



Séance 1 pour U13



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 avec ballon personnalisé
- Coordination et motricité avec ballon
- Exercice PEF avec ballon personnalisé
 - Jeux passe avec les pieds

Bonne séance dans le respect des règles sanitaires! 

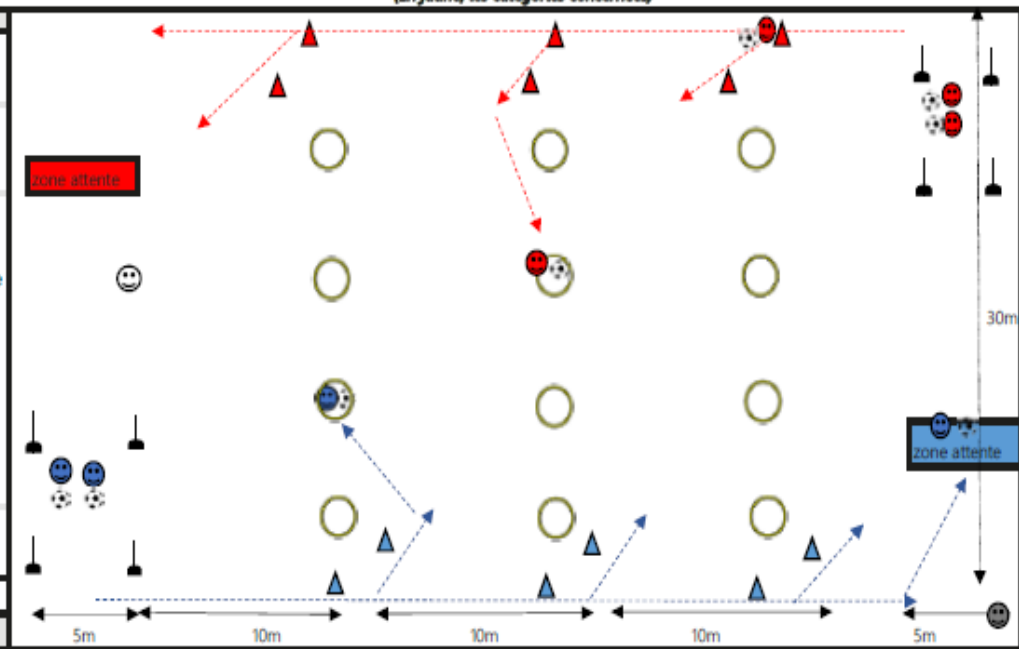


FICHE N° :	5
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
MORPION / PUISSANCE 4	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES	X	FT 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

ORGANISATION

OBJECTIF	Réflexion, prise d'informations et motricité générale
BUT	Faire une ou des lignes de 3 pour le morpion (verticale ou horizontale). Puissance 4 = aligner les 4 joueurs.se.s .
REGLES & CONSIGNES	Après avoir répondu à une question (civique ou sportive) le joueur.se peut aller dans un cercle, son ballon dans les mains Si la réponse est fausse, il doit courir jusqu'à la zone d'attente de sa couleur pendant que l'autre équipe prend la main. (1 seul joueur.se possible dans cette zone) Chaque joueur.se doit contourner son plot de couleur en respectant les couloirs avant de pouvoir rentrer dans le cerceau de son choix. Après une manche ballon à la main, parcours ballon au pied en conduite de balle.
CRITERES DE REUSSITE	3 lignes de morpion = manche gagnée. Puissance 4 = manche gagnée.



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

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	3x5

Effectifs	E	😊	1
	GPS	👤	1 ou 2
	J	😊	4
		😞	4
		😟	

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Coopérer, s'entraider, s'encourager.	Bien répondre aux questions, se déplacer vite en fonction de mes coéquipiers et mes adversaires. Bien observer. Surface de conduite, qualité du contact pied ballon, ajustement de la course, tête levée, distance pied d'appui/ballon, maîtrise des appuis, fréquence des contacts

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

VARIABLES

Le questionnaire peut comporter des thèmes et des matières différents. (mathématiques, géographie, etc...)
Le questionnaire peut comporter des questions élaborées par les joueur.se.
Faire un puissance 4. (Lignes de 4 joueur.se au lieu de 3)
varier les types de conduite sur le parcours.
jonglages avant de sortir de la zone de départ.

-limiter au maximum le brassage des joueurs.se.s
-Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
-Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se.s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
-Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.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 joueurs.se.s lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.se.s) .

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Ateliers

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

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	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

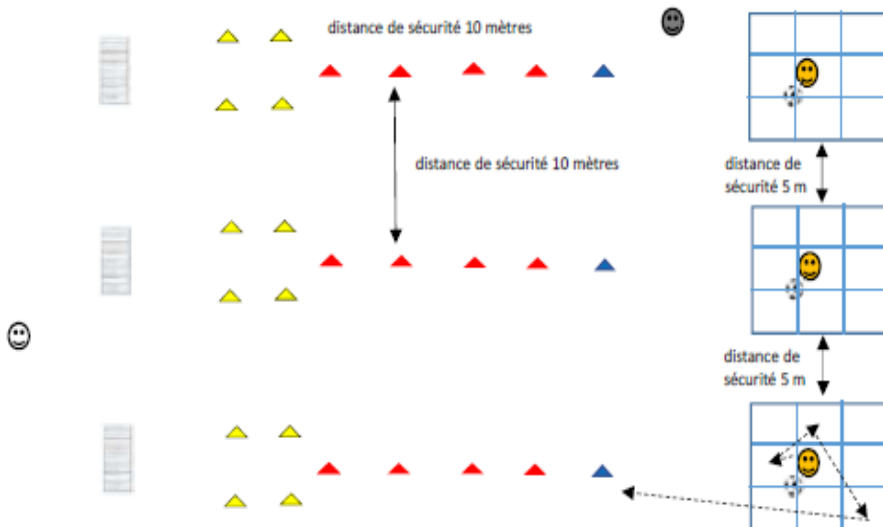
Surface	Long	40
	Larg	20

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

Effectifs	E	☹️	1
	GPS	☹️	1 ou 2
	J	😊	4
		😞	
		😄	5
		😌	

ORGANISATION

OBJECTIF	Amélioration de la coordination motrice avec le ballon : latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité.
BUT	Réaliser un enchaînement de différents gestes (appuis) de façon rythmé par atelier avec ballon.
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) jusqu'au carré pour viser et passer le ballon dans le but. Garder la maîtrise du ballon et respecter la progressivité des contraintes. Ajuster ses appuis avec le ballon en fonction de la structure. Distance de 5 mètres entre chaque départ d'ateliers.
CRITERES DE REUSSITE	Conduire le ballon sans toucher les obstacles. Marquer le plus de buts possibles. (Travail de précision)



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).
Ter tour conduite libre pour se familiariser avec les ateliers.

Appuis dynamiques.
Multiplier les contacts avec le ballon.
Écarter les bras (équilibre).
Pied d'appui proche du ballon.
Se pencher sur le ballon.
Prendre les informations (tête levée).

VARIABLES

Pour chaque variante, 1 passage en qualité, 1 passage sous forme compétitif sans ballon, 2 passages sous forme compétitif avec ballon.
Pour le passage avec ballon, le joueur doit toucher le ballon une fois à l'entrée du carré avant de tirer au but et ne doit pas dépasser le carré.
Variante 1 : joueur dans carré central pieds joints, face au but - obligation de faire au moins 3 appuis dans 3 carrés, puis course avant de s'arrêter dans le carré.
Variante 2 : joueur dans carré central pieds joints, face au but - obligation de faire au moins 3 appuis dans 3 carrés sauf celui de départ.
Variante 3 : joueur dans carré central pieds joints, face au but - obligation de faire au moins 1 des 3 appuis en arrière et de ne pas repasser par le carré central.
Possibilité de modifier les 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.se
- 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.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	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

Thème : ENGAGEMENT CITOYEN

"ETES-VOUS P.R.E.T.S. ?"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

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	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	15 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	4
		😞	
		😄	4
		😬	

ORGANISATION

OBJECTIF Connaître les valeurs du foot par le biais d'un défi technique.

BUT Franchir la porte correspondant à la bonne affirmation.

* L'E annonce à haute voix une action correspondant à l'une des 5 valeurs du foot.

* Pour apporter la bonne réponse, le J doit franchir la porte adéquate (possibilité d'écrire les valeurs sur une affiche ou un papier posé devant chaque porte).

REGLES & CONSIGNES

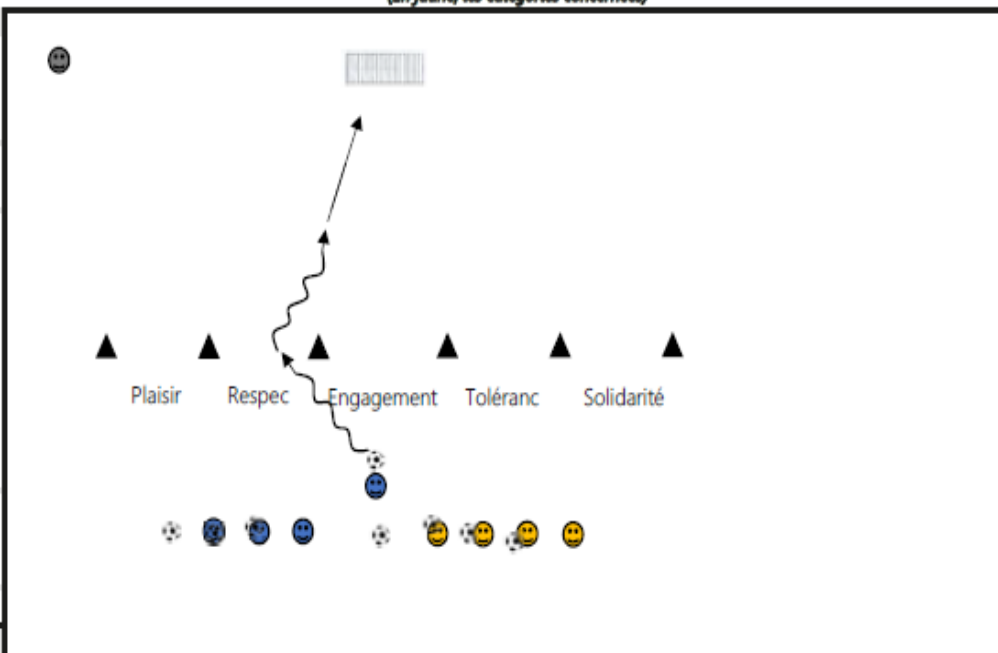
- Si la valeur correspond à l'action citée = 1 pt.

- Si elle ne correspond pas = 0 pt.

- But marqué (1 pt), valable uniquement si le J a franchi la bonne porte.

CRITERES DE REUSSITE

Franchir la porte correspondant à la valeur la plus adaptée.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition
Solidarité
Respect des consignes de sécurité

Etre concentré et à l'écoute de l'affirmation annoncée.
Prendre rapidement l'information sur la porte à franchir
Maîtrise du ballon/contact maximal entre le pied et 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 deux joueurs(ses))

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



MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

- * Possibilité de débiter sans ballon, puis avec ballon
- * Variables techniques sur la conduite de balle demandée (pied fort / faible, surfaces de contact)
- * Ajouter un parcours technique ou de motricité entre le point de départ et les portes à franchir
- * Donner une limite de temps
- * Compétition individuelle ou par équipe

FICHE N° :

2

THEME : Engagement Citoyen

Etes-vous P.R.E.T.S ?

AFFIRMATIONS :

1- Je suis content quand je gagne, mais même si je perds, ce n'est pas grave (PLAISIR)

2- Tous les joueurs n'ont pas le même niveau dans mon équipe, mais il faut l'accepter et faire avec (TOLERANCE)

3- Je serre la main des adversaires et de l'arbitre à la fin du match. (RESPECT)

4- Quand je marque un but, je le célèbre avec tous mes partenaires. (SOLIDARITE)

5- A la fin du match ou de l'entraînement, je laisse le vestiaire en bon état. (RESPECT)

6- Je me donne toujours à fond quand je suis sur le terrain. (ENGAGEMENT)

7- Quand mon équipe perd le ballon, je fais les efforts pour me replacer et défendre. (ENGAGEMENT et SOLIDARITE)

8- Quand je vais au foot, je suis content d'aller retrouver mes coéquipiers. (PLAISIR)

9- Je soutiens mon équipe même si je suis remplaçant. (SOLIDARITE)

10- J'encourage mon partenaire s'il rate un geste facile. (TOLERANCE)



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME DE SEANCE

Jeu dans les intervalles

JEUX ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFS 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	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	30 m
	Larg	12 m

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	3 x 5 min

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
		😊	4
		😬	4
		😬	
		😊	

ORGANISATION

OBJECTIF

Jouer en mouvement
Voir et être vu dans les intervalles pour progresser

BUT

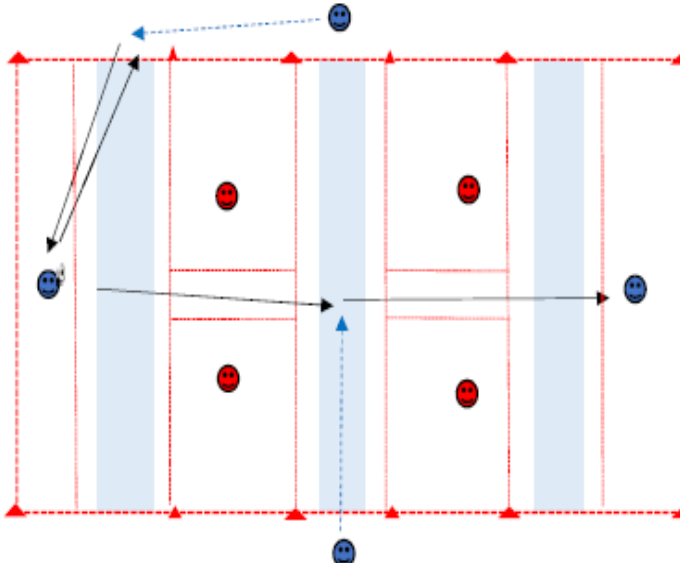
Faire des allers-retours entre les joueurs profonds.

REGLES & CONSIGNES

Jeu au sol. Attaquants : 1 AR : 1 point / Défenseurs : Récupérer le ballon sur INTERCEPTION pour pouvoir inverser les rôles. Les défenseurs et les attaquants profonds sont fixes dans leur zone. Les attaquants en appuis peuvent se déplacer latéralement et/ou offrir une solution dans l'interligne. Si le ballon est récupéré face au porteur, possibilité de marquer dans le but d'en face. Si ballon récupéré par la ligne du bas, obligation de passer le ballon avant de marquer

CRITERES DE REUSSITE

Nombre d'allers-retours / de buts
Nombre de changements de statut



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Se déplacer dans les intervalles et les interlignes (moment, intention)
3ème joueur : Se déplacer sur le temps de passe
Restez dans le dos des défenseurs
Communiquer

Identifier lorsque l'espace avant est ouvert
Conduire d'un côté et donner de l'autre (passe cachée et masquée)
Prendre l'information sur le temps de passe. Enchaîner rapidement

VARIABLES

Limiter les touches pour finir ou effectuer la dernière passe
Valoriser le but marqué de cette manière
Attaquer le but à l'opposé si le but en touche réduite (ex : 1 touche) n'a pas été marqué

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	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice