



▶ U9 - U11

Exercices et défis techniques
Passe avec les pieds





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF Prise de balle et enchaînement pour conserver ou progresser

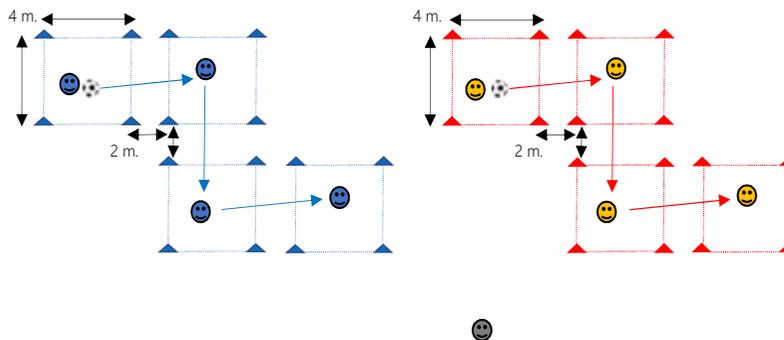
BUT Réaliser un maximum d'aller / retours en 2 minutes

REGLES & CONSIGNES

Par groupe de 4 joueurs
Chaque joueur doit rester dans sa zone (carré de 4 mètres)
Libre dans les touches de balle
Ballon au sol obligatoirement
Distance de 2 mètres entre chaque zone

CRITERES DE REUSSITE

Les deux joueurs du milieu doivent toucher le ballon pour valider le point.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Mettre en place deux ateliers de 4 joueurs + 1 GPS COVID
Esprit de compétition
Solidarité
Respect des consignes de sécurité

INDIVIDUELS (VEILLER À)

S'orienter pour gagner du temps
Lever la tête pour prendre l'information
Utiliser la bonne surface de contact
Qualité de la 1ère touche de balle
Réaliser la passe avec l'intérieur du pied
Valoriser la bonne exécution gestuelle

RAPPELS REGLES SANITAIRES

***Principes généraux:**

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

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

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

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



VARIABLES

- * 2 touches de balle obligatoires, puis 3
- * Prise de balle d'un pied et passe de l'autre
- * Agrandir la taille des zones
- * Concours entre les deux équipes

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	40
	Large	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

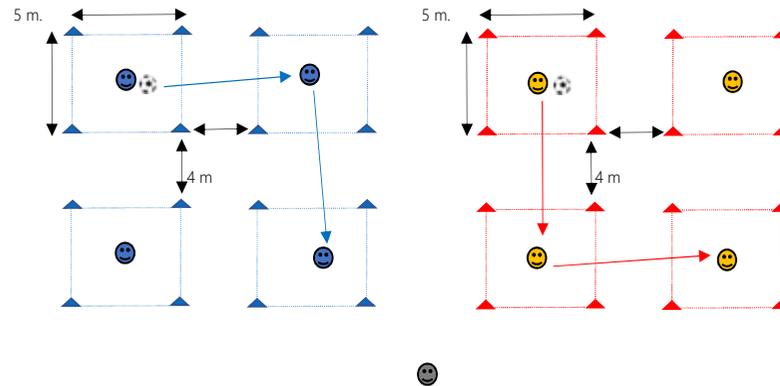
OBJECTIF Prise de balle et enchaînement pour conserver ou progresser

BUT Réaliser un maximum d'échanges d'un carré à l'autre

REGLES & CONSIGNES

- Par groupe de 4
- Chaque joueur doit rester dans sa zone (carré de 5 mètres)
- Libre dans les touches de balle
- Ballon au sol obligatoirement
- Distance de 2 mètres entre chaque zone

CRITERES DE REUSSITE Le ballon doit arriver dans la zone et y rester lors de la prise de balle



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

- Mettre en place deux ateliers de 4 joueurs + 1 GPS COVID
- Esprit de compétition
- Solidarité
- Respect des consignes de sécurité

INDIVIDUELS (VEILLER À)

- S'orienter pour gagner du temps
- Lever la tête pour prendre l'information
- Utiliser la bonne surface de contact
- Qualité de la 1ère touche de balle
- Réaliser la passe avec l'intérieur du pied
- Valoriser la bonne exécution gestuelle

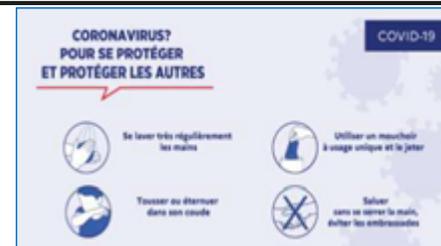
VARIABLES

- * 2 touches de balle obligatoires, puis 3
- * Prise de balle d'un pied et passe de l'autre
- * Interdit de rejouer dans le même carré
- * Concours entre les deux équipes

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique



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

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

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	40
	Large	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	Educ	😊	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° : 3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Les balles brûlantes (exercice)

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

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)

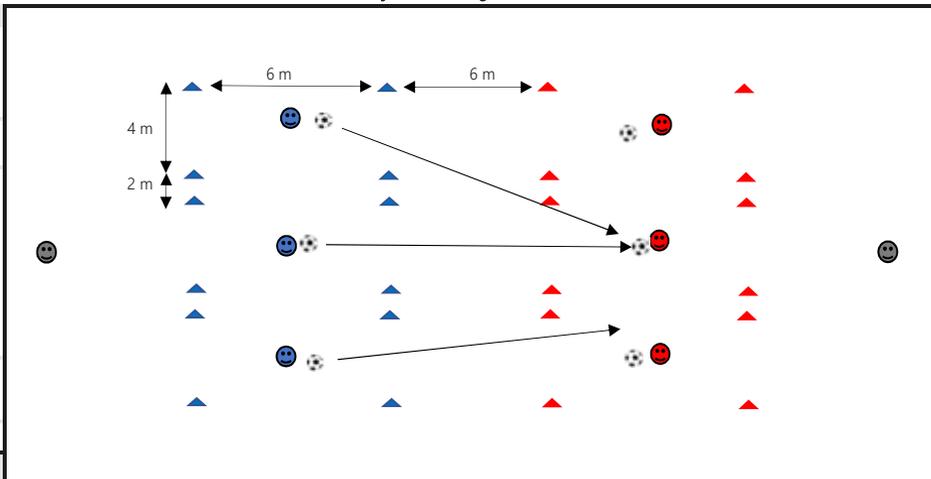
ORGANISATION

OBJECTIF Les différentes passes

BUT Envoyer les ballons dans le camp adverse

REGLES & CONSIGNES
 2 équipes, joueurs fixes dans leur zone, 1 ballon par joueur.
 Durant une minute, envoyer les ballons dans le camp adverse (pas forcément au joueur situé en face de soi).
 Jeu au sol obligatoire.
 L'équipe qui gagne est celle qui a le moins de ballon dans son camp à l'issue du temps imparti.

CRITERES DE REUSSITE Pour être comptabilisé, le ballon ne doit pas sortir de la zone adverse



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Mettre un joueur GPS COVID
 Esprit de compétition
 Solidarité
 Respect des consignes de sécurité

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

***Principes généraux:**

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	30
	Large	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
 E : Educateur/Educatrice

- VARIABLES**
- * Augmenter la distance entre les deux camps en fonction du niveau des joueurs
 - * Possibilité ou non de se passer le ballon entre joueurs d'une même équipe avant le renvoi en zone adverse
 - * Varier les consignes techniques (passe du pied fort / pied faible, intérieur / extérieur)



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	25
	Large	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😇	
		😄	

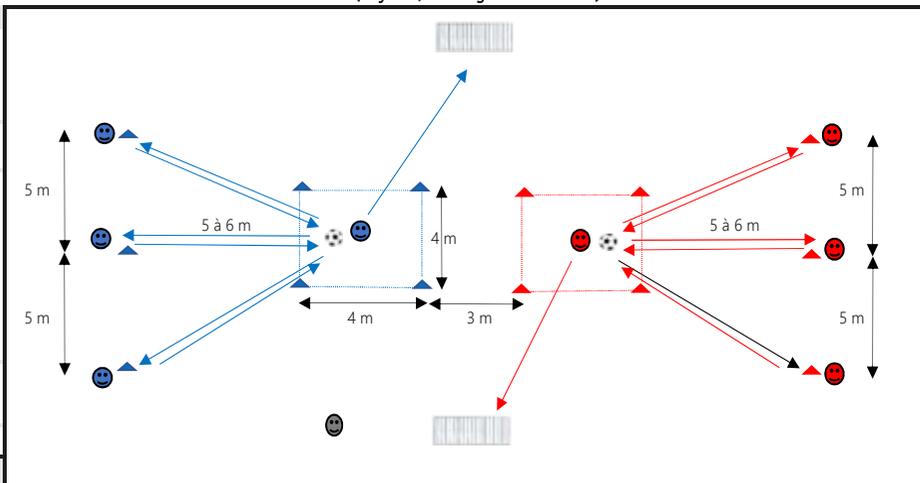
ORGANISATION

OBJECTIF : Prise de balle et enchaînements

BUT : Réaliser des appuis - remises avec ses partenaires avant de frapper au but

REGLES & CONSIGNES : Un joueur avec un ballon dans la zone centrale + les partenaires sans ballon à une distance de 5 à 6 mètres. Réaliser des passes à ses partenaires, ballon au sol obligatoirement, avant de marquer un but (sans gardien). La première des deux équipes qui marque le but gagne.

CRITERES DE REUSSITE : L'appui remise ne peut être validé que si le ballon ne sort pas de ma zone centrale.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Mettre un joueur GPS COVID
Changer le joueur du milieu à l'issue de chaque passage
Esprit de compétition
Solidarité
Respect des consignes de sécurité

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Qualité des passes et des prises de balle
Réaliser les passes de l'intérieur pour une meilleure précision
Valoriser la bonne exécution gestuelle

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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

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



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

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

VARIABLES

* Définir à l'avance le nombre de passes à réaliser avant de pouvoir tirer au but
* Le signal pour tirer au but est donné par l'éducateur (signal visuel ou sonore)
* Apporter des contraintes techniques (passes du pied fort / faible, prise de balle d'un pied / passe de l'autre)

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
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Exercice	

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

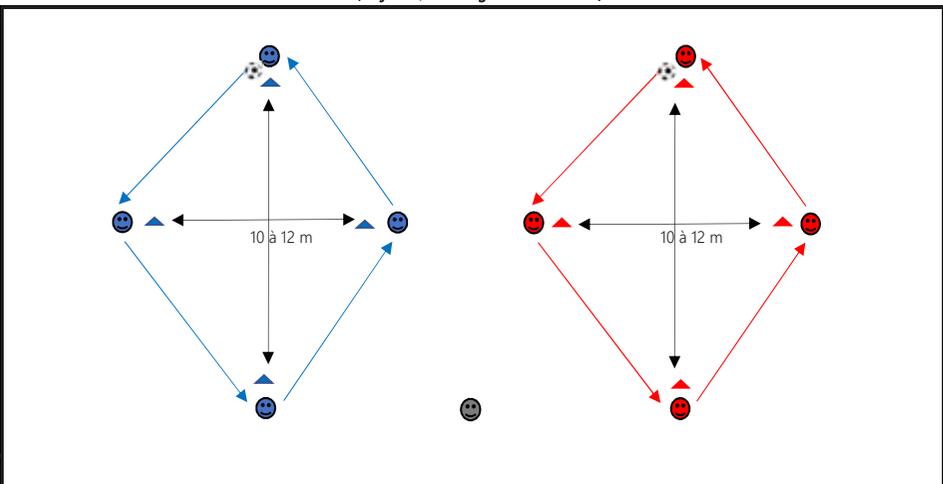
Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	30
	Large	15

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	9 max
		😷	
		😬	
		😏	

ORGANISATION	
OBJECTIF	Prise de balle et enchaînement pour conserver ou progresser
BUT	Réaliser un maximum d'aller / retours en 2 minutes
REGLES & CONSIGNES	Par groupe de 4 joueurs Libre dans les touches de balle Ballon au sol obligatoirement
CRITERES DE REUSSITE	Effectuer les passes dans les pieds + maîtrise du ballon. Jeu au sol obligatoire.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Mettre en place un joueur GPS COVID Esprit de compétition Solidarité Respect des consignes de sécurité	Utiliser la bonne surface de contact Qualité de la 1ère touche de balle Qualité de la passe (réaliser la passe avec l'intérieur du pied pour une meilleure précision) Valoriser la bonne exécution gestuelle

RAPPELS REGLES SANITAIRES

- Principes généraux:**
- ~ Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
 - ~ Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
 - ~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
 - ~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
 - ~ Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
 - ~ Ne jamais toucher le matériel pédagogique



- ~ Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)
 - ~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
 - ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
 - ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
 - ~ Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))
- Conseil:** Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))*

VARIABLES
* Faire évoluer la distance de passe en fonction du niveau des joueurs
* Apporter des contraintes techniques (passe du pied fort / faible, prise de balle d'un pied / passe de l'autre)

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

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Noria (exercice)

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	40
	Large	30

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	3 x 4'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	👤	1
	J	😊	9 max
		😐	
		😞	
		😄	

ORGANISATION

OBJECTIF Prise de balle et enchaînement pour conserver ou progresser

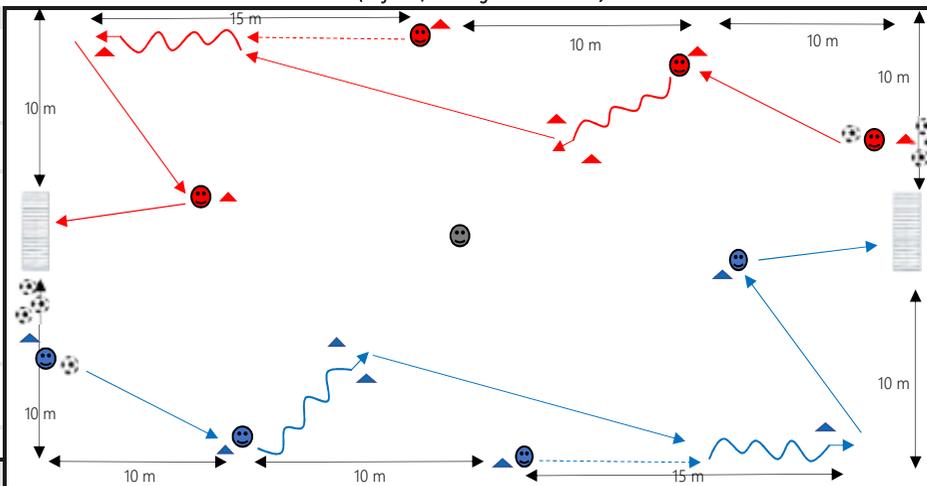
BUT Cheminement de passes pour progresser puis marquer le but

REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Mettre en place un joueur GPS COVID
 Esprit de compétition
 Solidarité
 Respect des consignes de sécurité

INDIVIDUELS (VEILLER À)

S'orienter pour gagner du temps
 Lever la tête pour prendre l'information
 Utiliser la bonne surface de contact
 Qualité de la tête touche de balle
 Réaliser la passe avec l'intérieur du pied
 Valoriser la bonne exécution gestuelle

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique



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

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

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)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
 E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	7
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Noria	

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	30 mètres
	Large	30 mètres

Durée	TOTALE	16
	SEQUENCE	4 X 3 min

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	9 max
		😞	
		😟	
😄			

ORGANISATION

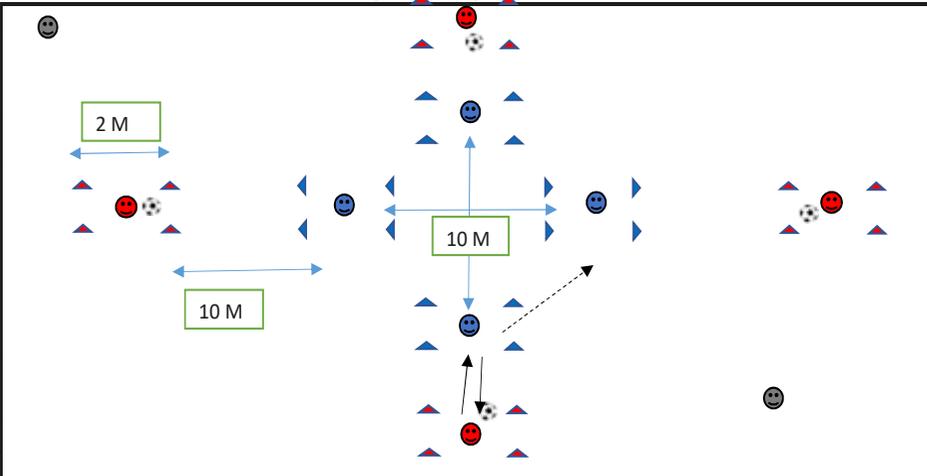
OBJECTIF : Prise de balle et enchaînement passe

BUT : réaliser des échanges continus

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

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE : Le ballon doit être maîtrisé par le J bleu puis être rendu au J rouge sans qu'il sorte de son carré



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
<ul style="list-style-type: none"> Mettre un joueur GPS COVID Inverser les rôles des joueurs Concentration Solidarité Respect des consignes de sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> Qualité des passes et des prises de balle (ballon à distance du pied, ballon au sol) Réaliser les passes de l'intérieur pour une meilleure précision Valoriser la bonne exécution gestuelle

RAPPELS REGLES SANITAIRES

***Principes généraux:**

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
- ~Prescrire 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

Changer le sens de rotation des J en mouvement

Effectuer la prise de balle dans le carré bleu et non à l'extérieur

Imposer la surface de pied à utiliser sur la prise de balle et/ou la passe

Imposer un geste technique avant de réaliser la passe

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice statique à 2

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

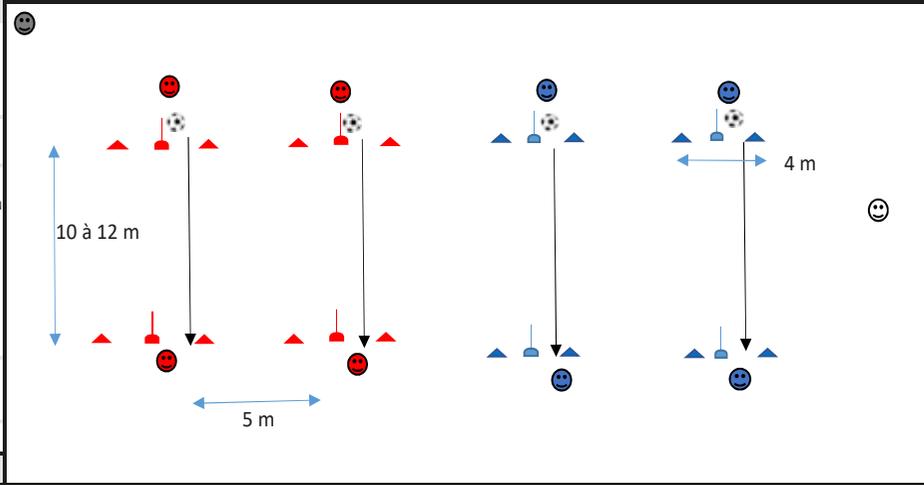
ORGANISATION

OBJECTIF Prise de balle et enchaînement passe

BUT réaliser un maximum d'échanges entre les 2 joueurs
Par groupe de 2 et au signal de l'E, le J en possession du ballon effectue une passe au sol à son partenaire en retrait du constri-foot. A la réception du ballon, le J effectue un contrôle orienté de l'intérieur du pied droit pour se décaler du constri foot puis redonne le ballon à son partenaire par une passe au sol du pied gauche

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE le ballon doit arriver dans les pieds du partenaire, ne doit pas toucher le constri foot (ni sur la passe ou le contrôle orienté)



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Mettre un joueur GPS COVID
Concentration
Solidarité
Respect des consignes de sécurité

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Qualité des passes et des prises de balle (ballon à distance du pied, ballon au sol)
Réaliser les passes de l'intérieur pour une meilleure précision
Valoriser la bonne exécution gestuelle

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique



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

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

VARIABLES

Changer le sens des passes
Imposer la surface de pied à utiliser sur la prise de balle et/ou la passe
Imposer un geste technique avant de réaliser la passe

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	30 mètres
	Large	10 à 12 mètres

Durée	TOTALE	16
	SÉQUENCE	4 X 4 min

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	9
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Prise d'informations	

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

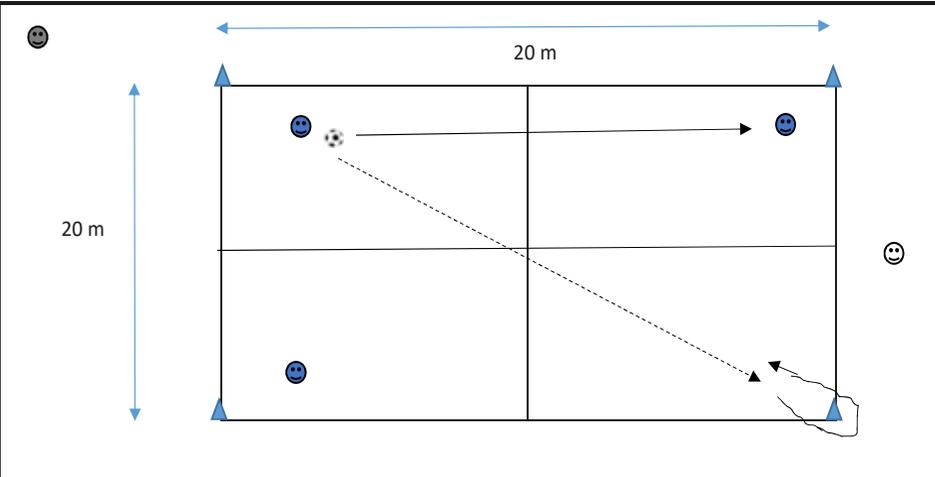
Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	20 mètres
	Large	20 mètres

Durée	TOTALE	16 min
	SÉQUENCE	4 X 4 min

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

ORGANISATION	
OBJECTIF	Prise de balle/enchaînement passe + prise d'informations
BUT	Ne pas faire sortir le ballon des carrés Au signal de l'E, par groupe de 3, le J en possession du ballon touche 3 fois le ballon et le transmet à un partenaire. Sur le temps de la passe, le joueur se déplace dans un carré où il n'y a pas de J et doit effectuer le tour du cône avant de s'immobiliser dans ce nouveau carré
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	La passe doit arriver au sol sur le partenaire, le joueur doit se déplacer dans le bon carré.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Mettre un joueur GPS COVID Attention / Concentration Solidarité Respect des consignes de sécurité	Qualité des passes et des prises de balle (ballon à distance du pied, ballon au sol) Avoir la tête levée être disponible pour recevoir le ballon se déplacer

RAPPELS REGLES SANITAIRES

- *Principes généraux:**
- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
 - Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
 - Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
 - Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
 - Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
 - Ne jamais toucher le matériel pédagogique



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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

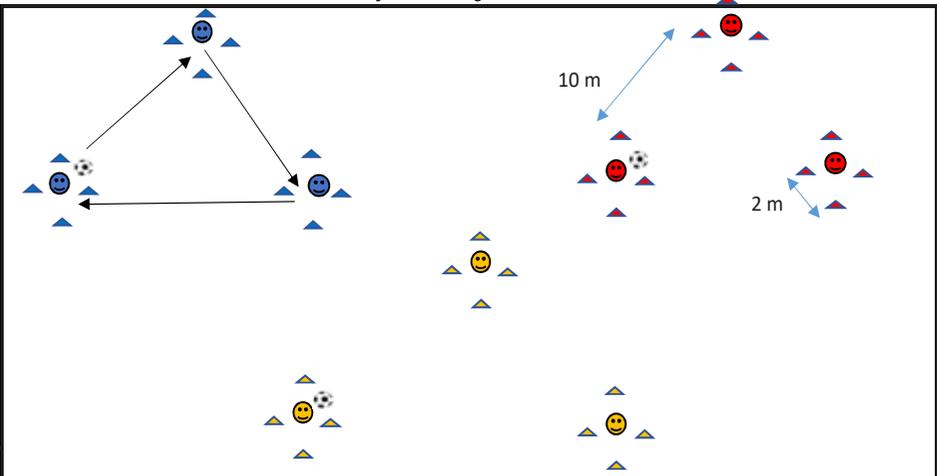
J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE		JEUX / SITUATIONS ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
FICHE N° :	10	EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		X	MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)		CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème
Exercice statique à 3		U7	U8	U9	U10	U11	5ème
						4ème	3ème
						U12	U13
						U14	U15

ORGANISATION

OBJECTIF	Prise de balle et enchaînement pour conserver
BUT	Réaliser un maximum d'échanges à l'intérieur des triangles Au signal de l'E et par groupe de 3, les J échangent le ballon en restant dans leur losange. Touches de balle libre Ballon au sol obligatoire
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	le ballon doit arriver au sol dans le losange et dans les pieds du partenaire



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	20 mètres
	Large	15 mètres

Durée	TOTALE	16
	SÉQUENCE	4 X 3 min

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Mettre en place 3 ateliers de 3 J + 1 GPS COVID Solidarité Respect des consignes de sécurité	S'orienter pour gagner du temps Utiliser la bonne surface de contact Qualité de la tête touche de balle Réaliser la passe avec l'intérieur du pied Valoriser la bonne exécution gestuelle

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

VARIABLES

imposer un nombre de touches de balles max
 imposer la surface de pied à utiliser pour la prise de balle et/ou la passe à réaliser
 effectuer une compétition sur le nombre de d'échanges entre les groupes

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice