



Catégorie U16 - U17 - U18

Exercices et défis techniques

Sans ballon

Avec ballon personnalisé

Passe avec les pieds

Parcours de coordination et de motricité

Sans ballon

Avec ballon personnalisé

Passe avec les pieds

Jeux / Situations

Sans ballon

Avec ballon personnalisé

Passe avec les pieds

Fit Foot

Sans ballon

Avec ballon personnalisé

Programme éducatif fédéral

Sans ballon

Avec ballon personnalisé

Pour les parties Sans ballon et Avec ballon personnalisé voir catégorie

U14 - U15



▶ U16 - U18

Exercices et défis techniques
Passe avec les pieds





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME DE SEANCE

Jeu intervalles et lignes

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 -U134ème 3ème
U14-U152nde à Ter
U16 à U18Espace
utiliséCour d'école
Enceinte sportive
AutresX
X

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer les enchaînements individuels et collectifs
(jeu dans les intervalles et entre les lignes)

BUT

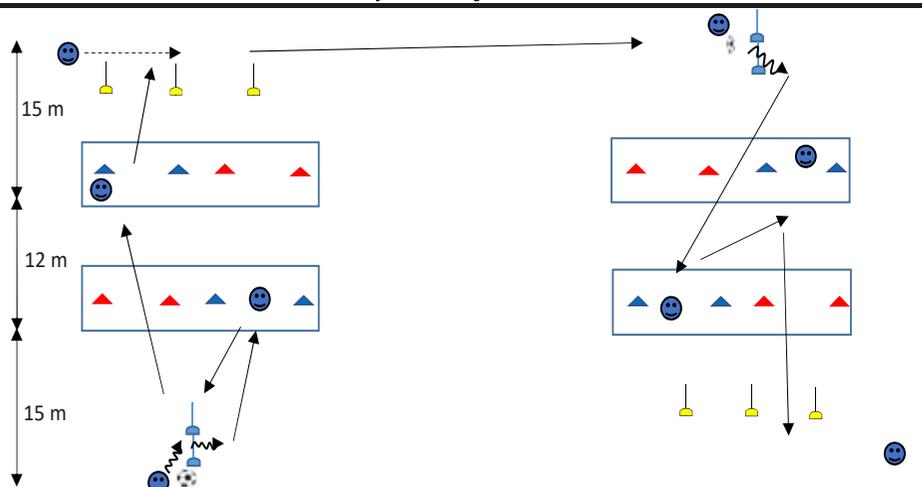
Trouver les bons intervalles de passes, ne pas être aligné

REGLES &
CONSIGNES

Circuit de passes. Les 2 joueurs en zone centrale ne doivent pas être alignés. Le joueur en zone haute s'adapte au déplacement du joueur en zone basse. Ils doivent occuper les portes de la même couleur. Le ballon ne doit toucher ni les coupelles ni les Jalons. Trouver des intervalles de passes. Au niveau des jalons jaunes, il faut trouver le joueur lancé. 2 touches max par joueur. Les joueurs restent au poste. Départ 2 ballons en même temps.

CRITERES DE
REUSSITE

Enchaîner les passes sans toucher les plots



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Varier les déplacements, être disponible, prendre les informations pour se déplacer dans le bon intervalle, coordonner les déplacements.

Se déplacer et se placer pour être vu par le porteur. Enchaîner rapidement les contôles et les 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 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(e) au jeu(s)).

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/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 / DEFS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 -U13

4ème 3ème
U14-U15

2nde à Ter
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	52
	Larg	40

Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	2x10

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

ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer les enchaînements individuels et collectifs (jeu dans les intervalles)

BUT Trouver les bons intervalles de passes, ouvrir les angles de passes. Création d'intervalles pour son partenaire

REGLES & CONSIGNES

Travail d'Enchaînement technique de passes:

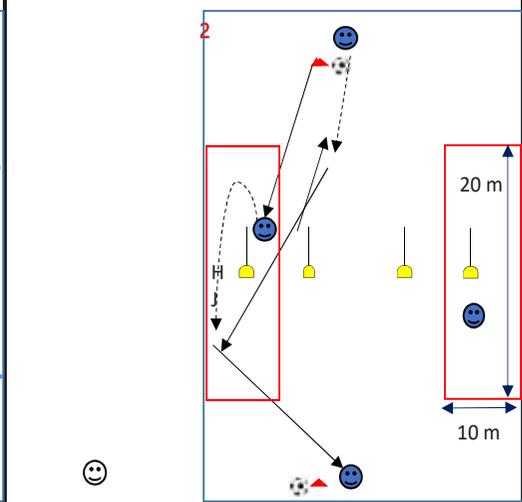
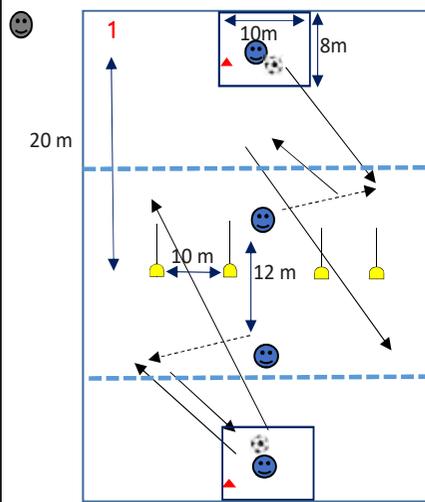
1. Un des 2 joueurs.se du milieu décide d'appeler le ballon sur 1 côté, l'autre joueur.se s'adapte et va à l'opposé.

a) Si prise d'info, j'ai 2 touches pour jouer à l'opposé

b) si pas de prise d'info je remise à mon coéquipier en 1t de balle. Rectangle bleu et pointillés bleus : zones d'évolution à ne pas dépasser

2. Appui Remise Jeu entre 2 constris en 1t de balle
10 répétitions puis on va à la source de balle
Rectangle rouge = zone d'évolution à ne pas dépasser

CRITERES DE REUSSITE Enchaîner les passes sans toucher les constris, sans perdre le ballon en restant dans la zone de jeu



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

MATERIEL

Varié les déplacements, être disponible, prendre les informations pour se déplacer dans le bon intervalle, coordonner les déplacements. Respecter le HJ

Se déplacer et se placer pour être vu par le PB
Orientation du corps pour garder ou gagner un temps d'avance
Enchaîner rapidement les contôles et les passes.

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

Obliger au moins une passe en une touche

Varié les déplacements et les passes (laisser les choix de jeu aux joueurs)

Changer les sens

- 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 à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- 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)

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
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 / DEFS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 -U13

4ème 3ème
U14-U15

2nde à Ter
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Trouver le joueur en tre les lignes pour progresser et finit sur le but.

BUT

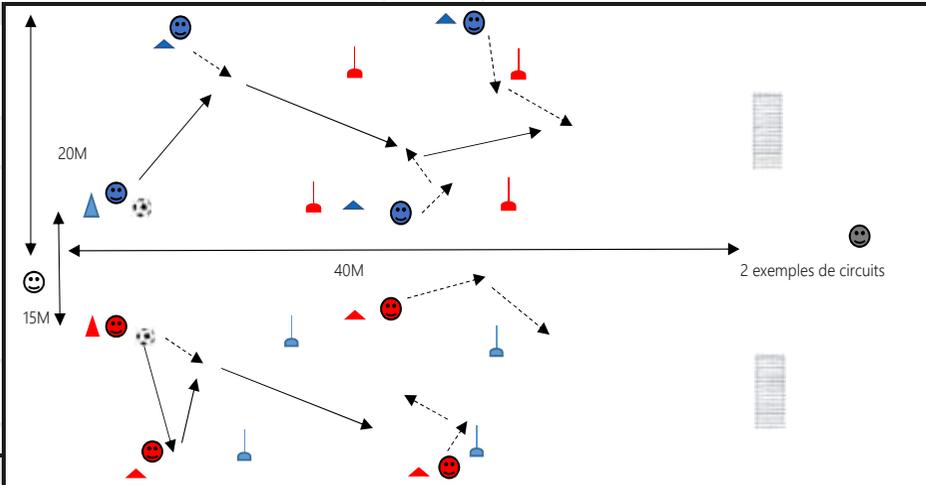
synchroniser les déplacements pour trouver les joueurs démarqués entre les lignes.

REGLES & CONSIGNES

2 ateliers identiques en parallèle. 2 circuits imposés au départ. Trouver le joueur entre les lignes et au milieu du carré. 2 courses différentes avant de toucher le ballon entre les 2 lignes. HJ matérialisé par la dernière ligne des piquets. Finition en 1T. défi entre les 2 équipes sur des circuits identiques première équipe qui marque.

CRITERES DE REUSSITE

Trouver le joueur entre les lignes au milieu du carré. Jouer en mouvement au moment de la prise de balle ou de la passe.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Les joueurs ne sont pas alignés. Connexion et prise d'information donneur-receveur.

Qualité de l'appel de balle avant de recevoir le ballon. Qualité de la passe au sol claquée.

VARIABLES

Varié les circuits. (exercice adaptatif) 1 Touche de balle dans le carré. Imposé un nombre de touches par joueur. 2T 1T.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	40M
	Larg	20M

Durée	TOTALE	4 x 3'
	SÉQUENCE	15'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😞	1 ou 2
	J	😊	4
		😞	4
		😄	
		😌	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



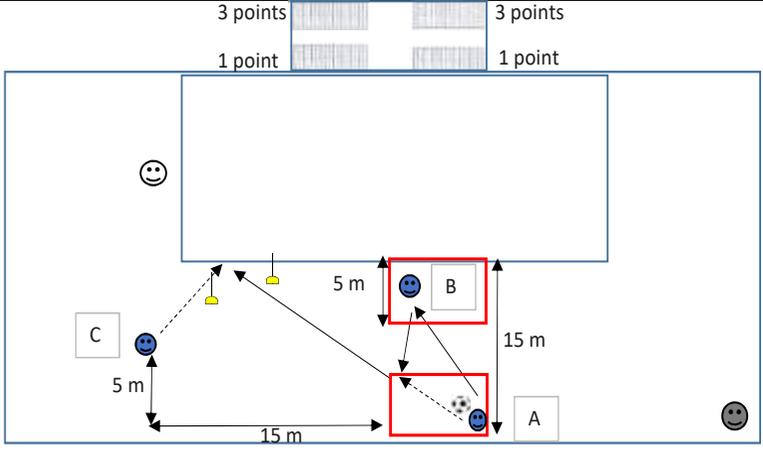
SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	4
THEME DE SEANCE	
Jeu combiné à 2, 3	

JEUX ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES	X	MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION	1
SITUATIONS ADAPTEES		CATEGORIES	6ème 5ème U12 -U13	4ème 3ème U14-U15	2nde à Ter U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
OBJECTIF	Concrétiser les enchaînements individuels et collectifs
BUT	3 points si le but est marqué en lucarne. 1 point dans les zones du bas.
REGLES & CONSIGNES	Faire plusieurs ateliers. Pas de gardien de but. A fait une passe sur B qui lui remet dans sa course(intérieure), sur la remise de B, C s'engage et A adresse une passe dans la porte (ballon et appel ne se font pas dans le même espace). C fait une prise de balle et tire. Chaque joueur reste à son poste pendant la séquence. Faire l'exercice de l'autre côté.
CRITERES DE REUSSITE	Marquer 6 points sur 10 tentatives.



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	30
	Larg	45

Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	3 X 6'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	6
		😬	
		😄	
		😁	

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Synchronisation entre PB et receveur.	Etre orienté pour enchaîner
Etre à distance	Claquer et doser la passe.
	Etre en mouvement

VARIABLES
<ul style="list-style-type: none"> limiter le nombre de touches de balle pour C après la prise de balle. Faire une compétition entre les 2 ateliers. Varié les surfaces Changer le circuit.

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	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	5
THEME DE SEANCE	
Jeu combiné à 2, à 3	

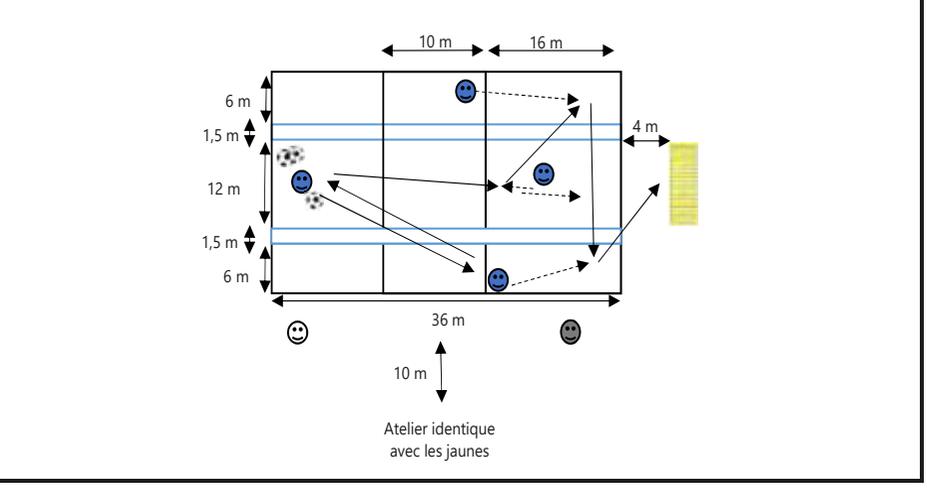
JEUX ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES	X	MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION	1

SITUATIONS ADAPTEES		CATEGORIES	6ème 5ème U12 -U13	4ème 3ème U14-U15	2nde à Ter U16 à U18
---------------------	--	------------	-----------------------	----------------------	-------------------------

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer la qualité des enchaînements entre les joueurs
BUT	Marquer dans le petit but sans GdB en 1 touche
REGLES & CONSIGNES	Cheminement technique : Passes au sol dans l'ordre des Numéros : 1-2 (appui-remise), 3 (passe à l'attaquant appui), 4 (jeu en déviation dans la profondeur sur le côté), 5 (centre au sol sur un des 2 joueurs offensifs), 6 (tir en 1 touche dans le petit but). Alternier le cheminement avec départ à droite et à gauche. Installer la compétition entre les 2 ateliers (nombre de buts marqués)
CRITERES DE REUSSITE	Réussir le cheminement avec vitesse et fluidité Marquer 7 buts en 10 passages
COMPORTEMENTS ATTENDUS	



Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	36 m
	Larg	27 m

Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	4 x 5'

Effectifs	E	☺	1
		☹	1
	J	☺	4
		☹	
		☺	4
		☹	

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Synchroniser les déplacements Garantir la vitesse de circulation du ballon	Se déplacer sur le temps de prise d'informations du porteur de balle Claquer les passes au sol ou doser la remise ou déviation Etre en mouvement et orienté 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 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)



VARIABLES
1-Départ 1-2 (appui-remise attaquant axial), 3 (passe sur un joueur de coté), 4-5 (appui avec attaquant axial et remise profondeur sur le coté) 5 (centre au sol sur un des 2 joueurs), 6 (tir en 1 touche)
2- Départ des 2 ateliers simultanément, l'équipe qui marque en premier remporte 1 point.

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	
J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice	



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

THEME DE SEANCE

Création et utilisation de l'espace

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 -U13

4ème 3ème
U14-U15

2nde à 1er
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer les prises de balle et enchaînements

BUT Réaliser le circuit en conservant son poste

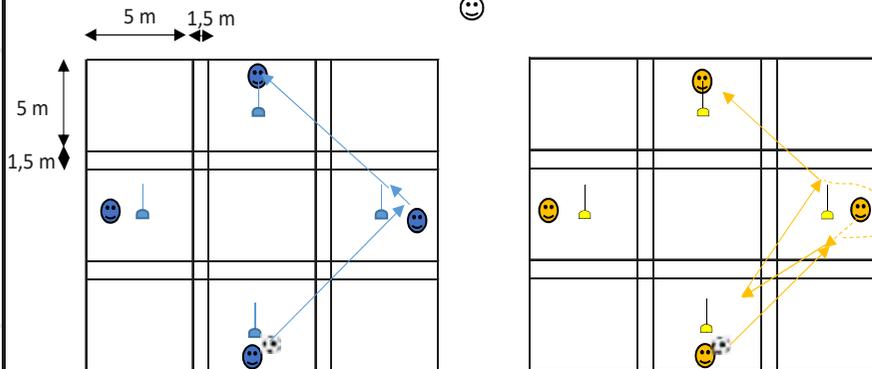
S1 : Passes au sol. Passeurs recherchent le pied le plus proche de leur partenaire. Prise de balle vers l'intérieur en éliminant le jalon.

S2 : Idem mais le receveur fait sa prise derrière le jalon.

REGLES & CONSIGNES
S3 : Idem mais passeurs recherchent le pied le + loin. Prise derrière le jalon. Jeu en 2 T.

S4 : Idem S1 mais receveurs remisent et redemandent derrière le jalon (ex. circuit jaune).

CRITERES DE REUSSITE
Nombre d'appuis entre la prise et la donne
Vitesse et précision des transmissions



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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)

Tout le monde est concerné

- Toujours voir le ballon
- Qualité des appuis (avant pied + largeur épaules), être en mouvement
- Orienter ses épaules pour préparer la tête touche Verrouiller la cheville
- Aller au ballon et doser ses passes

VARIABLES

Changement de sens de rotation au signal de l'éducateur sonore ou visuel.
Possibilité de nommer un capitaine par équipe chargé de changer le sens pour sa couleur uniquement.

Proposer une compétition entre les deux équipes après 3 mn de travail :
fixer un nombre de tours (ex. 2 tours) ou une durée (ex. + de tours en 1 minute)

Adaptation : Laisser les joueurs choisir le type d'enchaînement.

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	18 m
	Larg	18 m

Durée	TOTALE	25 minutes
	SÉQUENCE	5 x 4 minutes

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	4
		😬	
		😄	4
		😁	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

THEME DE SEANCE

S'opposer à la progression

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 - U134ème 3ème
U14 - U152nde à Ter
U16 à U18Espace
utilisé

Cour d'école

Enceinte sportive

X

Autres

X

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

Atteindre le joueur cible

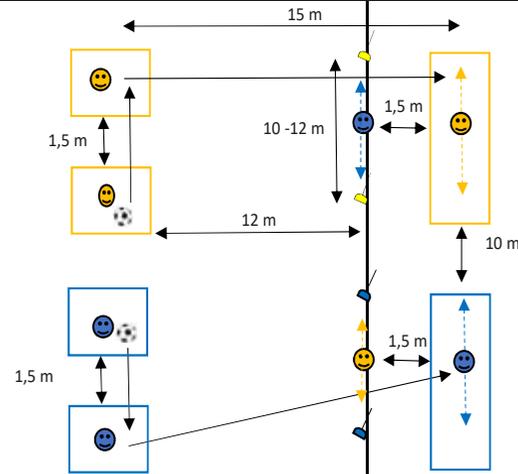
REGLES &
CONSIGNES

Règles : Joueur cible atteint = -1pt

Consignes : 2c1. Le joueur qui défend part avec 10 points.
Il perd 1 pt à chaque fois que l'équipe attaque arrive à
trouver le joueur cible. Jeu libre mais jeu au sol uniquement.CRITERES DE
REUSSITE

Finir avec un minimum de 5 pts

(En jaune, les catégories concernées)



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

VARIABLES

Interdire la passe en une touche de balle

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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

MATÉRIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



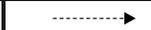
Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



▶ U16 - U18

Parcours de coordination
et de motricité

Passé avec les pieds





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Ateliers "connectés"

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème
U12-U13

4ème 3ème
U14-U15

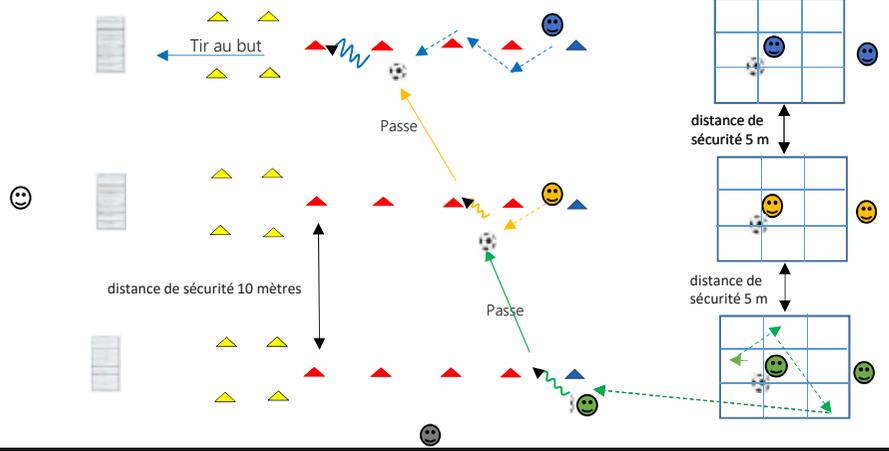
2nde à Ter
U16 à U18

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

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



Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballons et échanges	X

Surface	Long	40
	Larg	20

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

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	3
		😬	
		😊	3
		😊	3

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Veiller à la bonne coordination des déplacements pour changer d'ateliers.
Déterminer une forme de conduite par atelier (concentration, attention).
1er tour conduite libre pour se familiariser avec les ateliers.

Appuis dynamiques.
Multiplier les contacts avec le ballon.
Ecarter les bras (équilibré).
Prise de balle + prise d'informations (tête levée). Pied d'appui proche 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



- 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	
Passé/tir	

J : Joueur/ Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Ateliers

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 -U13

4ème 3ème
U14-U15

2nde à Ter
U16 à U18

Espace utilisé

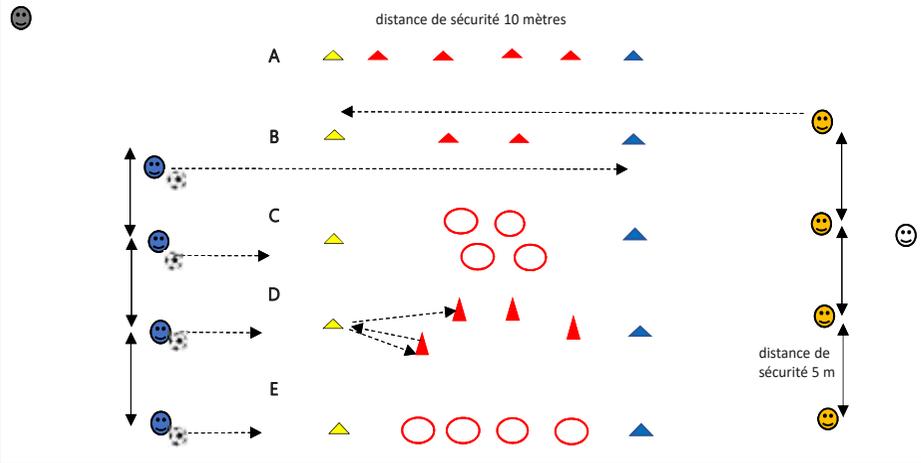
Cour d'école
Enceinte sportive
Autres

X
X

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Veiller à la bonne coordination des déplacements pour changer d'ateliers. Déterminer une forme de conduite par atelier (concentration, attention). 1er tour conduite libre pour se familiariser avec les ateliers.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Multiplier les contacts avec le ballon. Ecarter les bras (équilibre). Pied d'appui proche du ballon. Se pencher sur le ballon. Prise de balle + prise d'informations (tête levée).

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 à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- 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	
Passe/tir	



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Atelier de passes

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 -U134ème 3ème
U14-U152nde à Ter
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballons et échanges	X

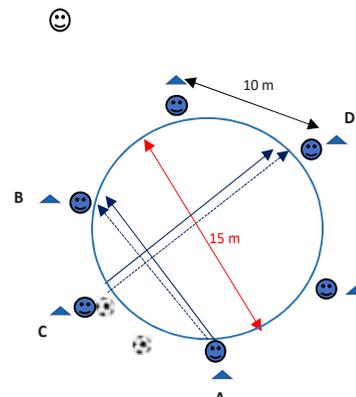
Surface	Long	40
	Larg	20

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

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1
		😬	6 à 8
	J	😬	
		😬	
		😊	

ORGANISATION

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Veiller à la bonne coordination des déplacements. Déterminer une forme de conduite toute les 2 minutes (concentration, attention).
1er tour conduite libre pour se familiariser avec l'exercice.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Multiplier les contacts avec le ballon. Cheville "molle" pour le contrôle, pied "dur" pour la passe. Se pencher sur le ballon.
Prise de balle + prise d'informations (tête levée).

VARIABLES

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

Conseil : Prévoir une personne 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	
Passes/tir	

J : Joueur/ Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 4

THEME DE SEANCE

Circuit d'ateliers

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 -U134ème 3ème
U14-U152nde à Ter
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

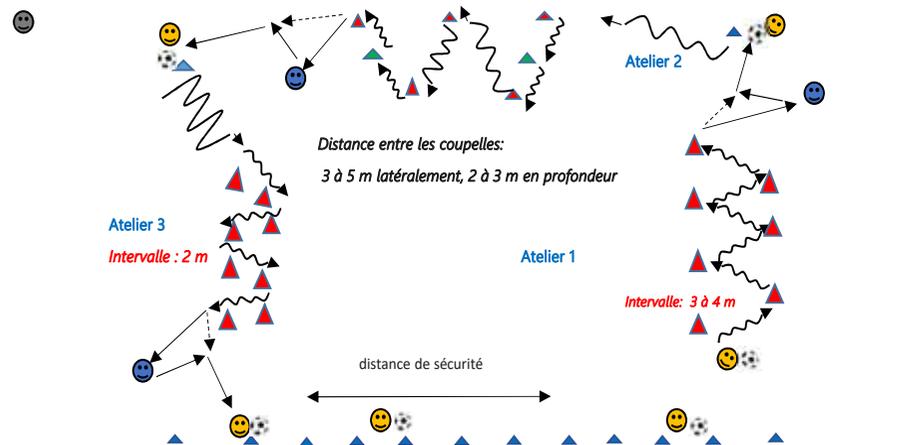
Surface	Long	20 à 25 m
	Larg	20 à 25 m

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

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	3
		😬	
		😞	2 à 6
		😄	

ORGANISATION

OBJECTIF	Associer rythme, dissociation, adaptation, conduite de balle et passes.
BUT	Enchaîner rapidement les ateliers 3 joueurs en appui fixe à la sortie des ateliers.
REGLES & CONSIGNES	Atelier 1 : passer en conduite de balle à l'extérieur des plots avec mouvements équilibrateurs des bras en balancier (dans la plan frontal) + une-deux avec l'appui à la sortie et passe dans les pieds. 2ème atelier : faire le tour complet des 2 coupelles vertes au milieu + une-deux avec l'appui à la sortie et passe dans les pieds. 3ème atelier : passer à l'extérieur des plots avec changement de rythme lors du changement de direction + une-deux avec l'appui à la sortie et passe dans les pieds.
CRITERES DE REUSSITE	Garder la maîtrise du ballon malgré les changements de direction et les variations de vitesse.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Le rythme des départs conforme aux règles établies. Gestion du couple risque (trop vite) et sécurité (parcours bien réalisé sans rythme).	Atelier 1 : toucher le ballon souvent Atelier 2 : petits appuis pour changer de direction avec efficacité. Atelier 3 : pousser sur la jambe d'appui (changement de direction). Détacher le regard de la conduite pour s'ajuster à la passe qui arrive.

VARIABLES

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

THEME DE SEANCE

Ateliers

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 -U134ème 3ème
U14-U152nde à Ter
U16 à U18*(En jaune, les catégories concernées)*

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer la coordination motrice, latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité + enchaînement d'une passe dans les pieds.

BUT

Réaliser différents types de déplacements en rythme (pas et appuis variés.) avec enchaînement d'une passe

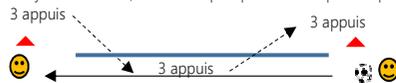
REGLES & CONSIGNES

Respecter la progressivité des contraintes.
Ajuster ses appuis en fonction de la structure spatiale de l'atelier. Ne pas baisser de rythme au fil des séries. Faire les ateliers avec le ballon à la main. (cf Variables): à la sortie poser son ballon au sol, se retourner face au partenaire et effectuer une passe dans ses pieds.

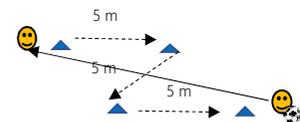
CRITERES DE REUSSITE

Nombre d'ateliers avec une posture équilibrée dans les déplacements

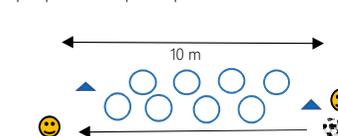
1er atelier : Travail de montées de genoux (1), pas de l'oie (2) talons-fesses (3) : cycle de la course, se retourner pour passe dans les pieds au partenaire.



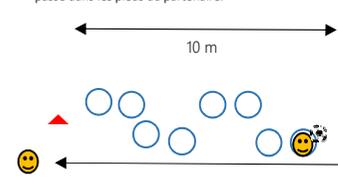
2ème atelier : course avant, arrière, avant
Même chose pas chassés se retourner pour passe dans les pieds au partenaire.



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



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



3 à 4 passages / atelier

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Espacer les ateliers de 10 m.
Garder une exigence qualitative dans l'exécution du geste technique. Intégrer et s'adapter aux différentes tâches associées.

Veiller aux alignements, aux postures, qualités des appuis et l'équilibration
Rester sur la plante des pieds pour pouvoir s'ajuster et s'adapter à la trajectoire du ballon.

VARIABLES

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	15m
	Larg	40m

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

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	
		😬	
		😄	2 à 9
		😬	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

THEME DE SEANCE

RELAIS

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème
U12-U134ème 3ème
U14-U152nde à Ter
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer la coordination motrice, la latéralité, la dissociation segmentaire et la rythmicité avec enchaînement d'une conduite de balle et passe dans les pieds.

BUT

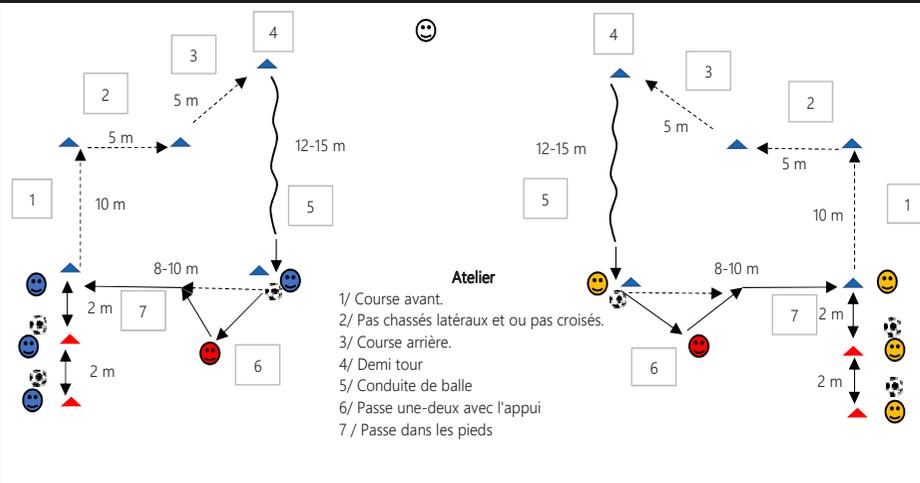
La première équipe qui termine remporte la partie.

REGLES & CONSIGNES

Chaque joueur ne doit partir que lorsque son partenaire a terminé le parcours. Ballon à la main (bras tendus) pour mieux ressentir le travail le bas du corps jusqu'au plot 4 puis enchaînement d'une conduite de balle et passe au partenaire suivant, après avoir réalisé un une-deux avec un appui.

CRITERES DE REUSSITE

Réaliser des déplacements fluides, sans rupture de rythme ni blocage des appuis. Garder la maîtrise du ballon.



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Espacer les ateliers de 10 m.
Démarrer quand votre partenaire vous a transmis son ballon sur une passe après l'avoir maîtrisé.
Chaque équipe doit passer sur l'atelier côté gauche et côté droit.

Veiller à la qualité des alignements, des postures et des appuis.
Tête levée. Regard devant soi.
Toucher le ballon souvent (près du pied) pour en garder le contrôle.
Détacher le regard de la conduite pour s'ajuster à la passe qui arrive.

VARIABLES

Modifier les distances. Réaliser le parcours sans relais au départ puis inclure ensuite la compétition entre 2 à 3 équipes.

Avec ballon à la main puis ballon aux pieds entre 1 et 4.

Ex: 1 en conduite avant, 2 avec ballon à la main, 3 en conduite arrière avec semelle, 4 en conduite avant, 5 passe dans les pieds au sol sur un joueur appui qui vous redonne le ballon (en 1 ou 2 touches), 6 passe au partenaire (travail de dosage de passe) situé au départ du parcours.

Conduite de balle libre dans un 1er temps puis avec des surfaces de contact du pied imposées + passe libre ou d'un pied imposé.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

- ~Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses

- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe

- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m²)

- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)

- ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Coloier entre 2 joueurs.ses) .

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	20m
	Larg	30m

Durée	TOTALE	15 à 20 min
	SÉQUENCE	

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



▶ 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

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

(En jaune, les catégories concernées)

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

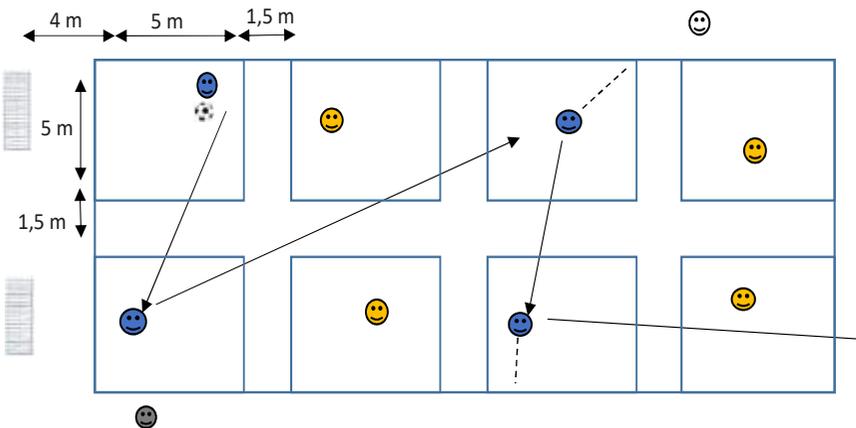
REGLES & CONSIGNES

1 joueur.se .3 passes latérales maximum
Interdiction d'avoir 2 joueurs.se dans un carré et de changer de zone. Règle du hors-jeu non appliquée. But en une touche au sol.

CRITERES DE REUSSITE

Défensif: Un joueur.se par carré maximum.
Récupération uniquement sur interception.

Nombre de buts marqués sur un temps contraint.
Nombre de buts marqués sur un nombre de possessions.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Respecter les distances de passes.
Être 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»).

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Voir - donner - proposer une solution.
Masquer ses intentions de jeu.
Se déplacer pour enchaîner
Prendre des risques en zone de finition.

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 à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- 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	
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	
	Encinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

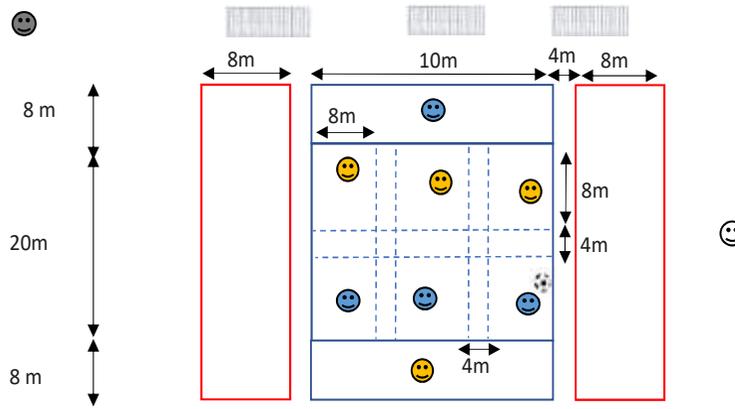
Surface	Long	52
	Larg	50

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
	l'interdiction formelle d'aller au duel pour récupérer le ballon
	1 t de balle en zone de finition (axe et côté)
CRITERES DE REUSSITE	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)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

MATERIEL

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

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)



VARIABLES

Ne pas autoriser les déplacements côté.

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

- 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 à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- 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)

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	3
THEME DE SEANCE	
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	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

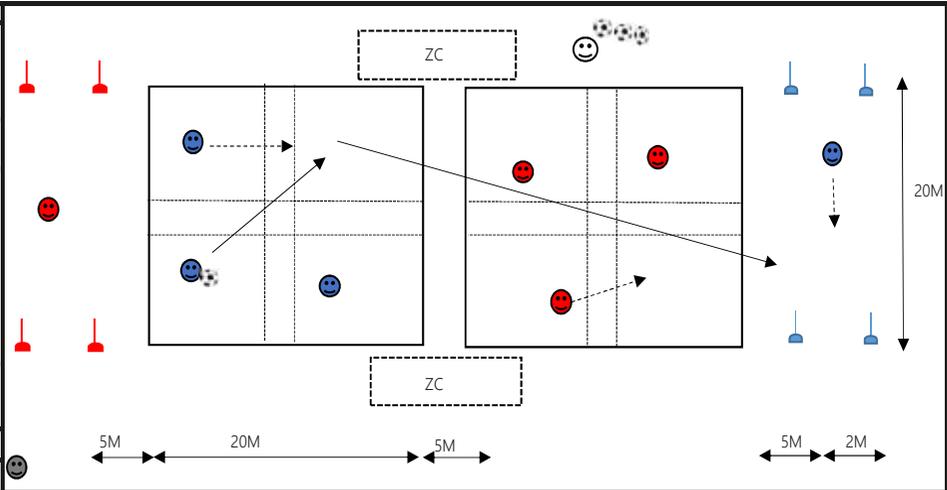
Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	55
	Larg	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4x3'

Effectifs	E	😊	1
		😬	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 3 x 3 + 2 Joueurs
REGLES & CONSIGNES	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



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

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.e à jouer.e)

VARIABLES
<p>Limiter les touches de ballé</p> <p>Dernière passe en 1 touche, valorisée</p> <p>Limiter les échanges dans le camp défensif</p> <p>Limiter le cumul de touches de balle avant le but</p>

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
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
U12 -U134ème 3ème
U14-U152nde 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	24,5
	Larg	14

Durée	TOTALE	20 minutes
	SÉQUENCE	4 x 5'

Effectifs	E	😊	1
		😞	1
	J	😊	2
		😞	2
		😊	2
		😞	2

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer la qualité des enchaînements entre les joueurs

BUT

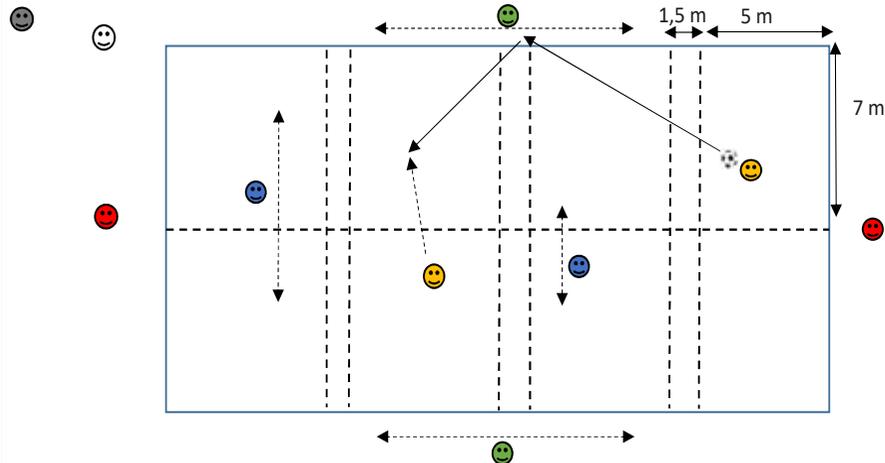
Marquer en touchant les capitaines d'un côté et de l'autre.

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



MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/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

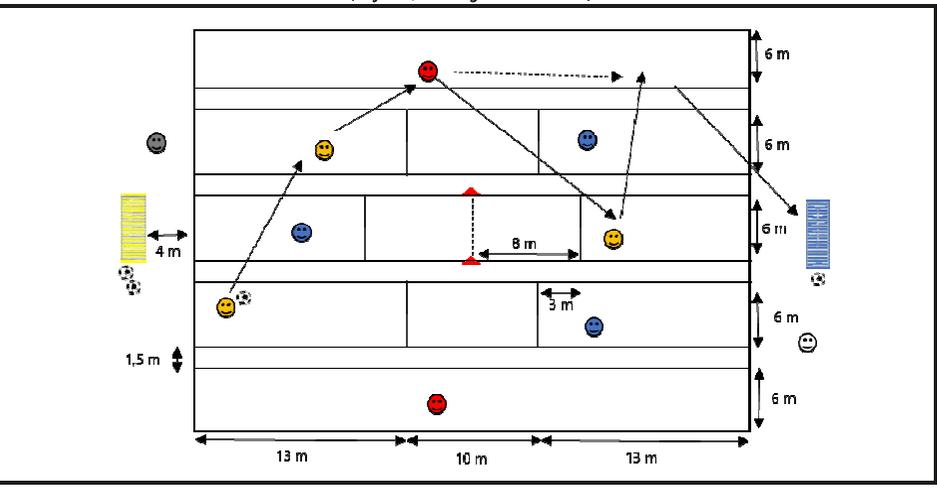
Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

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.
CRITERES DE REUSSITE	But marqué en 1 Touche = 1 pt, but marqué suite à une remise en 1 T = 3 pts



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

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)

MATERIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	
J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice	

VARIABLES
1 - Passe interdite entre jokers
2 - 8 touches de balles cumulées pour l'ensemble des joueurs au maximum pour tirer

- 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)



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 1er
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

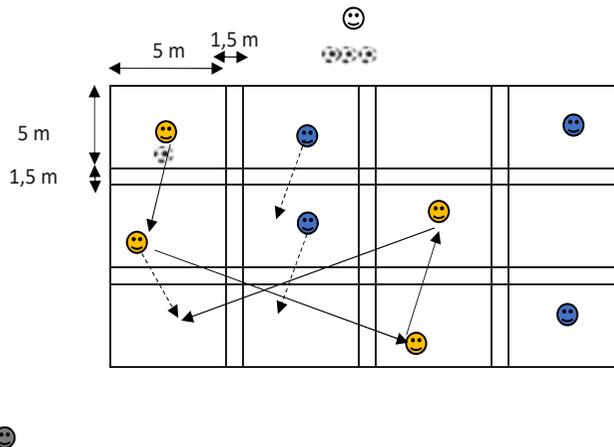
Surface	Long	24,50 m
	Larg	48 m

Durée	TOTALE	20 minutes
	SÉQUENCE	2 x 8 minutes

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

ORGANISATION

OBJECTIF	Réaliser 1 Aller/Retour entre les joueurs (Zones basses)
BUT	1 point par aller / retour 1 joueur maximum par carré Possibilité de coulisser dans son couloir de jeu en restant un par carré
REGLES & CONSIGNES	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 maîtrisés



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

OFFENSIVEMENT :
Occuper le terrain
Jouer en continuité

DEFENSIVEMENT :
Empêcher la progression adverse
Réduire les angles de passe

INDIVIDUELS (VEILLER À)

OFFENSIVEMENT :
Être orienté, être à distance de passe
Être 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 Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé.e ou joueur.se)

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

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
U12 -U134ème 3ème
U14-U152nde 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
	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

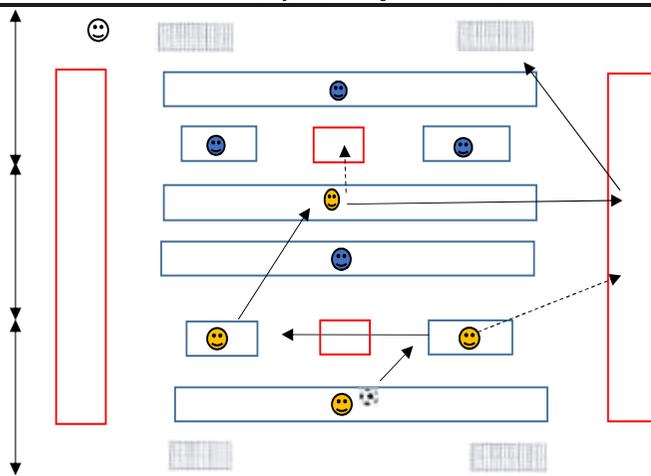
Nombre de buts marqués.

Nombre de passes interceptées.

15 m

15 m

15 m



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

Varié 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 Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé.e ou jou.eur.se)

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

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

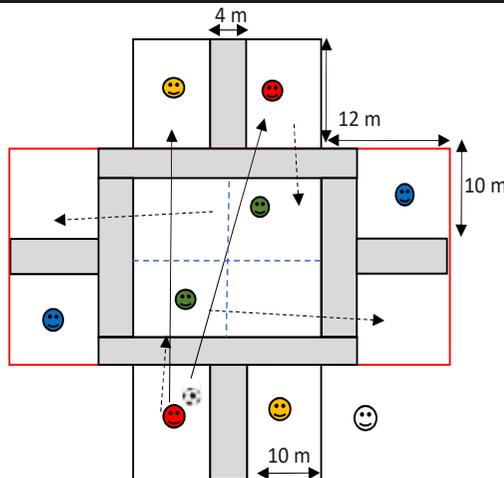
6ème 5ème
U12 -U134ème 3ème
U14-U152nde à 1er
U16 à U18

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

ORGANISATION

OBJECTIF	Se rendre disponible (entre 2) pour recevoir le ballon
BUT	Rechercher les intervalles de passes Se rendre disponible pour recevoir le ballon, progresser collectivement . Jeu au sol obligatoire
REGLES & CONSIGNES	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.

(En jaune, les catégories concernées)



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Synchroniser les déplacements
Prendre les informations pour s'orienter dans la bonne zone
Trouver les angles de passes
Couverture
Fermeture des angles de passes
Lecture du jeu dynamique

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Qualité de la première touche
Qualité de la passe
Masquer ses intentions
Prendre les informations sur les partenaires et les adversaires
Orientation du corps
Qualité des appuis

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.es)

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

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	48
	Larg	24

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	4x4' récup 1'

Effectifs	E	😊	1
		😬	1
	J	😊	2
		😬	2
		😊	2
		😬	2

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 3

THEME DE SEANCE

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	40M
	Larg	12 à 15M

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4x3'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	5
		😬	3
		😄	
		😁	

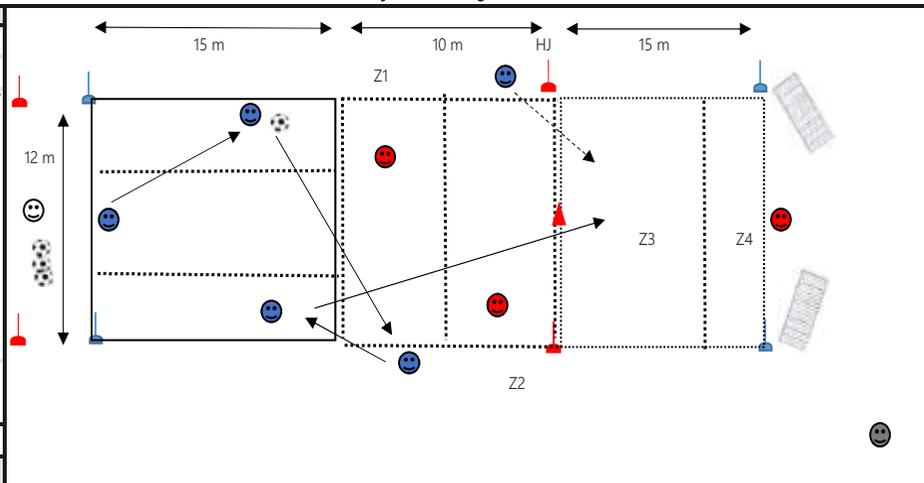
ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer les relations de passes entre joueurs.ses

BUT Marquer dans un des 2 buts en 1T
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 différents.

REGLES & CONSIGNES
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.

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)

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)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 4

THEME DE SEANCE

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 -U134ème 3ème
U14-U152nde 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

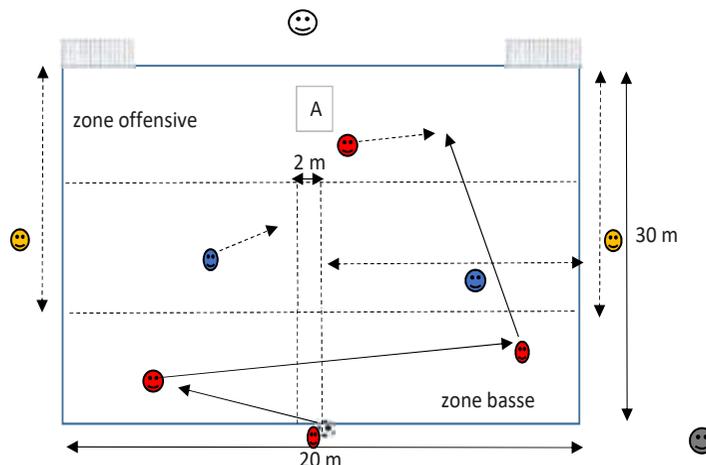
Surface	Long	30
	Larg	20

Durée	TOTALE	20 mn
	SÉQUENCE	2 à 3 mn

Effectifs	E	😊	1
		😞	1
	J	😞	2
		😡	4
		😊	2
		😄	

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer les enchaînements individuels et collectifs
BUT	Trouver l'appui haut et marquer. Un but = 1 point. 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 coulisssent côté ballon.
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Sur 10 ballons, marquer 6 fois.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Eviter les alignements.

Varier les déplacements.

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 Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance.

(Adulte autorisé à jouer co.)



MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
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
U12 -U13

4ème 3ème
U14-U15

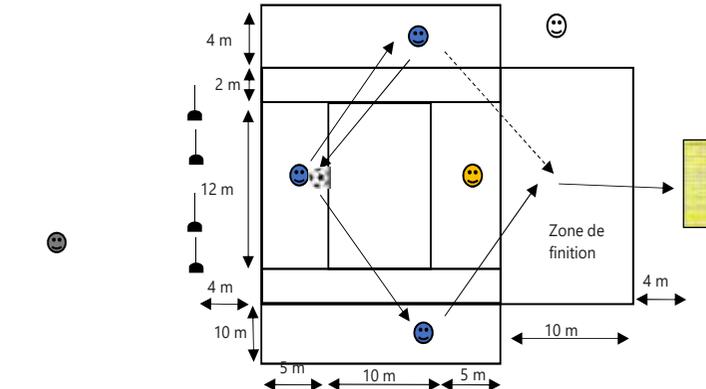
2nde à Ter
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la qualité des enchaînements 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 touché 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 enchaînement à 3 joueurs avec une circulation de balle fluide et rapide.



2ème atelier identique avec les jaunes

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
		😬	4
		😊	4

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
Être 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 Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé(e) ou joueur(ce))



MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/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 -U134ème 3ème
U14-U152nde à Ter
U16 à U18Espace
utilisé

Cour d'école

Enceinte sportive

Autres

X

X

(En jaune, les catégories concernées)

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 donné le ballon, le joueur peut accéder à la zone supérieure en passant à l'extérieur du plot rouge.

Max 3 passes par zone.

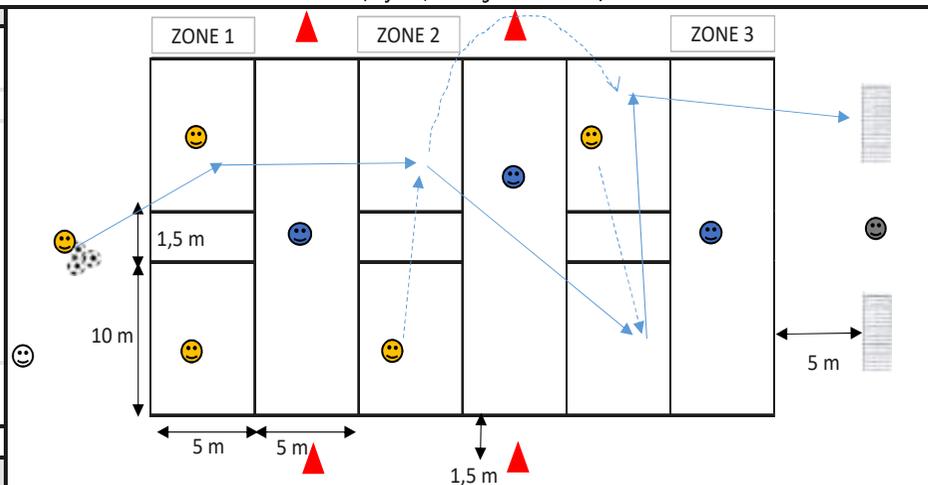
Marquer en 1 T dans l'un des deux minis buts.

Les bleus, défenseurs, doivent empêcher la progression en couissant 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'opposé.

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 **Garante du Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance.

(Adulte autorisé.e au jeu.ses)



MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice