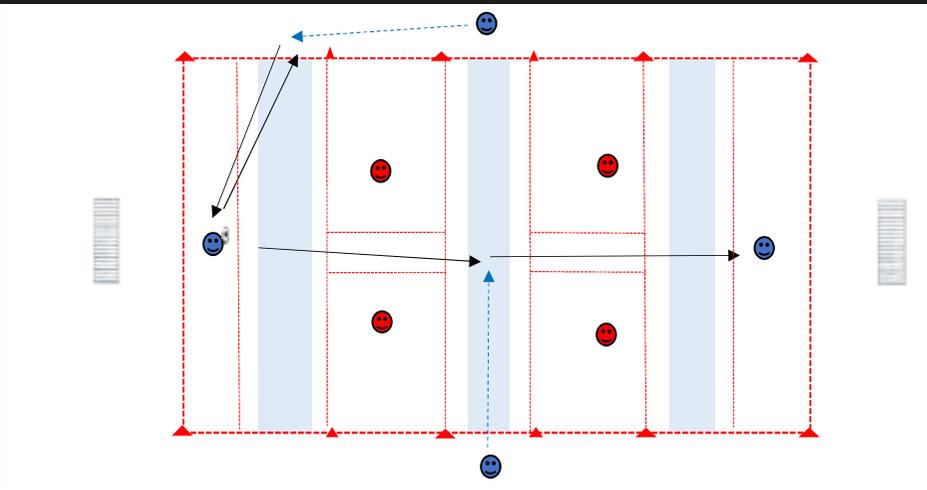
ORGANISATION

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

BUT Faire des allers-retours entre les joueurs profonds.

REGLES & CONSIGNES
 Jeu au sol. Attaquants : 1 AR : 1 point / Défenseurs : Récupérer le ballon sur INTERCEPTION pour pouvoir inverser les rôles. Les défenseurs et les attaquants profonds sont fixes dans leur zone. Les attaquants en appuis peuvent se déplacer latéralement et/ou offrir une solution dans l'interligne. Si le ballon est récupéré face au porteur, possibilité de marquer dans le but d'en face. Si ballon récupéré par la ligne du bas, obligation de passer le ballon avant de marquer

CRITERES DE REUSSITE
 Nombre d'allers-retours / de buts
 Nombre de changements de statut



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Se déplacer dans les intervalles et les interlignes (moment, intention)
 3ème joueur : Se déplacer sur le temps de passe
 Rester dans le dos des défenseurs
 Communiquer

Identifier lorsque l'espace avant est ouvert
 Conduire d'un côté et donner de l'autre (passe cachée et masquée)
 Prendre l'information sur le temps de passe. Enchaîner rapidement

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

VARIABLES

Limiter les touches pour finir ou effectuer la dernière passe
 Valoriser le but marqué de cette manière
 Attaquer le but à l'opposé si le but en touche réduite (ex : 1 touche) n'a pas été marqué

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

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° :	2
THEME DE SEANCE	
Baby Foot	

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

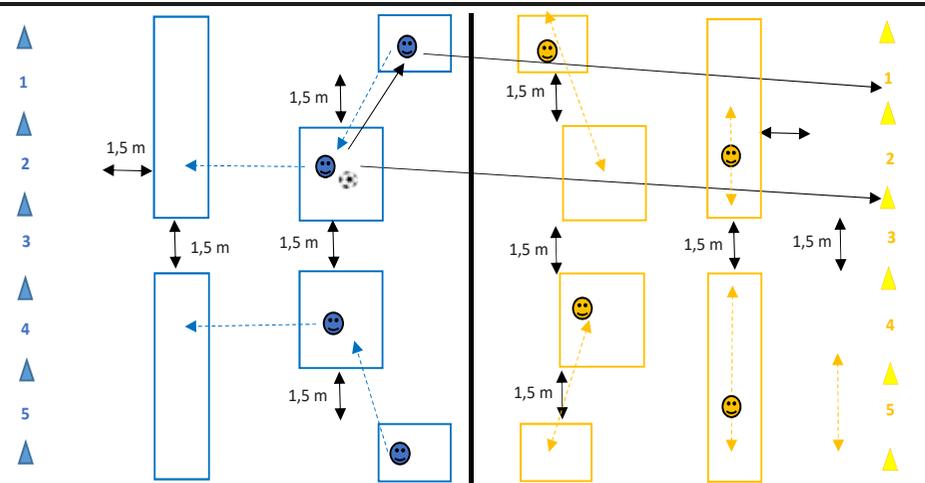
Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	25 m
	Larg	45 m

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	4X5'

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



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.se
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.se lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.se).

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)

- ▲ 1
- ▲ 2
- ▲ 3
- ▲ 4
- ▲ 5

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Réformer les alignements à la perte de balle (2 lignes de 2) Se coordonner dans la ligne et entre les lignes (ne pas être alignés) et communiquer Réduire les intervalles Fermer l'axe ballon-but	Réagir à la perte du ballon S'agrandir et être sur les appuis pour changer de direction Coulisser sur un temps de passe. Se mettre sur une ligne de passe
VARIABLES	
Interdire de marquer en une touche de balle (2T obligatoires)	
Agrandir ou rétrécir la largeur des buts.	
Augmenter ou diminuer le nombre de buts. (Ex schémas : 5 buts bleus et jaunes puis garder 1,3,5 seulement)	
Valoriser différemment les buts (central 3 pts, latéraux 1 pts...)	

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, ...)

PASSER POUR MARQUER

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Ballons et échanges	X

Surface	Long	20m
	Large	15m

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

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

ORGANISATION

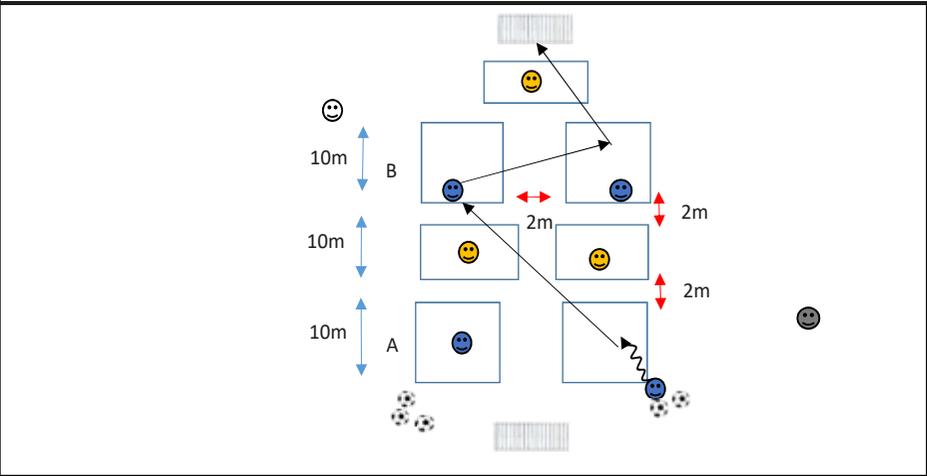
OBJECTIF Apprentissage de la passe / être vu par le porteur du ballon / faire le bon choix de passe.

BUT Transmettre le ballon aux partenaires et marquer dans le but

Chaque joueur doit rester dans sa zone
les joueurs de la zone A doivent transmettre le ballon aux joueurs de la zone B, qui marquent dans le but.

REGLES & CONSIGNES Les défenseurs ne défendent que sur leur ligne. S'ils récupèrent le ballon, ils peuvent marquer dans le but adverse, sans être gêné par leurs adversaires.
Compétition entre les 2 équipes. Nombre de buts marqués = nombre de points, sur 6 passages, puis rotation des équipes.

CRITERES DE REUSSITE Compétition entre les 2 équipes



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Chacun reste dans sa zone	Maitriser son ballon se rendre disponible pour le porteur du ballon

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



VARIABLES

Si trop difficile, ne mettre qu'un seul défenseur, défendant sur toute la largeur

- 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	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

S'OPPOSER

JEUX & SITUATIONS 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)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Ballons et échanges	X

Surface	Long	25M
	Large	15M

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	
	J	😊	8
		😬	
		😄	
😊			
😄			

ORGANISATION

OBJECTIF S'opposer pour récupérer le ballon

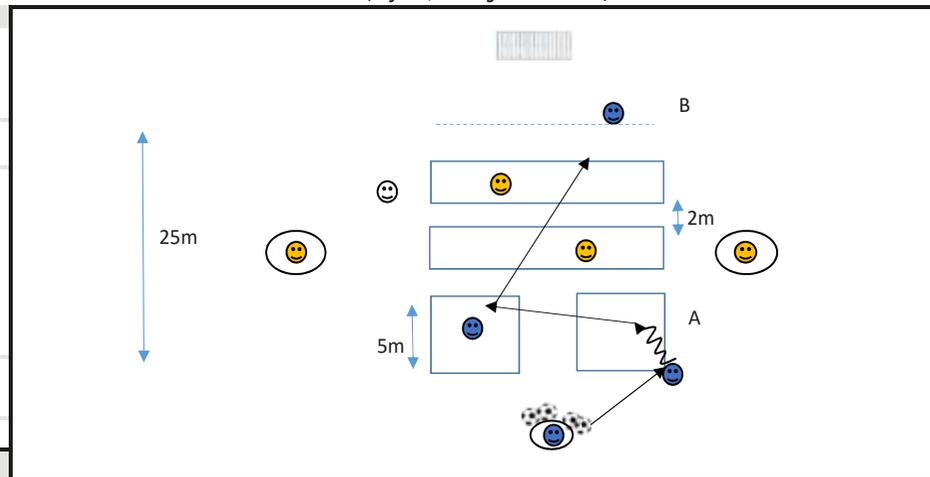
BUT Coopérer pour s'opposer à la progression

REGLES & CONSIGNES

Chaque joueur reste dans sa zone
Les joueurs de la zone A doivent transmettre au joueur en zone B qui marque dans le but.
Les défenseurs (en jaune) doivent essayer d'intercepter le ballon et transmettre au partenaire situé à l'extérieur.
Sur 4 ballons joués, comptabiliser le nombre de ballons interceptés, puis inversion des rôles.

CRITERES DE REUSSITE

Compétition entre les 2 équipes



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Chacun reste dans sa zone

"couvrir" l'espace pour éviter que le ballon ne "traverse" les 2 défenseurs.

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(se))"

VARIABLES

Si trop facile pour les attaquants, agrandir la zone de défense des jaunes afin qu'ils dépendent sur toute la largeur.

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	5
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
TORO	

JEUX & SITUATIONS 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)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

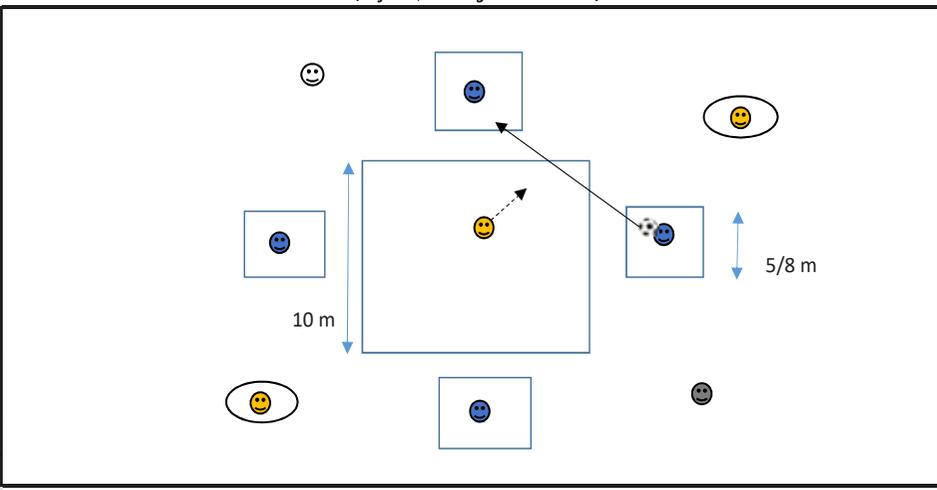
Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Ballons et échanges	X

Surface	Long	20m
	Larg	25m

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

Effectifs	E	😊	1
		😞	1
	J	😊	4
		😞	
		😊	3
		😞	

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer les relations de passes et la disponibilité autour du porteur du ballon
BUT	Transmettre le ballon aux partenaires
REGLES & CONSIGNES	Les joueurs en bleu, chacun dans leur carré, doivent se transmettre le ballon.
	Si réussite de 5 passes consécutives, l'équipe marque 1 point. (Inversion des équipes)
	Si le défenseur récupère le ballon, il a 2 touches pour passer au partenaire situé en zone d'attente (inversion des équipes).
CRITERES DE REUSSITE	1 point par transmission. Compétition entre les 2 équipes



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Chacun reste dans sa zone	Ne pas donner l'information au défenseur ("masquer" la passe) Être disponible pour recevoir le ballon

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
Obliger 2 touches de balle obligatoires pour les joueurs sur les côtés.
Pas de redoublements de passes (pas possible de rejouer avec celui qui a donné le ballon)

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
------------	---

THEME DE SEANCE	Je combiné à 2, à 3
-----------------	---------------------

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

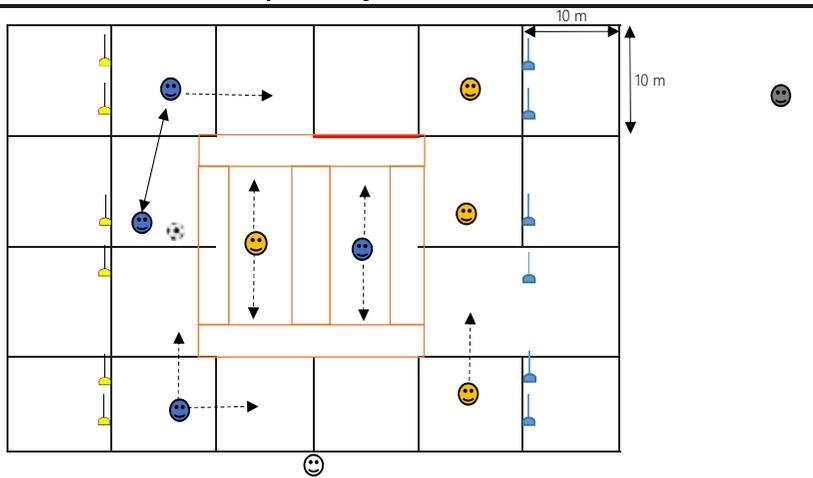
Surface	Long	45 à 60 m
	Larg	40 m

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	3 x 6'

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

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer les relations de passes et le jeu combiné à 2, à 3
BUT	Construire une attaque collectivement
REGLES & CONSIGNES	3 buts à attaquer, 3 buts à défendre, jeu aérien interdit - Lorsque leur équipe est en possession, les latéraux peuvent se déplacer uniquement dans leur zone voisine verticale ou horizontale si elle est libre. Le joueur axial ne peut évoluer (attaquer ou défendre) que dans les 2 zones axiales. 2 passes obligatoires avant de trouver l'attaquant. Si l'attaquant reçoit le ballon dos au jeu, il joue en 1 touche de balle.
CRITERES DE REUSSITE	Buts marqués suite à un jeu combiné entre 2 ou 3 joueurs



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Coordonner les déplacements Se regarder en permanence	Doser les passes S'ajuster et s'orienter pour enchaîner Se déplacer avec intention (moment)

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	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

L'horloge passe (forme jouée)

JEUX / SITUATIONS 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)

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'

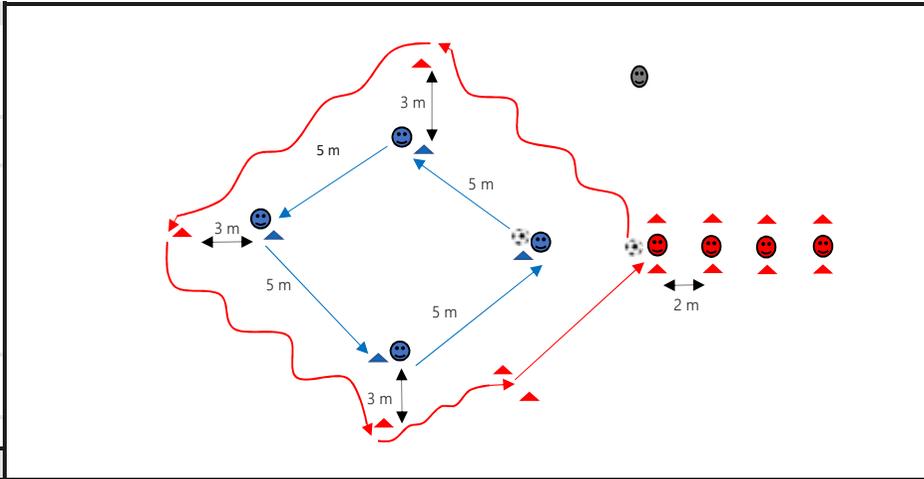
Effectifs	E	😊	1
	GPS	😞	1
	J	😊	9 max
		😞	
		😬	
😇			

OBJECTIF : Les différentes passes

BUT : Réaliser plus de tours de l'horloge que l'équipe adverse

REGLES & CONSIGNES : Au centre, une équipe qui fait des passes et qui comptabilise le nombre de tours réalisés. Jeu au sol en 2 touches minimum. Jouer dans les pieds. Autour, une équipe dont les joueurs, à tour de rôle, doivent faire le tour de l'horloge en conduite de balle. Lorsque tous les joueurs sont passés, on relève le nombre de tours réalisés par la 1ère équipe. Puis inverser les rôles.

CRITERES DE REUSSITE : Nombre de tours réalisés



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition

Solidarité

Utiliser la bonne surface de contact (réaliser la passe avec l'intérieur du pied pour une meilleure précision)
Qualité de la 1ère touche de balle
Qualité de la passe (vitesse + précision)
S'orienter avant de recevoir

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

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).

- 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(SES))*

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu dans les intervalles

JEUX / SITUATIONS 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)

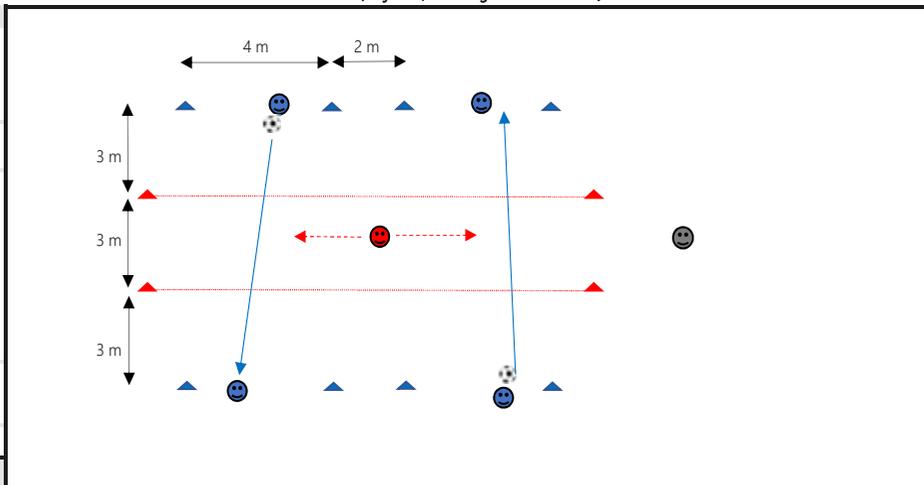
ORGANISATION

OBJECTIF Les différentes passes

BUT Réaliser un maximum d'échanges à travers la rivière en 1 minute
3 bandes de terrain dont une rivière de 3 mètres.
Un ballon pour deux, jeu sol obligatoire.
Nombre de touches de balles libre.

REGLES & CONSIGNES Le point est comptabilisé lorsque le ballon traverse la rivière et est récupéré par le partenaire.
Le ballon doit arriver dans la zone et y rester lors de la prise de balle
Changer le défenseur après une minute

CRITERES DE REUSSITE Nombre de passes en allers-retours sur 1 minute



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition

Solidarité

Lever la tête pour prendre l'information
Donner au bon moment (contrôler ou passer directement)
Etre visible du porteur de balle et à distance du bord de la rivière
La qualité 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

Augmenter la distance de passe en fonction du niveau des joueurs.
Possibilité de mettre un capital points au départ (exemple : 10 points, -1 point à chaque interception durant une minute).
Possibilité de comptabiliser les interceptions (compétition entre défenseurs).
Limiter le temps de possession du ballon (exemple : obligation de donner son ballon avant 5 secondes).

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	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

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° : 2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu dans les intervalles

JEUX / SITUATIONS 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 Les différentes passes

BUT Faire traverser tous les ballons d'une zone à l'autre avant l'équipe adverse

5 bandes de terrain dont une rivière de 5 mètres.

Chaque équipe dispose d'un nombre équivalent de ballons.

Nombre de touches de balle libre, jeu au sol.

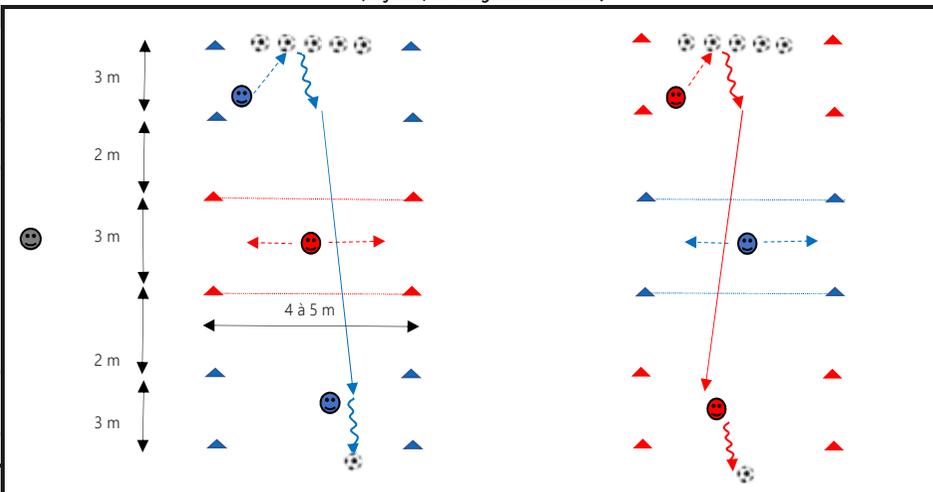
REGLES & CONSIGNES

Le point est comptabilisé lorsque le ballon traverse la rivière et est maîtrisé par le partenaire c'est à dire arriver dans la zone et y rester lors de la prise de balle. Si le défenseur récupère le ballon, il le renvoie à la source. L'équipe qui gagne est celle qui parvient à faire traverser tous ses ballons la première.

CRITERES DE REUSSITE

Temps pour faire traverser tous les ballons

Nombre de ballons interceptés



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition

Lever la tête pour prendre l'information
Donner au bon moment (contrôler ou passer directement)

Solidarité

Etre visible du porteur de balle et à distance du bord de la rivière
La qualité des passes

VARIABLES

Augmenter la distance de passe en fonction du niveau des joueurs

Possibilité de comptabiliser les interceptions (compétition entre défenseurs)

Donner une limite de temps pour faire passer tous les ballons

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	30 mètres
	Large	20 mètres

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

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