



# Séance 1 pour U7/U9

*Séance extraite du guide de reprise des activités pour les clubs*

[https://www.fff.fr/e/newsletters/LFA/reprise\\_activite\\_club.pdf](https://www.fff.fr/e/newsletters/LFA/reprise_activite_club.pdf)



## Séance en 4 parties:

- jeux sans ballon
- Coordination et motricité avec ballon
- Exercice avec ballon personnalisé
- Jeux avec ballon personnalisé

Bonne séance dans le respect des règles sanitaires!



**SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE**

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu - Challenge "Jacques a dit"

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)

**ORGANISATION**

**OBJECTIF** Travail d'écoute, de concentration et de motricité.

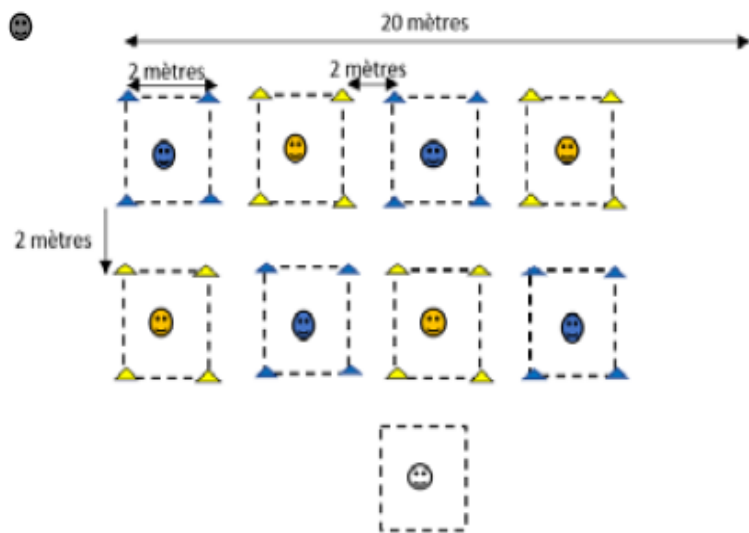
**BUT** Avoir le maximum de points à la fin du challenge

Chaque J est muni au départ d'un capital de 10 points.  
L'éducateur(trice) énonce des consignes précédées ou pas de "Jacques a dit". Si la consigne est précédée de "Jacques a dit", les Js doivent réaliser la consigne et inversement.  
En cas de non respect de la consigne, l'J perd un point.

**REGLES & CONSIGNES**

**CRITERES DE REUSSITE**

Réaliser correctement les consignes au bon moment



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Encelinte sportive	X
	Autres	

Types	Sens ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20m
	Large	10m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😞	1
	J	😊	4
		😞	
		😟	4
		😄	

**COMPORTEMENTS ATTENDUS**

**COLLECTIFS (VEILLER À)**

Etre solidaire  
Ne pas perturber les autres

**INDIVIDUELS (VEILLER À)**

Etre attentif  
Etre à l'écoute  
Etre réactif

**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**

Challenge individuel ou collectif (ajouter des points de chaque J de l'équipe)  
Donner des consignes motrices (talons fesses, montées de genoux ...) et mimés du football (tir, joie d'un but, dribble...)

**MATERIEL**

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	3
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Coordination motrice	

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	

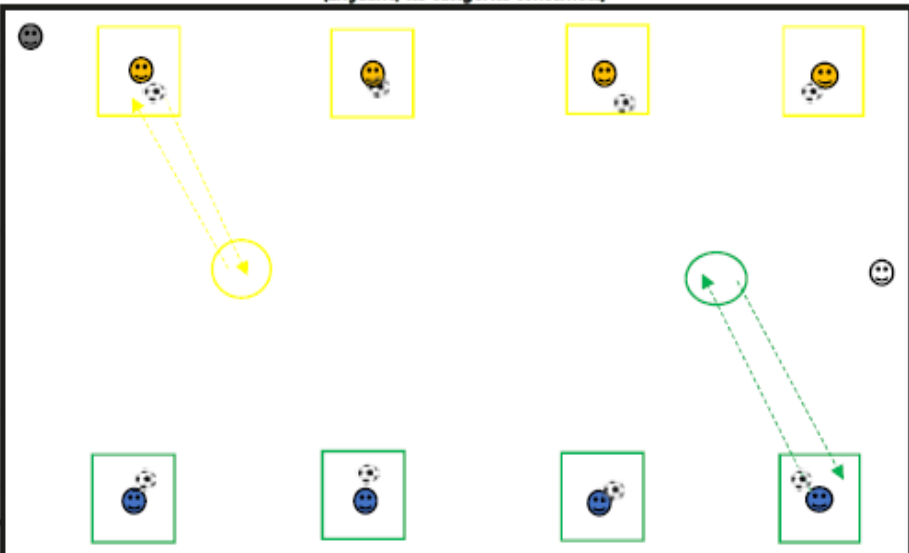
ORGANISATION

**OBJECTIF** Améliorer la réactivité, la conduite de balle et la coordination des J de l'équipe

**BUT** Réaliser le relais le plus rapidement possible pour gagner.

**REGLES & CONSIGNES** Au signal sonore de l'E, le 1er J de chaque équipe se rend en concuite de balle arrêter le ballon dans le cerceau et revient dans sa maison, le départ du 2nd peut alors être réalisé.

**CRITERES DE REUSSITE**



Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	X

Surface	Long	20 mètres
	Larg	15 mètres

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	1

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	4
		😐	
		😞	4
		😡	

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

La coordination des départs.  
Donner un vainqueur.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Au respect des 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

VARIABLES

Avec ballon dans les mains.  
Avec ballon au pied.

- 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**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, ...)

Exercice Technique Niveau 1

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFS 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	X
	Encalme sportive	X
	Autres	

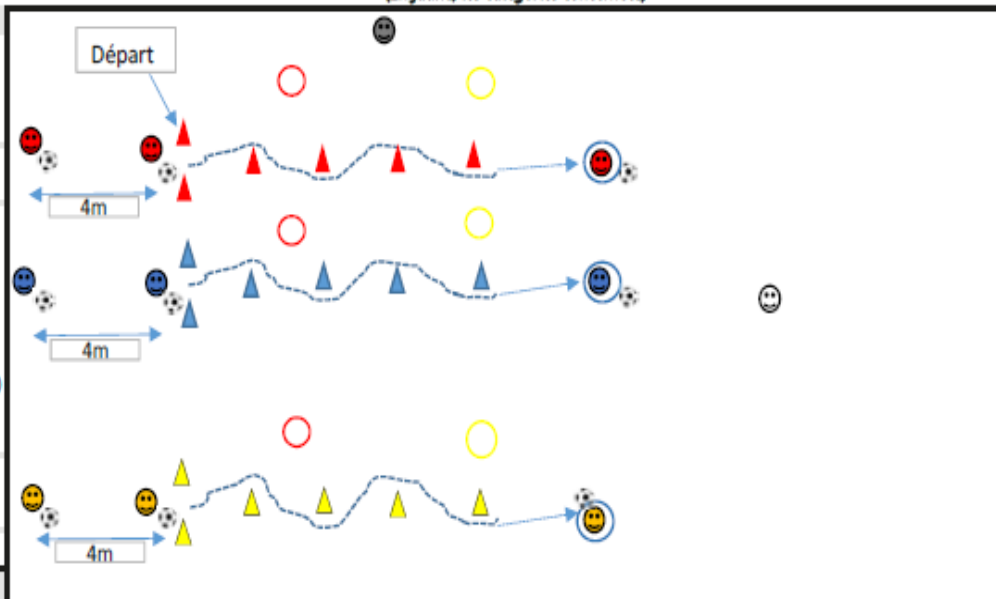
ORGANISATION

**OBJECTIF** Apprentissage de la conduite de balle.

**BUT** Parcours réalisé sans erreur (sans toucher de plots) : 1 point  
Interdiction de toucher le ballon à la main.  
Interdiction de toucher le ballon de mes coéquipier(e)s.  
Dans un premier temps conduite de balle libre au niveau des surfaces de contact.

**REGLES & CONSIGNES** Lorsque le joueur(se) 1 arrive à la fin de son parcours il maîtrise son ballon dans le cerceau bleu; lorsque le joueur(se) 2 part, le joueur(se) 1 conduit son ballon jusqu'au cerceau jaune et ainsi de suite.

**CRITERES DE REUSSITE** Sur 5 passages, parvenir à marquer au moins 3 points par joueur(se)



Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	12m
	Larg	16m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	4x3'

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À) INDIVIDUELS (VEILLER À)

Chacun garde son ballon dans les pieds. Respect des consignes sanitaires.  
Coordination des déplacements entre coéquipiers. Respect des consignes données (surface de contact)

VARIABLES

Imposer la conduite du pied droit.  
Imposer la conduite du pied gauche.  
Varier les formes de parcours: tourner autour d'une ou plusieurs coupelles.

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	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "1-2-3 Soleil"

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40m
	Large	20m

Durée	TOTALE	15mn
	SEQUENCE	/

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

### ORGANISATION

#### 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

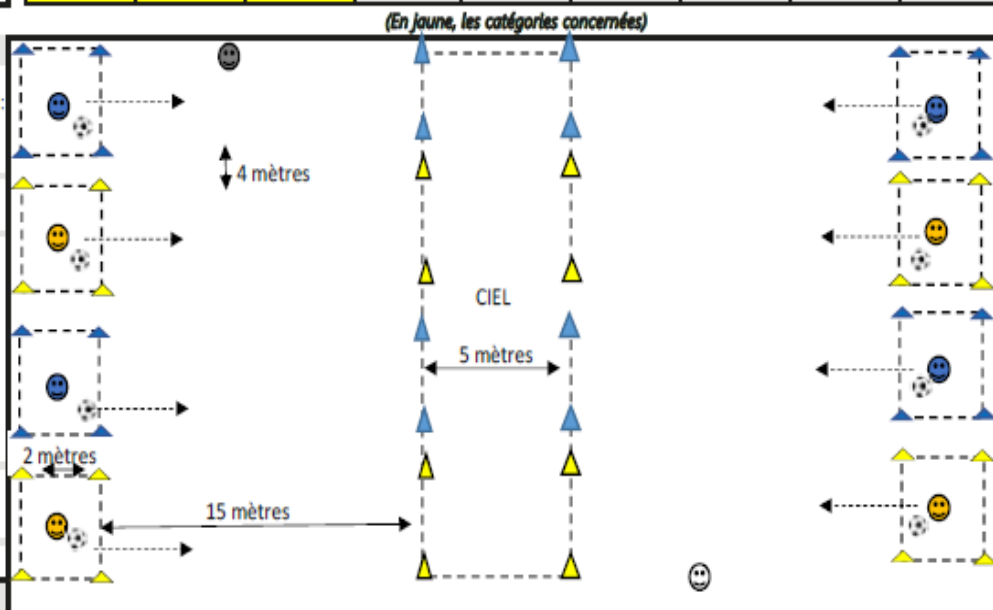
#### REGLES & CONSIGNES

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)

### 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 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 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