U16 - U18

Jeux / Situations

Passe avec les pieds

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	1

THEME DE SEANCE

Jeu entre les lignes

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

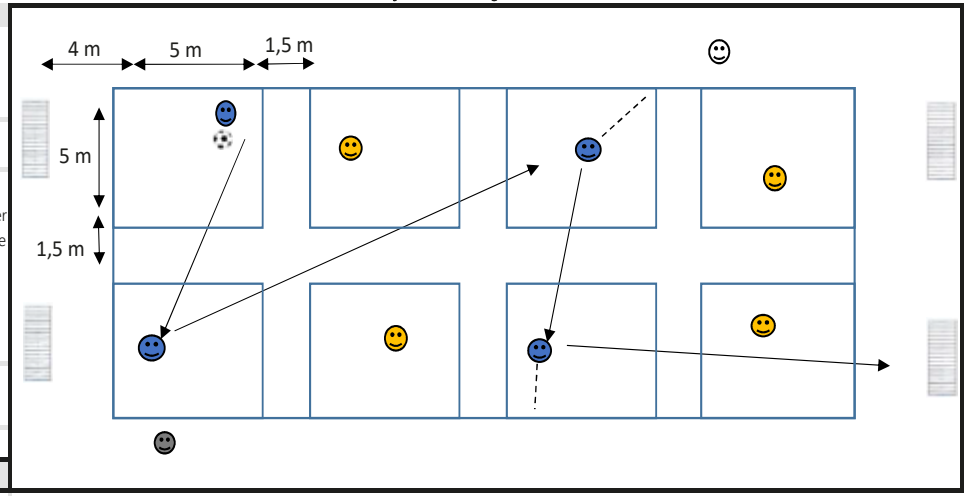
Surface		
	Long	32
	Larg	15,5

Durée		
	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	4X5'

Effectifs			
	E		1
	GPS		1
	J		4
			4

ORGANISATION

OBJECTIF	Être disponible dans les intervalles et entre les lignes Améliorer les déplacements collectifs, individuels et les techniques associées (contrôle, passes, remises)
BUT	Marquer en 1 touche dans un des 2 buts
REGLES & CONSIGNES	joueur.se .3 passes latérales maximum Interdiction d'avoir 2 joueurs.ses dans un carré et de changer de zone. Règle du hors-jeu non appliquée. But en une touche au sol. **Défensivement:** Un joueur.se par carré maximum. Récupération uniquement sur interception.
CRITERES DE REUSSITE	Nombre de buts marqués sur un temps contraint. Nombre de buts marqués sur un nombre de possessions.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Respecter les distances de passes. Etre disponible dans les intervalles. Synchroniser les déplacements (à 2 à 3). Garantir la fluidité et le dynamisme de la circulation du ballon. Communiquer («seul» / «ça vient»).	Voir - donner - proposer une solution. Masquer ses intentions de jeu. Se déplacer pour enchaîner Prendre des risques en zone de finition.

VARIABLES

Limiter le nombre de touches de balle (2)
Limiter le nombre de passes latérales (2)
Varier la taille des carrés

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

THEME DE SEANCE
Jeu dans les intervalles

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

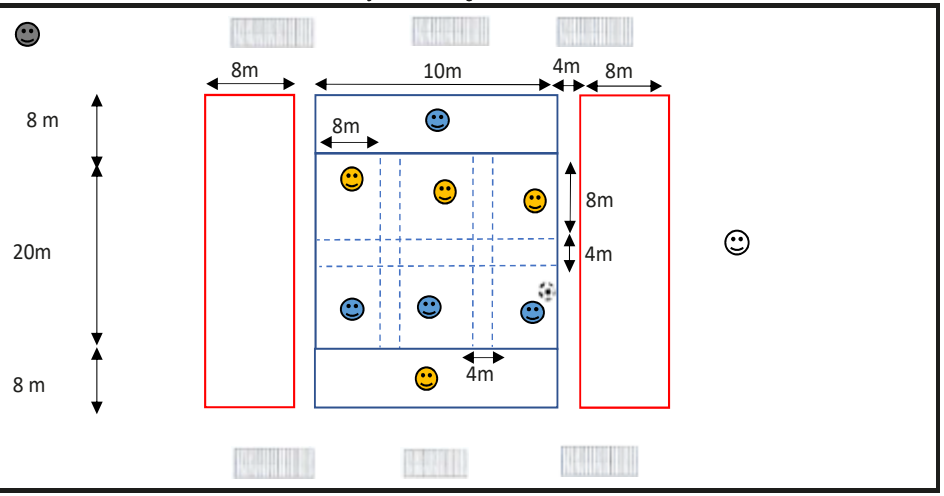
Surface		
	Long	52
	Larg	50

Durée		
	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	4x5'

Effectifs			
	E		1
	GPS		1
	J		4
			4

ORGANISATION

OBJECTIF	Se rendre disponible (entre 2) pour recevoir le ballon, progresser collectivement
BUT	Marquer en 1 touche de balle
REGLES & CONSIGNES	1 joueur.se dans chaque zone 2t de balle maximum. Jeu au sol linterdiction formelle d'aller au duel pour récupérer le ballon 1 t de balle en zone de finition (axe et côté) 1 joueur.se peut demander le ballon dans zone latérale pour finir sur un but après prise d'appui de l'attaquant.e PB: Ne pas perdre le ballon, ne pas se faire intercepter le ballon, marquer dans un but NPB : intercepter le ballon, ne pas prendre de but
CRITERES DE REUSSITE	Nombre de buts marqués. Nombres de passes réussies vers le joueur (Intervalles)



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Synchroniser les déplacements Occuper le terrain Trouver le décalage pour gagner un temps d'avance Fermer les angles de passes	Qualité de la première touche Qualité de la passe Se situer dans une zone de "lumière" Prise d'informations sur les partenaires et les adversaires: repères perceptifs

VARIABLES

Ne pas autoriser les déplacements côté.

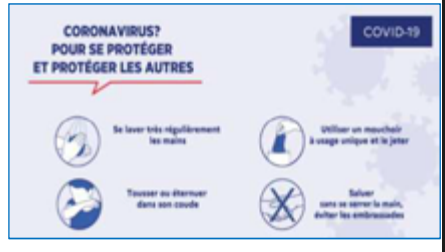
Possibilité de marquer de la 1ère zone sans passer par l'appui.

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° :	3

THEME DE SEANCE

Jeu dans les intervalles

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

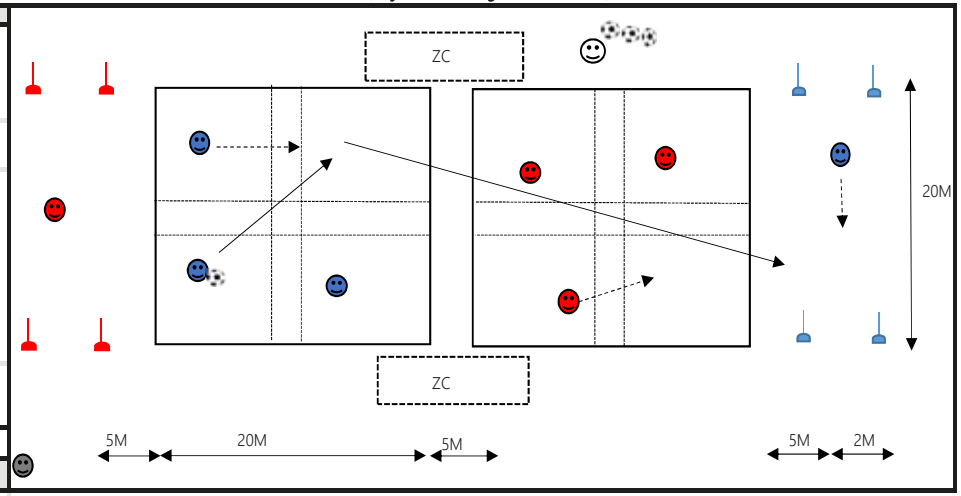
Surface		
	Long	55
	Larg	20

Durée		
	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4x3'

Effectifs			
	E		1
	GPS		1 ou 2
	J		4
			4

ORGANISATION

OBJECTIF	Acheminer le ballon vers le joueur le plus haut Eliminer les lignes adverses par la passe
BUT	Marquer un point en atteignant le joueur Capitaine
REGLES & CONSIGNES	3 x 3 + 2 Joueurs Chaque joueur occupe une seule zone.. Possibilité de se déplacer dans la zone libre (1 seul joueur) Si 2 joueurs se trouvent dans une même zone : le ballon est rendu à l'adversaire.
CRITERES DE REUSSITE	Trouver son capitaine 8 fois sur 10 Ratio nombre de lancements/Buts marqués



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Ne pas être alignés Synchroniser ses déplacements pour attaquer et pour défendre.	Garantir la qualité de la passe au sol. Cacher ses intentions. Se déplacer avec une intention (moment) S'ajuster et s'orienter pour enchaîner

VARIABLES

Limiter les touches de balle
Dernière passe en 1 touche, valorisée
Limiter les échanges dans le camp défensif
Limiter le cumul de touches de balle avant le but

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

Jouer combiné à 2, 3

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

SITUATIONS ADAPTEES		CATEGORIES	6ème 5ème	4ème 3ème	2nde à Ter
			U12 -U13	U14-U15	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

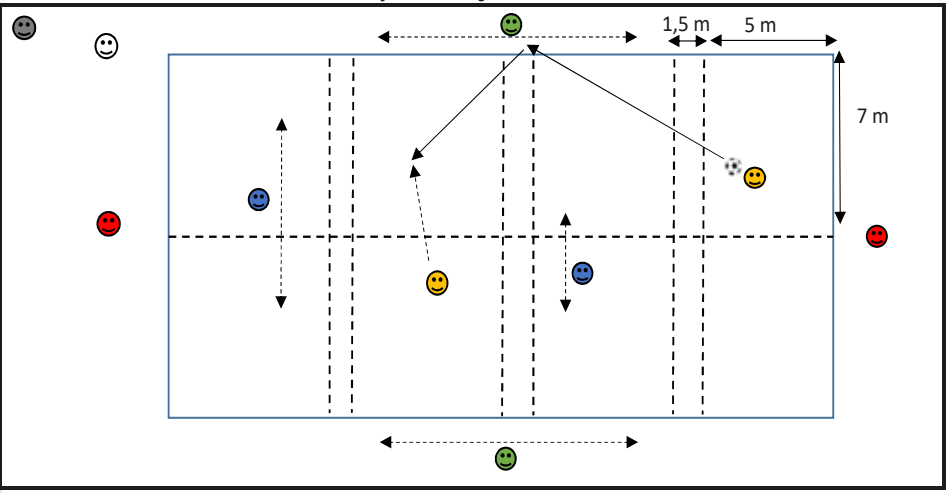
Surface		
	Long	24,5
	Larg	14

Durée		
	TOTALE	20 minutes
	SÉQUENCE	4 x 5'

Effectifs			
	E		1
	GPS		1
	J		2
			2
			2
			2

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la qualité des enchainements entre les joueurs
BUT	Marquer en touchant les capitaines d'un côté et de l'autre.
REGLES & CONSIGNES	2 équipes avec 2 capitaines+2 jokers. Les joueurs à l'intérieur peuvent se déplacer latéralement dans les 2 zones de côté. Pour marquer 1 point, il faut toucher les 2 capitaines. Les jokers peuvent se déplacer sur toute la longueur mais ne peuvent jouer qu'à l'intérieur du jeu (pas avec les capitaines). Les jokers ont 2 touches de balle maximum, les autres joueurs sont libres. Jeu au sol. Changer les rôles.
CRITERES DE REUSSITE	Calculer le ration Nombre de ballons d'attaque / Buts marqués



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Ne pas être alignés avec les jokers	Etre orienté pour enchaîner vers l'avant
Etre accessible et en mouvement.	Se déplacer dans les espaces libres (intention, moment)

VARIABLES

Ballon arrêté = ballon à l'adversaire.

Aide au porteur de balle : ne pas rester plus de 5'' dans la même zone.

Les jokers peuvent jouer avec les capitaines mais ne marquent pas de point pour l'équipe.

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

Jeu 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

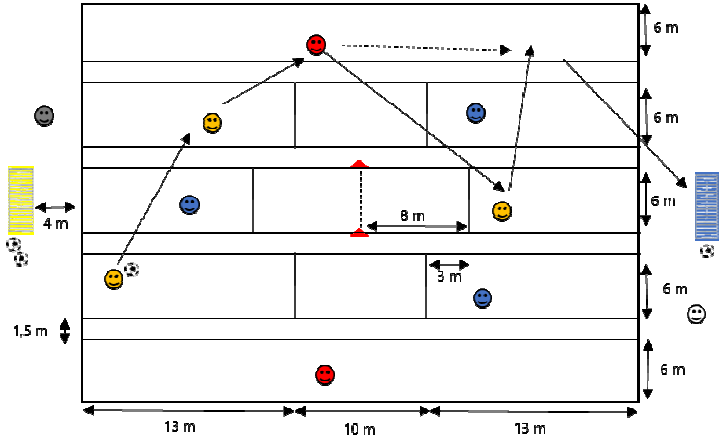
Surface		
	Long	36 m
	Larg	36 m

Durée		
	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	4 x 5'

Effectifs			
	E		1
	GPS		1
	J		3
			2
			3

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la qualité des enchainements entre les joueurs
BUT	Marquer dans le petit but sans GdB en 1 touche
REGLES & CONSIGNES	3 c 3 + 2 jokers sur les cotés, chaque joueur évolue dans sa zone délimitée à l'exception de l'attaquant axial qui en phase défensive peut revenir jusqu'à la médiane. Libre circulation du ballon entre tous les joueurs. Dispositif : 2 joueurs zone basse, 1 joueur zone haute. Les jokers jouent avec l'équipe en possession. Récupération du ballon sur une interception ou si le ballon est arrêté. But marqué en 1 Touche = 1 pt, but marqué suite à une remise en 1 T = 3 pts
CRITERES DE REUSSITE	Marquer suite à une action impliquant 3 joueurs minimum



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Coordonner les déplacements Garantir la fluidité et la vitesse de circulation du ballon	Se déplacer pour être vu Claquer les passes au sol Etre en mouvement et orienté pour recevoir le ballon afin d'enchaîner en 1 touche, si nécessaire

VARIABLES

1 - Passe linterdite entre jokers

2 - 8 touches de balles cumulées pour l'ensemble des joueurs au maximum pour tirer

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

Création et utilisation de l'espace

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

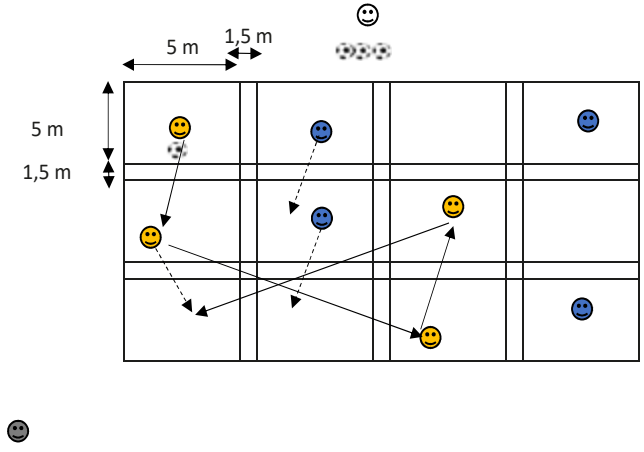
Surface		
	Long	24,50 m
	Larg	48 m

Durée		
	TOTALE	20 minutes
	SÉQUENCE	2 x 8 minutes

Effectifs			
	E		1
	GPS		1
	J		4
			4

ORGANISATION

OBJECTIF	Réaliser 1 Aller/Retour entre les joueurs (Zones basses)
BUT	1 point par aller / retour
REGLES & CONSIGNES	1 joueur maximum par carré Possibilité de coulisser dans son couloir de jeu en restant un par carré Jeu au sol - 2 touches minimum Interdiction de sauter une zone latérale 1 passe maximum verticale ou horizontale. Si l'adversaire intercepte, le ballon sort ou est arrêté, inverser les rôles.
CRITERES DE REUSSITE	Nombre d'allers / retours maitrisés



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
OFFENSIVEMENT : Occuper le terrain Jouer en continuité DEFENSIVEMENT : Empêcher la progression adverse Réduire les angles de passe	OFFENSIVEMENT Etre orienté, être à distance de passe Etre visible du porteur de balle,. Prendre et donner en mouvement, Cacher son intention. Prendre le ballon avec une intention DEFENSIVEMENT : Se mettre sur l'axe ballon/Adversaire

VARIABLES

Possibilité de jouer en 1 touche de balle si le couloir n'est pas occupé par un adversaire

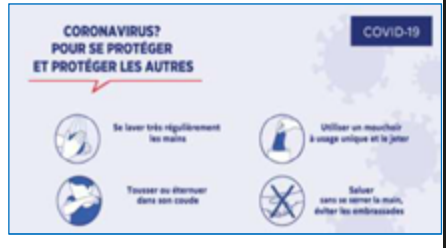
Les joueurs changent de position après une pause

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° :	1

THEME DE SEANCE

Jeu entre les lignes

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

SITUATIONS ADAPTEES	X	CATEGORIES	6ème 5ème	4ème 3ème	2nde à Ter
			U12 -U13	U14-U15	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

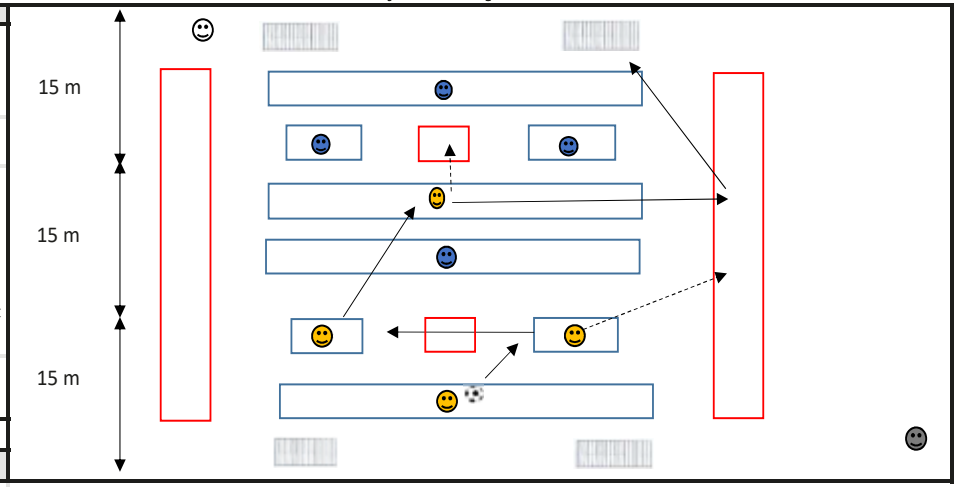
Surface	Long	45
	Larg	30

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	4x5'

Effectifs	E	☺	1
	GPS	☻	1
	J	☻	4
		☻	
		☺	4
		☻	

ORGANISATION

OBJECTIF	Se rendre disponible (entre 2) pour recevoir le ballon, progresser collectivement
BUT	Marquer dans un des 2 buts par un tir au sol
REGLES & CONSIGNES	Les joueurs.ses jaunes s'échangent le ballon en 2 touches maximum. Les bleus peuvent intercepter le ballon en restant dans leur zone. Les joueurs.ses jaunes peuvent se déplacer dans les zones rouges libres une fois le ballon donné.Tous les joueurs.ses doivent toucher le ballon au moins une fois avant de marquer au sol dans un petit but
CRITERES DE REUSSITE	Nombre de buts marqués. Nombre de passes interceptées.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Synchroniser les déplacements Prendre les informations pour s'orienter dans la bonne zone	Qualité de la première touche Qualité de la passe Prendre les informations sur les partenaires et les adversaires

VARIABLES

Imposer un nombre de passes
Imposer un déplacement après la passe
Varier le nombre de touches de balles (une, deux...)
Faire partir un ballon de chaque côté en même temps

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

THEME DE SEANCE

Jeu dans les intervalles

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

SITUATIONS ADAPTEES	X	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	48
	Larg	24

Durée		
	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	4x4' récup 1'

Effectifs			
	E		1
	GPS		1
	J		2
			2
			2
			2

ORGANISATION

OBJECTIF

Se rendre disponible (entre 2) pour recevoir le ballon

BUT

Rechercher les intervalles de passes

REGLES & CONSIGNES

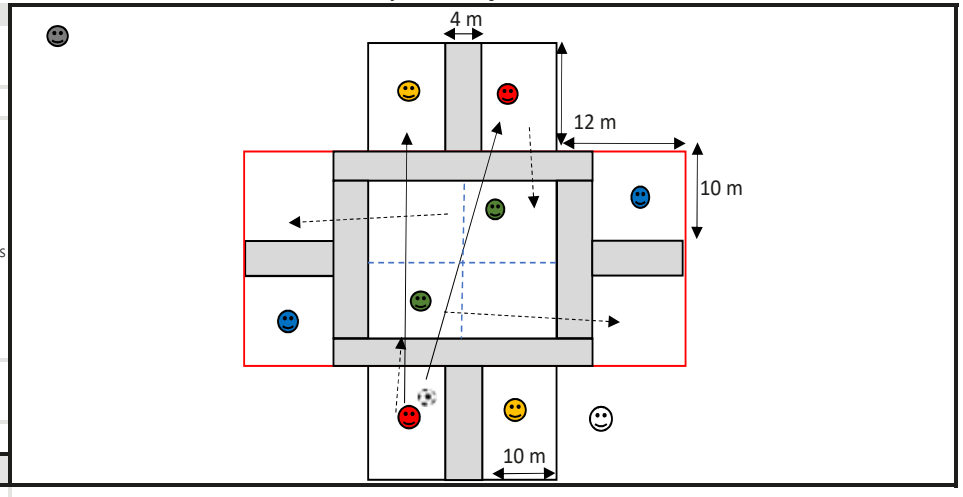
Se rendre disponible pour recevoir le ballon, progresser collectivement . **Jeu au sol obligatoire**

Les joueurs jaunes et rouges s'échangent le ballon en 2 touches max en restant dans leurs zones. 1 passe minimum / 3 passes max entre les joueurs.ses d'un même côté. Les verts interceptent le ballon en restant dans leur zone et obligatoirement en oblique. Les bleus sont en attente et doivent être disponible en anticipant la récupération verte.

3" pour rentrer défendre

CRITERES DE REUSSITE

Nombre de ballon interceptés.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Synchroniser les déplacements	Qualité de la première touche
Prendre les informations pour s'orienter dans la bonne zone	Qualité de la passe
Trouver les angles de passes	Masquer ses intentions
Couverture	Prendre les informations sur les partenaires et les adversaires
Fermeture des angles de passes	Orientation du corps
Lecture du jeu dynamique	Qualité des appuis

VARIABLES

Si trop difficile : permettre plus de passes , 5" pour rentrer défendre

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° :	3

THEME DE SEANCE

Jeu dans les intervalles

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

SITUATIONS ADAPTEES	X	CATEGORIES	6ème 5ème	4ème 3ème	2nde à Ter
			U12 -U13	U14-U15	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

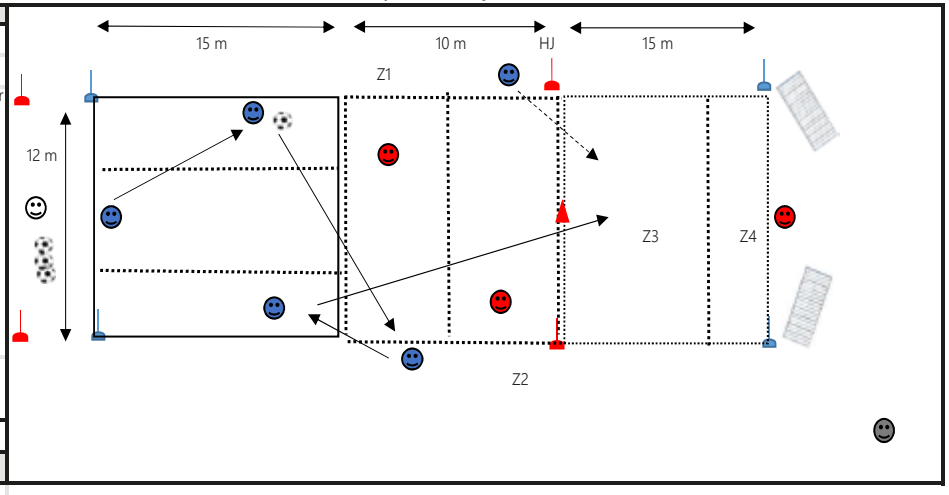
Surface	Long	40M
	Larg	12 à 15M

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4x3'

Effectifs	E	☺	1
	GPS	☻	1
	J	🙂	5
		🙁	3
		😊	
		😃	

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer les relations de passes entre joueurs.ses
BUT	Marquer dans un des 2 buts en 1T
REGLES & CONSIGNES	Progresser dans le terrain et éliminer les joueurs rouges pour trouver un joueur en zone haute (Z3) 10 ballons 5 à gauche 5 à droite. Trouver un des 2 joueurs bleus en zone haute pour finir l'action. En ZONE 1 joueur ne peut pas jouer vers l'avant.en Z2 peut faire un appel dans la zone 3 pour finir en 1T. Valoriser si le ballon et le joueur sont dans 2 intervalles differents. Les 2 rouges restent dans leur zone 1 en HAUT 1 en BAS. Si un rouge récupère le ballon il doit trouver le joueur cible (E) par une passe pour marquer 1 point.
CRITERES DE REUSSITE	Nombre de nombre de buts marqués par rapport aux nombres de balons joués.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Ne pas être alignés avec ses coéquipiers. Les 2 joueurs en zone haute doivent synchroniser leurs déplacements.	Qualité de la passe au sol. Qualité de l'appel de balle.

VARIABLES

Si possible, ajouter un joueur rouge dans la zone 4 qui peut se déplacer latéralement pour défendre les 2 buts.

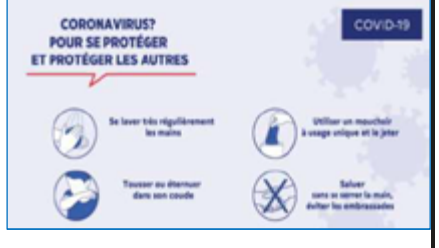
3 échanges en zone basse maxi pour trouver un joueur plus haut.

Joueur en Z1 1 seule touche (planche à rebond)

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

Jeu combiné à 2, à 3

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

SITUATIONS ADAPTEES	X	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

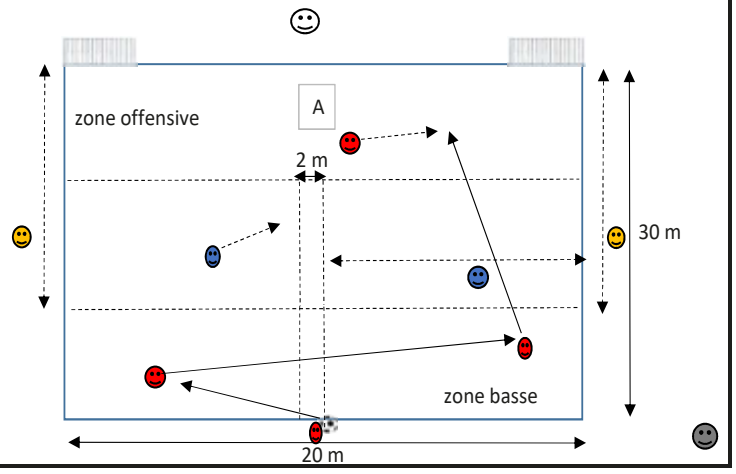
Surface		
	Long	30
	Larg	20

Durée		
	TOTALE	20 mn
	SÉQUENCE	2 à 3 mn

Effectifs			
	E		1
	GPS		1
	J		2
			4
			2

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer les enchaînements individuels et collectifs
BUT	Trouver l'appui haut et marquer. Un but = 1 point.
REGLES & CONSIGNES	3 + 2 appuis contre 2 appuis. Chaque joueur reste dans sa zone. Les 2 rouges en zone basse doivent se faire au moins 1 passe avant de transmettre le ballon à l'appui haut (A) avec l'aide ou pas des appuis. Ce dernier a 2 touches de balle pour terminer (appuis utilisables en zone offensive, toujours avec 2 touches). Un point pour les Bleus = pour une interception et maîtrise du ballon. Les Bleus coulissent côté ballon.
CRITERES DE REUSSITE	Sur 10 ballons, marquer 6 fois.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Eviter les alignements. Varier les déplacements.	Etre de 3/4 pour enchaîner Proposer des solutions de passes Voir, donner, se déplacer.

VARIABLES

Varier le nombre de touche de balle dans la zone offensive.

Mettre un temps limite pour marquer.

Utilisation d'une fois des appuis par attaque.

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

Jeu combiné à 2, à 3

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

SITUATIONS ADAPTEES	X	CATEGORIES	6ème 5ème	4ème 3ème	2nde à Ter
			U12 -U13	U14-U15	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

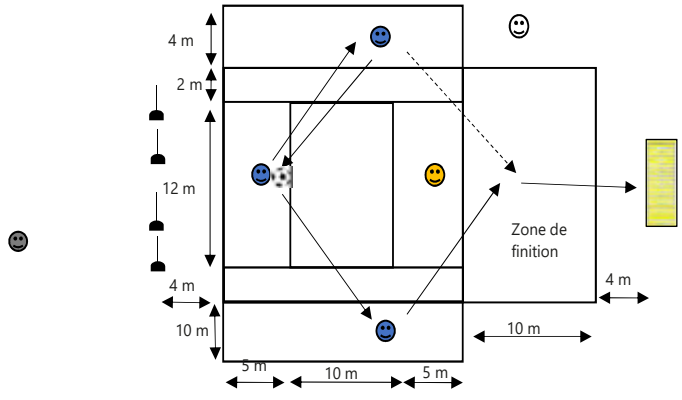
Surface		
	Long	30 m
	Larg	24 m

Durée		
	TOTALE	18'
	SÉQUENCE	3 x 5'

Effectifs			
	E		1
	GPS		1
	J		4
			4

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la qualité des enchainements entre les joueurs
BUT	Marquer dans le petit but sans GdB en 1 touche, tir déclenché uniquement dans la zone de finition
REGLES & CONSIGNES	Situation à 3 c 1 (doubler l'atelier). Les 3 joueurs offensifs doivent avoir toucher le ballon avant de pouvoir finir l'action. Seul l'un des 2 joueurs de couloir peut finir. Il peut intégrer la zone de finition uniquement dans le temps de passe. Si l'adversaire récupère le ballon sur une interception, il doit marquer dans l'une des 2 portes (constris). 1 pt si but marqué, 3 pts si but marqué suite à une passe en 1 touche.
CRITERES DE REUSSITE	Nombre de buts suite à un enchainement à 3 joueurs avec une circulation de balle fluide et rapide.



2ème atelier identique avec les jaunes

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Coordonner les déplacements Fluidité et vitesse de circulation du ballon	Se déplacer pour être vu et joignable Claquer les passes au sol Etre en mouvement et orienté pour recevoir le ballon et enchaîner en 1 touche

VARIABLES

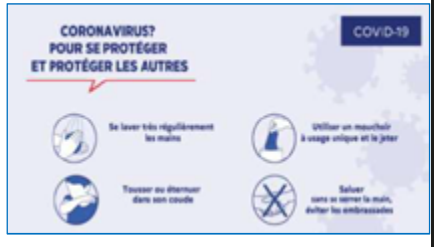
1- joueurs limités à 2 touches de balle
2- Ballon arrêté = 1 pt pour l'adversaire
3- Hors jeu à hauteur du défenseur
4- Action réalisée en 8 secondes maximum

Défenseur : 1 pt si interception, 3 pts si interception suivie de la passe dans la porte matérialisée par les constris

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
Création et utilisation de l'espace

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

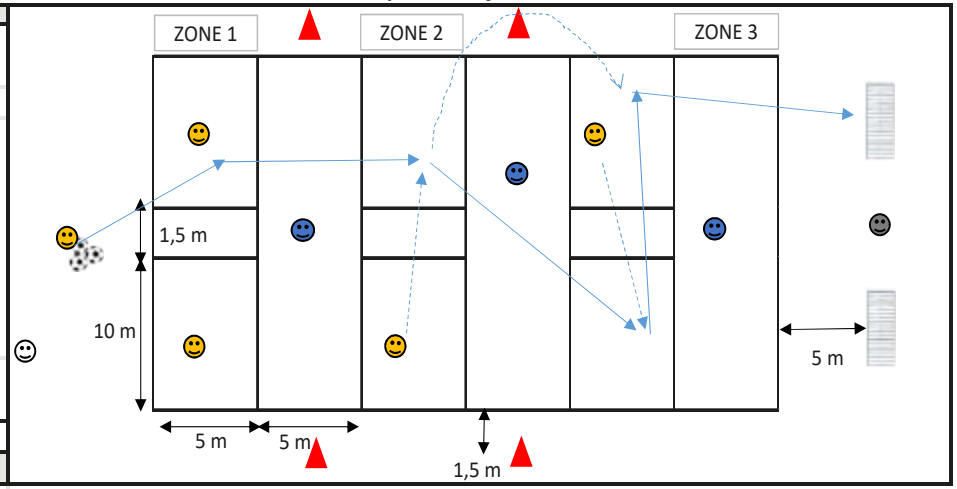
Surface		
	Long	40 m
	Larg	21,50 m

Durée		
	TOTALE	20 minutes
	SÉQUENCE	5 x 5 ballons

Effectifs			
	E		1
	GPS		1
	J		3
			5

ORGANISATION

OBJECTIF	Occuper et utiliser la largeur et les espaces pour progresser
BUT	Faire progresser le ballon jusqu'aux minis buts
REGLES & CONSIGNES	Les jaunes, en possession, jouent en 2 Touches minimum et au sol. Après avoir donner le ballon, le joueur peut accéder à la zone supérieure en passant à l'extérieur du plot rouge. Max 3 passes par zone. Marquer en 1 T dans l'un des deux minis buts. Les bleus, défenseurs, doivent empêcher la progression en coulissant dans leur couloir. S'ils récupèrent ils doivent faire une passe vers l'avant vers un partenaire ou l'éducateur.
CRITERES DE REUSSITE	4 ballons sur 5 acheminés en zone 3 3 buts marqués sur 5 ballons



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Occuper la largeur	Etre orienté pour recevoir
Rompre les alignements	Masquer ses intentions de passes
Sécuriser la progression - Patience	Fixer avant de donner

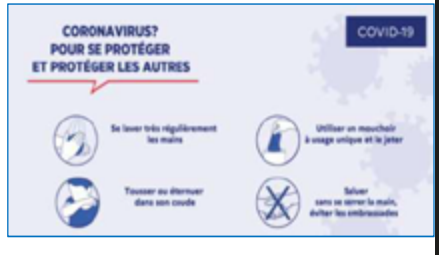
VARIABLES

Changer les postes, inverser les rôles.
Permettre qu'un joueur décroche de zone 3 vers zone 2 toujours en passant par les extérieurs si un autre assure l'occupation de la zone 3 en passant par l'ooposé.
Imposer un échange par zone avant de progresser.
Imposer aux joueurs en zones 2 et 3 de changer de côté pour recevoir.
Possibilité de jouer en 1 Touche de balle si le défenseur n'est pas sur l'axe ballon / partenaire.

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