



Séance 1 pour U9/U11

Séance extraite du guide de reprise des activités pour les clubs

https://www.fff.fr/e/newsletters/LFA/reprise_activite_club.pdf



Séance en 4 parties:

- jeux sans ballon
- Coordination et motricité avec ballon
 - Exercice passe avec les pieds
 - Jeux passe avec les pieds

Bonne séance dans le respect des règles sanitaires!



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Code chiffré"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	16mn
	SÉQUENCE	8 x 2mn

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	2 à 5
		😞	
		😄	2 à 4
	😊		

ORGANISATION

OBJECTIF

Réaliser un parcours le plus rapidement possible et donner le bon code.

BUT

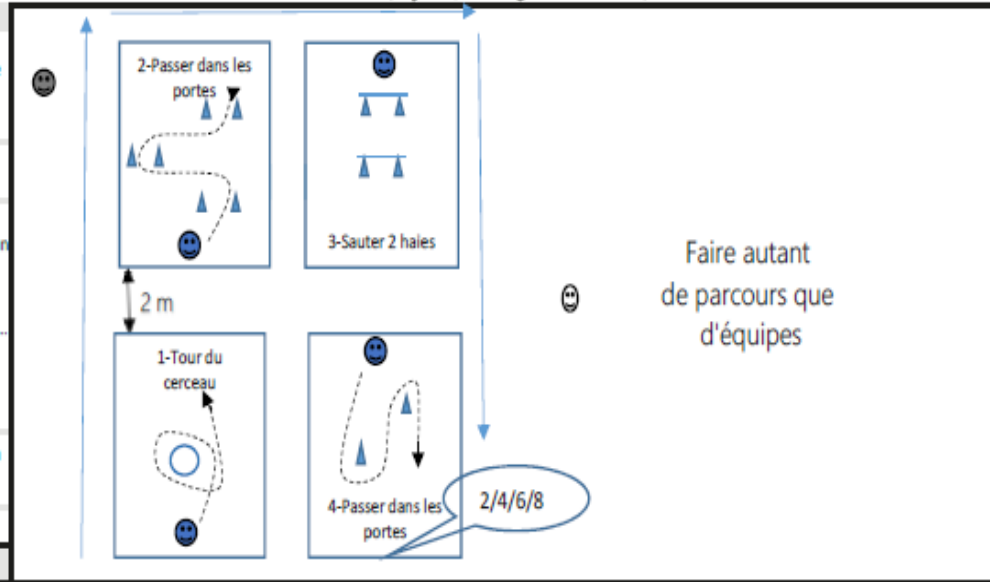
L'équipe qui termine en premier le parcours marque 1 point
Si elle donne le bon code, 1 point supplémentaire

REGLES & CONSIGNES

Chaque J se situe dans une zone délimitée. L'éducateur(trice) donne un chiffre à chaque J qui doit le mémoriser. Le 1er J réalise son parcours dans sa zone. A la fin de son parcours il indique (avec sa main) son chiffre au J suivant qui mémorise celui-ci plus le sien, et ainsi de suite... le dernier J devra énoncer le code dans l'ordre des chiffres (le sien en dernier).

CRITERES DE REUSSITE

Adapter le nombre de parcours et les contraintes en fonction des âges



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Ecoute

Habileté

Mémorisation

Concentration

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

Varié les déplacements (course, pas chassés, marche arrière...)
Les J changent de départ

Les chiffres sont remplacés par des lettres pour former un mot

Adapter les variables et les contraintes en fonction de l'âge

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	3
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Exercice de Motricité et de Rythme	

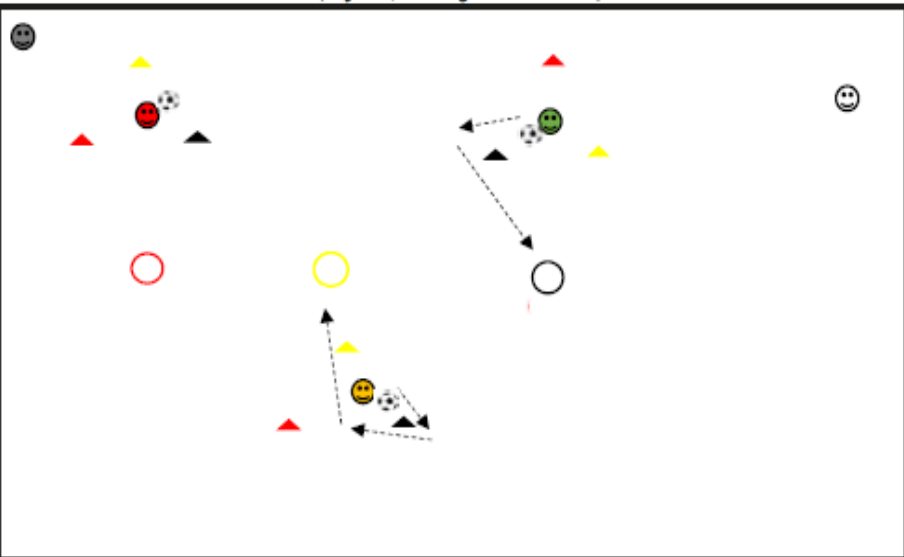
JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION	
		X		1	

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

ORGANISATION	
OBJECTIF	Travail de motricité et capacité de se mouvoir en rythme avec ballon dans les mains puis en alternance avec de la conduite de balle
BUT	Revenir dans sa zone de départ (traçage ou cerceau) en premier. Départ de son cerceau au début de la musique, les J se déplacent dans le triangle de coupelles. A la fin de la musique, l'E annonce une couleur de coupelle et avant de revenir dans son cerceau, le J doit contourner la coupelle ciblée.
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Au départ : chaque J a un capital de 5 points. - 1 pour le dernier à chaque manche. Avoir le plus de points possible.



Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15 mètres
	Larg	6 mètres

Durée	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	10 à 12" max

Effectifs	Educ	😊	1
		😞	1
	J	😞	2
		😊	2
		😞	
		😊	2

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Distance entre les ateliers et J	Départ au signal 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 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 **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

VARIABLES
Si pas assez de matériel, faire un roulement par vague
La musique peut être remplacée par la voix ou un signal visuel
Possibilité de compter les points par équipe
Varié les déplacements : à cloche pied, en pas chassé, talon fesse, avec les bras levés ...)
Motricité dans le triangle avec ballon à la main puis retour dans le cerceau en Conduite de Balle.



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours...)

Exercice

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	25
	Large	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

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

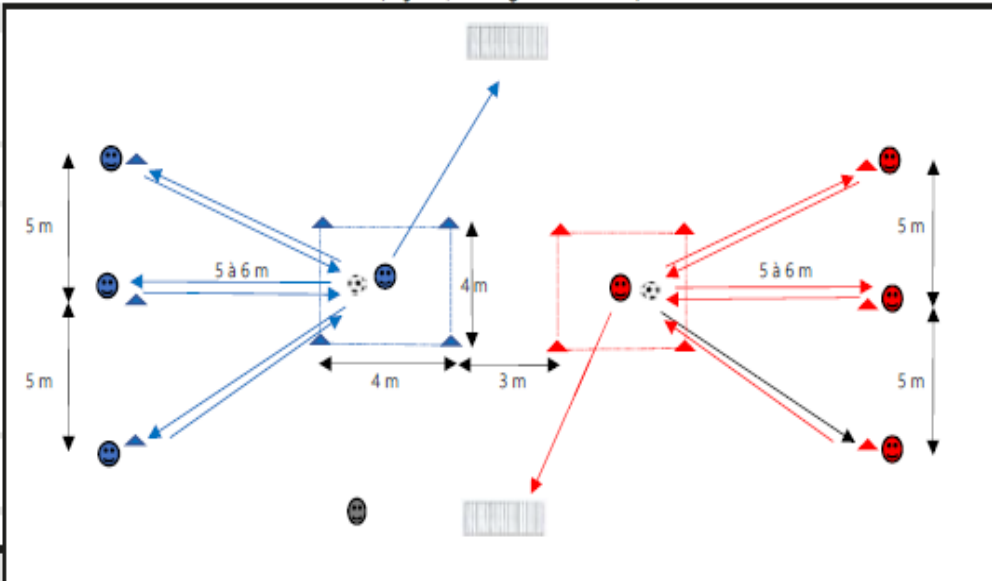
ORGANISATION

OBJECTIF Prise de balle et enchaînements

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

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

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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

Principes généraux

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

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

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

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



VARIABLES

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	6
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
PASSER POUR MARQUER	

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

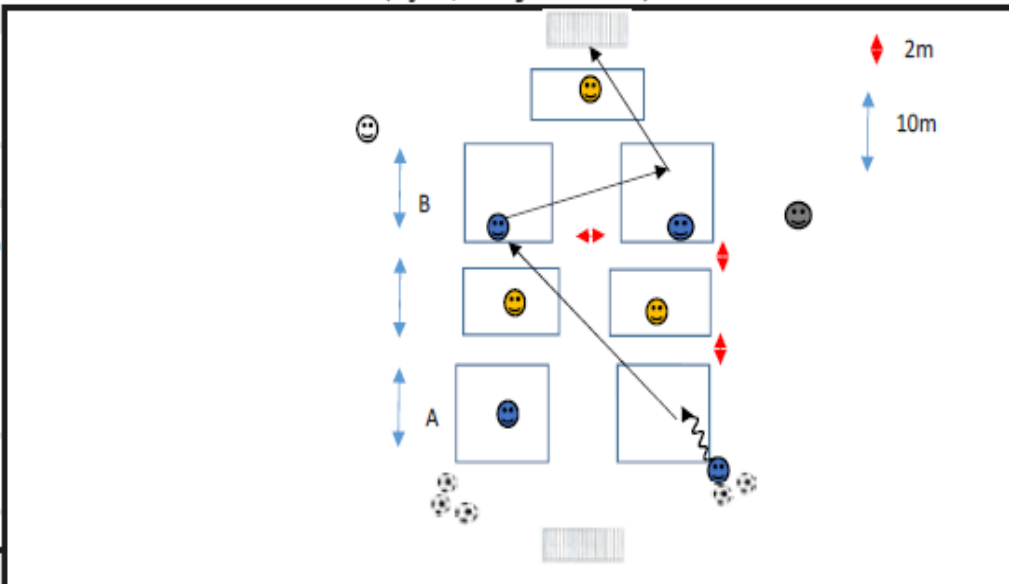
Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	20m
	Large	15m

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

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

ORGANISATION	
OBJECTIF	Apprentissage de la passe / être vu par le porteur du ballon / faire le bon choix de passe.
BUT	Transmettre le ballon aux partenaires et marquer dans le but
REGLES & CONSIGNES	Chaque joueur doit rester dans sa zone les joueurs de la zone A doivent transmettre le ballon aux joueurs de la zone B, qui marquent dans le but. Les défenseurs ne défendent que sur leur ligne. S'ils récupèrent le ballon, ils peuvent marquer dans le but adverse, sans être gêné par leurs adversaires. Compétition entre les 2 équipes. Nombre de buts marqués = nombre de points, sur 6 passages, puis rotation des équipes.
CRITERES DE REUSSITE	Compétition entre les 2 équipes
COMPORTEMENTS ATTENDUS	



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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

VARIABLES

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

Conseil : Prévoir une personne **G**arante du **P**rotocole **S**anitaire (**GPS**) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé(e) ou joueur(esse))

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice