



# SEANCE 2 POUR U9

Séance extraite du guide de reprise des activités pour les clubs

<https://webfile.fff.fr/wl/?id=e7ggcHC4bLw9dm9RXluhol2901KXZpE0>

15/12/2020



## **Séance en 4 parties :**

- Jeu sans ballon
- Coordination et motricité avec ballon
- Exercice avec ballon personnalisé
- Jeu avec ballon personnalisé

**BONNE SEANCE DANS LE RESPECT DES  
REGLES SANITAIRES !**

**SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE**

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais "Faire ses courses"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé

Cour d'école  
Enceinte sportive  
AutresX  
X

Types

Sans ballon  
Avec ballon  
Sans puis avec ballon

X

Surface

Long 30m  
Larg 20m

Durée

TOTALE 15mn  
SÉQUENCE /

Effectifs

Educ	☹️	1
GPS	☹️	1
J	😊	4
	😞	
	😟	4
	😄	

**ORGANISATION**

OBJECTIF

Se déplacer le plus rapidement possible

BUT

Etre la première équipe dont tous les J ont fait leurs courses et sont rentrés à la maison

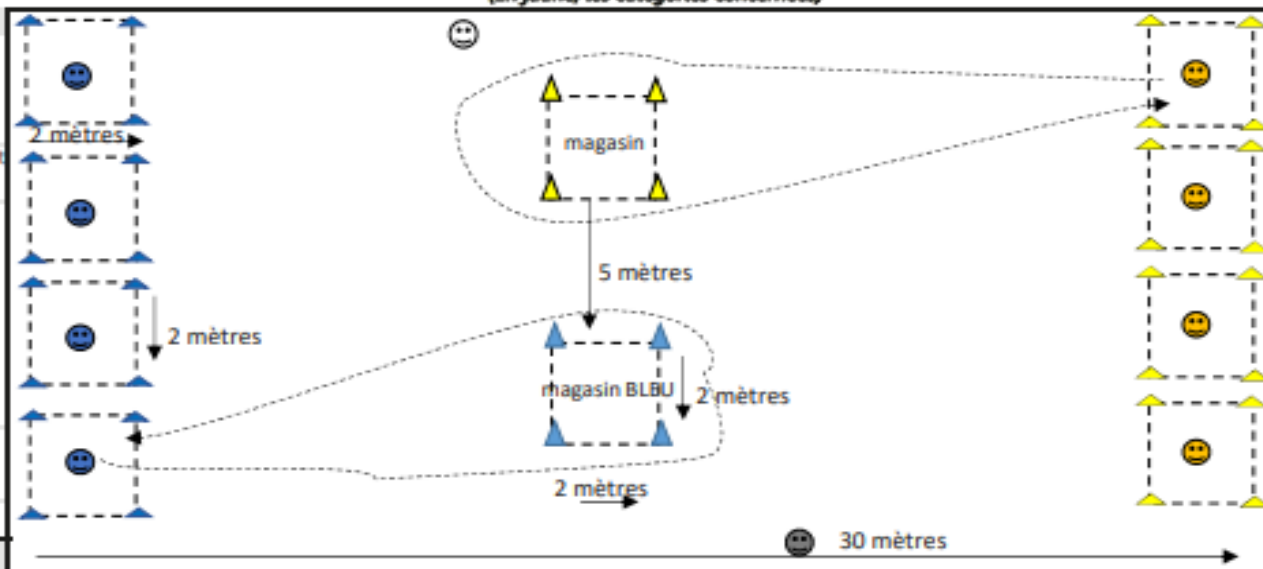
REGLES &amp; CONSIGNES

Chaque équipe a son magasin et chaque J a sa maison. Les maisons sont alignées (respect des distances)

Au signal de l'éducateur(trice), le premier J sort de sa maison contourne son magasin et rentre dans sa maison. Une fois qu'il est rentré, le deuxième J s'élance...

CRITERES DE REUSSITE

Démarrer au bon moment et faire le parcours correctement

**COMPORTEMENTS ATTENDUS**

COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre solidaire  
Encourager le partenaire

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif  
Respecter le 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 deux joueurs(ses))

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

**VARIABLES**

Modifier le type de déplacement (course, marche, pas chassés pieds joints, cloche pied...)

2 consignes de déplacement : jusqu'au magasin en course, puis retour à la maison en marche (car chargé...)

Varié les consignes au magasin : magasin fermé = tour du magasin, magasin ouvert = traverser de part en part, faire tous les rayons = passer par les 4 portes du magasin

**MATERIEL**

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

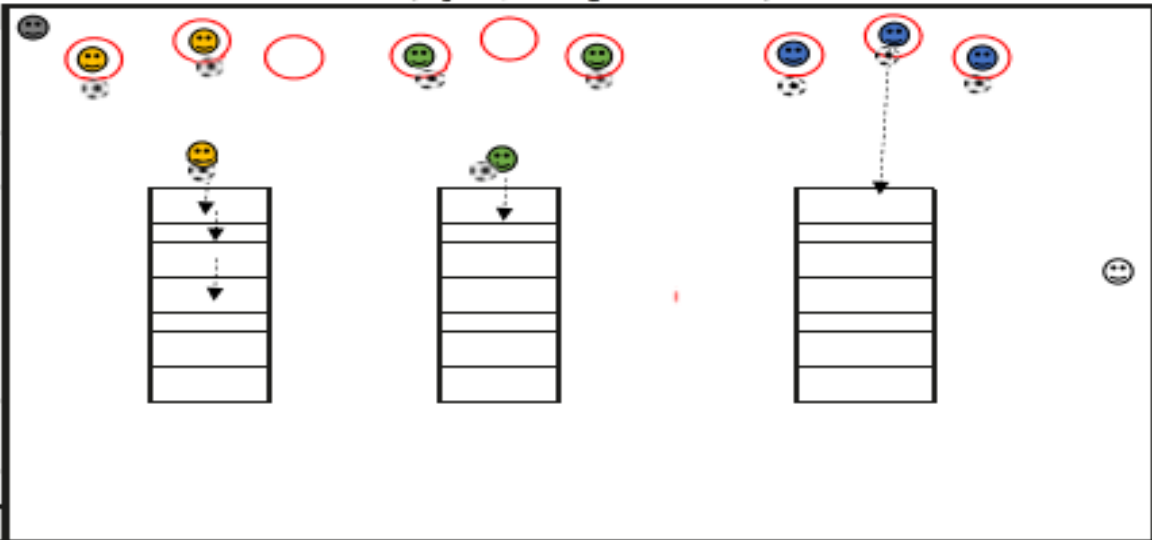
FICHE N° :	6
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Ateliers de rythme	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL				
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION				
		X		1				
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
<b>OBJECTIF</b>	Amélioration de la coordination en rythme
<b>BUT</b>	Faire l'atelier sans erreur = 1pt Faire des appuis sur échelle de rythme (ou coupelles ou marquage au sol ou sans matériel). Le tempo est donnée par l'E (musique ou frapper dans ses mains ou à la voix 1, 1-2, vite lent ...). Travailler par vague si vous n'avez pas la possibilité de faire beaucoup d'ateliers.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Marquer le plus de points pour son équipe



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 m
	Larg	8m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	6x2'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	3
		😬	3
		😡	3

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Distance entre les J et ateliers Attendre que le J soit dans sa maison avant de faire partir le suivant	Coordination des appuis Coordination bras et jambes

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

**Conseil :** Prévoir une personne **G**arante du **P**rotocolo **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 - A

SCENARIO 3

Préci-golf

GOLF FOOT

X

FOOTS

FUTNET

FOOT EN MARCHANT

FIT FOOT

AUTRES

U7 à U11

U12 à U18

Seniors et Vétérans

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	

Surface	Long	60
	Large	50

Durée	TOTALE	30'
	SÉQUENCE	2

Effectifs	Educ	😊	2
	GPS	😞	1
	J	😊	8 à 16
		😞	
		😬	
😄			

ORGANISATION

OBJECTIF

Découvrir le Golf-Foot.  
Améliorer la qualité de passes (précision, puissance...)  
Créer du lien intergénérationnel.

REGLES & CONSIGNES

Un ballon par joueur.  
**Golf-foot :** parcours de 4 trous.  
1 à 2 joueurs au départ de chaque trou (espace d'un mètre si 2 joueurs)  
Le départ de chaque trou s'effectue au départ du jalon et l'arrivée se situe au cerceau de la même couleur.  
A chaque fois que le joueur touche le ballon = 1 coup.  
Sur chaque trou, comptabiliser sur une fiche le nombre de coup réalisé pour que le ballon s'immobilise dans le cerceau.  
**Préci-foot :**  
Placer son ballon dans le carré et viser une zone du but :  
Sur les côtés : 3 points  
Dans l'axe : 1 point

VARIANTES

**Golf-foot :**  
Faire un concours individuel ou par équipe.  
**Préci-foot :**  
Mettre le ballon en mouvement.  
Tirer du pied faible.  
Réduire ou augmenter la distance.  
Imposer une surface de contact.

CONSEILS

**Golf-foot :**  
Faire le parcours en moins de coups possibles.  
Repérer le départ et l'arrivée.  
Doser ses passes.  
**Préci-foot :**  
Positionner le pied d'appui à côté du ballon  
Orienter les épaules vers la cible  
Verrouiller la cheville

SCHEMA



DEROULEMENT

**Organisation :**  
2 groupes de 8 joueurs(les)  
1 groupe sur chaque 1/2 terrain terrain à 11.  
15' par atelier.  
**Besoin humain:**  
1 responsable terrain (accueil, protocole, sanitaire, gestion du temps).  
1 accompagnateur (parents/éducateur) par atelier.  
**Etat d'esprit recherché :**  
Possibilité de faire ces ateliers en famille en respectant le protocole sanitaire (par exemple un enfant avec un parent).  
Possibilité de faire ces ateliers en mixant les catégories (par exemple un U7 avec un U11...)  
Possibilité d'inviter une équipe (8 joueurs) d'un club voisin ou partenaire.

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "1-2-3 Soleil"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

OBJECTIF

Se déplacer le plus rapidement possible et s'arrêter au signal : maîtriser son déplacement

BUT

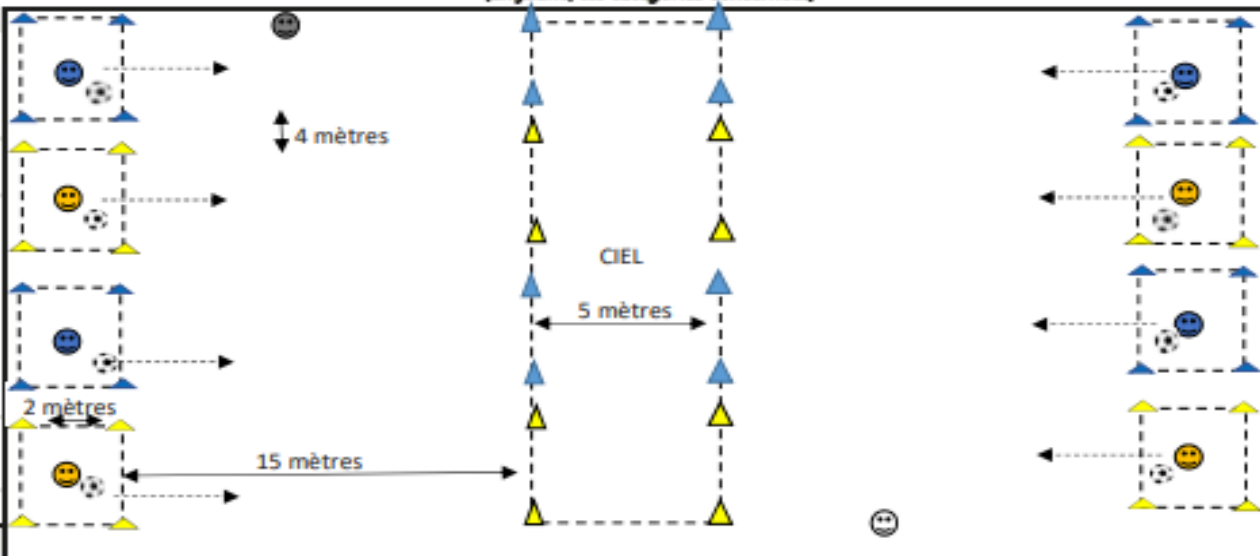
Etre le premier joueur (ou la première équipe) à atteindre le ciel

REGLES & CONSIGNES

Chaque J part avec son ballon de sa maison. Les maisons sont alignées et face à face avec le ciel au milieu pour éviter tout croisement. Au signal de l'E qui compte 1-2-3 Soleil, tous les J sortent de la maison en conduite de balle et progressent vers le ciel. A l'annonce de "Soleil", tous les J doivent être statiques avec le pied sur le ballon. Si un J bouge, il retourne au départ dans sa maison. Le premier qui atteint sa porte "ciel" est le vainqueur et peut devenir animateur.

CRITERES DE REUSSITE

Maîtriser sa conduite de balle (vitesse et arrêt)



Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40m
	Large	20m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

Effectifs	Educ	☺	1
	GPS	☹	1
	J	☺	4
		☹	4
		☹	4

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Respecter les règles

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif  
Maîtriser sa conduite de balle  
Respecter les consignes

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

#### Principes généraux

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

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

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

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



### VARIABLES

Modifier le type de conduite de balle (libre, semelle, un pied...)  
Imposer la position statique (un pied sur le ballon, les pieds de chaque côté...)  
Faire le challenge par équipe, la première équipe à amener 3 élèves au ciel remporte la partie.

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice