



# ▶ U7 - U9

Exercices et défis techniques  
Avec un ballon personnalisé





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice Technique Niveau 1

JEUX SCOLAIRES 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)

## 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.

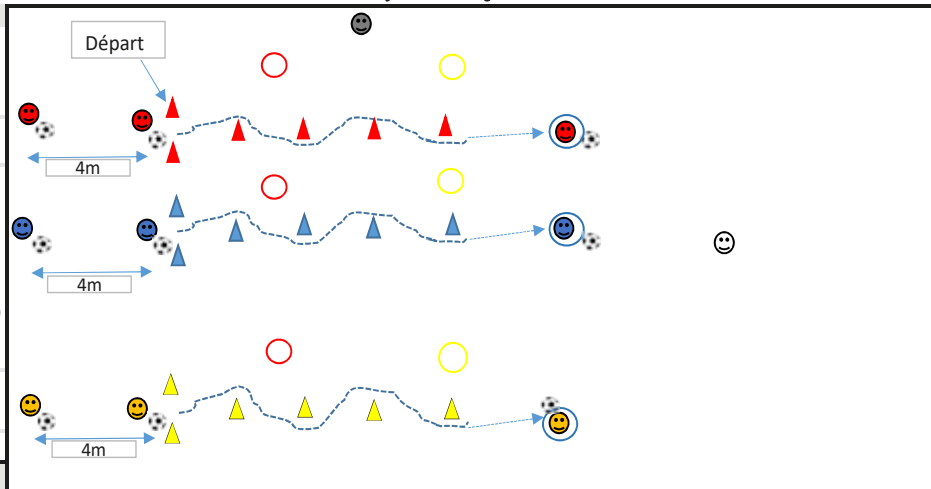
Interdiction de toucher le ballon de mes coéquipier(e)s.

Dans un premier temps conduite de balle libre au niveau des surfaces de contact.

## REGLES &amp; 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)



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Chacun garde son ballon dans les pieds.  
Coordination des déplacements entre coéquipiers.

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respect des consignes sanitaires.  
Respect des consignes données (surface de contact)

## 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))\*



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

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
		😄	

## MATÉRIEL

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, ...)	
Exercice Technique Niveau 1	

JEUX SCOLAIRES 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	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	24m
	Larg	24m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	4x3'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2
		😬	
		😞	2
		😇	

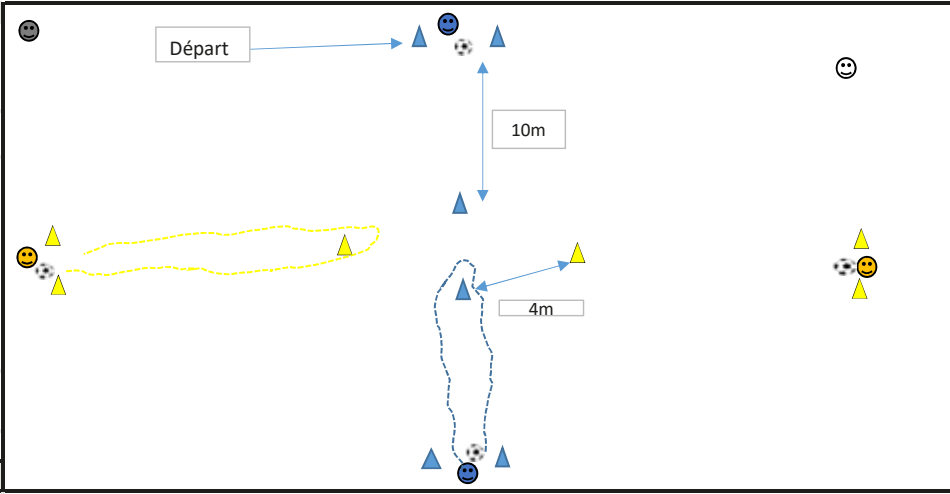
**ORGANISATION**

**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.  
Chaque joueur(se) dispose de deux coupelles pour effectuer un aller-retour.

**REGLES & CONSIGNES** Dans un premier temps conduite de balle libre au niveau des surfaces de contact. 10 à 12 mètres entre chaque coupelle (par joueur(se)). Si trop de joueur(se)s, possibilité de faire 2 vagues de 4 à 5 joueur(se)s.

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b>	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b>
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.  
Faire un maximum d'aller-retour en 1 minute.  
Possibilité de rajouter un cerceau à mi-parcours pour faire le tour de celui-ci.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

**Principes généraux**

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur
- ~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 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	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 3

Exercice Technique Niveau 1

ORGANISATION

**OBJECTIF** Apprentissage du dribble.

**BUT**  
Dribble réalisé sans toucher de quille + frappe dans le but = 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 et dribble libre au niveau des surfaces de contact.

**REGLES & CONSIGNES**  
Le joueur(se) conduit le ballon jusqu'à son carré et doit contourner une quille et frapper dans son but correspondant.

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

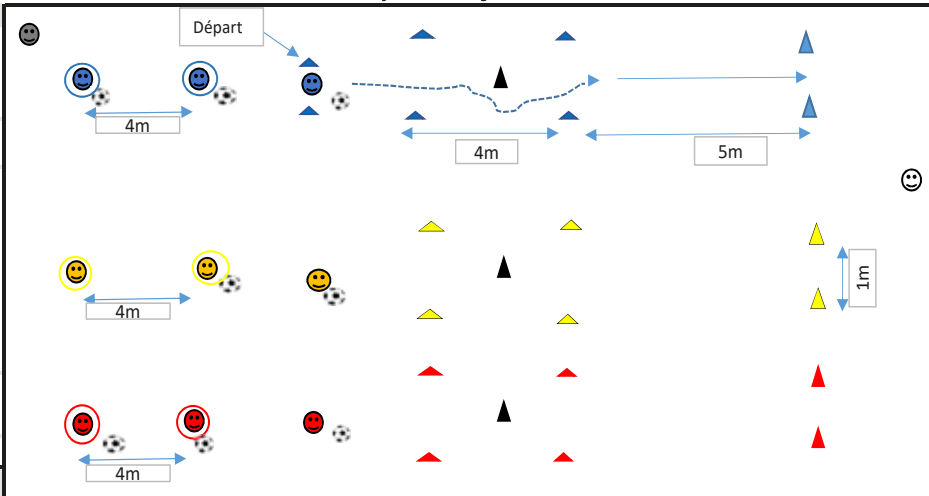
MOTRICITE / COORDINATION

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	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	16m
	Larg	16m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	4x3'

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

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Chacun garde son ballon dans les pieds.  
Encouragements de ses partenaires.

Utiliser la bonne surface de contact pour le dribble.  
Le joueur(se) ne doit pas toujours avoir les yeux rivés sur son ballon.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

**Principes généraux:**

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur
- ~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 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))

VARIABLES

Imposer le dribble du pied droit, puis du pied gauche.  
Varier les formes de dribbles (crochet devant la quille, feinte).  
Mettre un challenge de points entre les équipes.

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
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Exercice Technique Niveau 1	

JEUX SCOLAIRES 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	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

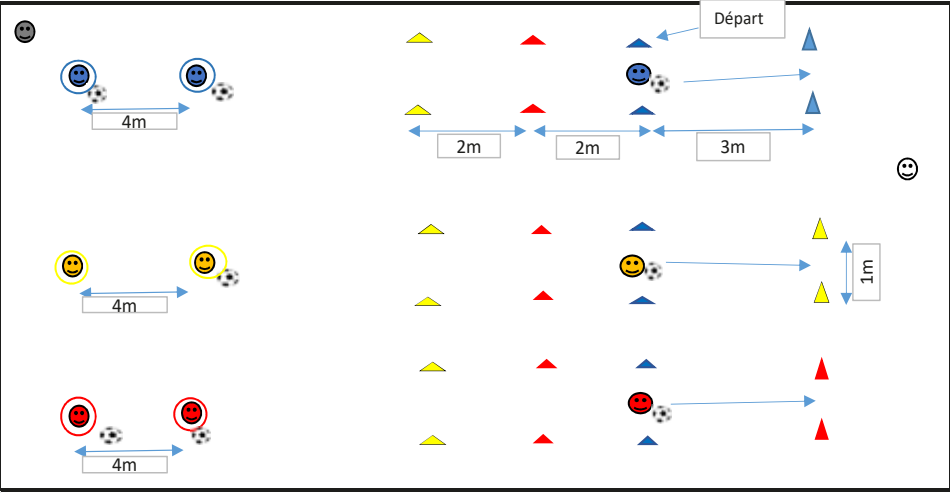
Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	16m
	Larg	16m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	4x3'

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

ORGANISATION	
OBJECTIF	Apprentissage du tir.
BUT	Frapper le ballon avec le pied et réussir à le faire passer dans la porte = 1 point 1 Ballon par joueur(se) Le joueur(se) place son ballon entre les 2 coupelles les plus proche du but. (bleu) Si le ballon atteint l'objectif, le joueur(se) peut passer à l'étape supérieur (Rouge)...
REGLES & CONSIGNES	Choix du pied libre dans un premier temps. Chaque joueur(se) réalise ses 3 essais de frappe puis laisse sa place à son partenaire d'atelier.
CRITERES DE REUSSITE	Sur 3 passages, parvenir à marquer au moins 2 points par joueur(se).



COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Encouragement de son partenaire. Autonomie dans comptage des points. Coordination des rotations entre les 2 joueur(se)s de l'atelier.	Bien positionner son ballon entre les coupelles. Frapper le ballon avec le pied. Surface de contact utilisée. Trajectoire du ballon au sol. Précision du Tir. Equilibre de posture à la frappe.

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

**Principes généraux:**

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

- ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel après la séance mais également autant de fois 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 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)).

VARIABLES
1) Ballon arrêté entre les 2 coupelles. 2) Frappe uniquement Pied Droit 3) Frappe uniquement Pied Gauche 4) Conduite de Balle puis frappe du ballon en mouvement

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	
<b>J : Joueur/Joueuse</b> <b>E : Educateur/Educatrice</b>	

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

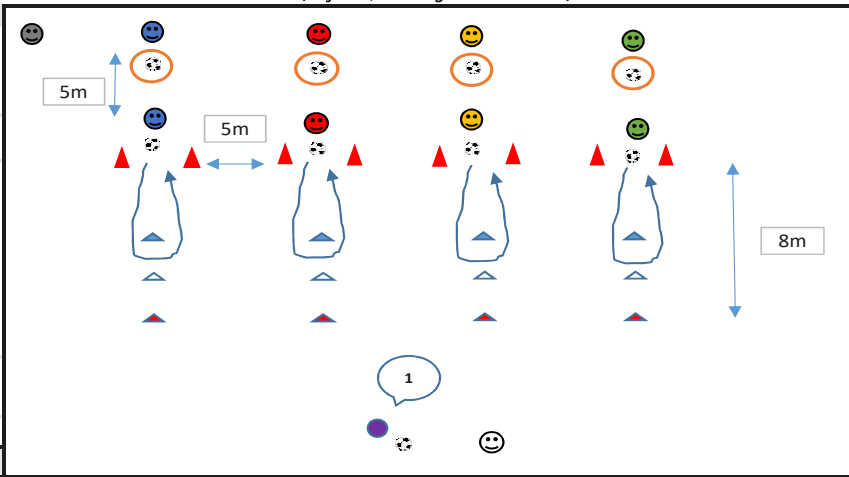


FICHE N° :	5
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)		
Exercice Technique	Niveau	2

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

(En jaune, les catégories concernées)



**OBJECTIF** Amélioration technique de la Conduite de Balle

**BUT** Réaliser un cheminement en conduisant le ballon en fonction d'un signal auditif ou visuel.  
Un(e) joueur(se) en animateur(trice) d'atelier, annonce une couleur ou un numéro de coupelle.  
Les joueur(se)(s) conduisent leur ballon du point de départ en allant contourner la coupelle de la couleur annoncée et reviennent au départ.

**REGLES & CONSIGNES** La position de départ se situe dans la porte délimitée par les plots. Possibilité de dédoubler les départs en maintenant les distances. Passage 1 fois sur 2.

**CRITERES DE REUSSITE** Ne pas toucher les coupelles avec son ballon. (1 pt)  
Respecter les règles de distanciation avec son partenaire.

Espace utilisé	Cour d'école	X	
	Enceinte sportive	X	
	Autres		
Types	Sans ballon		
	Avec ballon	X	
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	12m	
	Larg	25m	
Durée	TOTALE	12'	
	SÉQUENCE	4' à 6'	
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2
		😬	2
		😄	2
		😁	2

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Encouragement de son partenaire. Autonomie dans comptage des points. Coordination des rotations.	Garder son ballon le plus proche de soi. Toucher le ballon régulièrement pour en conserver la maîtrise Ne pas vouloir aller trop vite. Maîtrise distance pied-ballon. Essai de décentration du regard. Respect des consignes techniques et

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

**Principes généraux:**  
 ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)  
 ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur  
 ~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 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 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))

**VARIABLES**

L'animateur du groupe peut annoncer 2 couleurs en simultanément, ce qui va rallonger le parcours à réaliser.  
 Mettre en place un concours entre les joueur(se)(s). Compter les points.  
 On peut identifier les coupelles non plus par couleur, mais par numéro 1, 2 et 3.  
 L'animateur(trice) montre avec sa main le numéro de coupelle à contourner. (ou annonce à haute voix le numéro)  
 Possibilité de rajouter une coupelle supplémentaire d'une autre couleur pour offrir une possibilité supplémentaire.  
 Utilisation libre des pieds pour la CDB. Puis uniquement PG ou PD

**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, ...)		
Exercice Technique	Niveau	2

JEUX SCOLAIRES 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	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

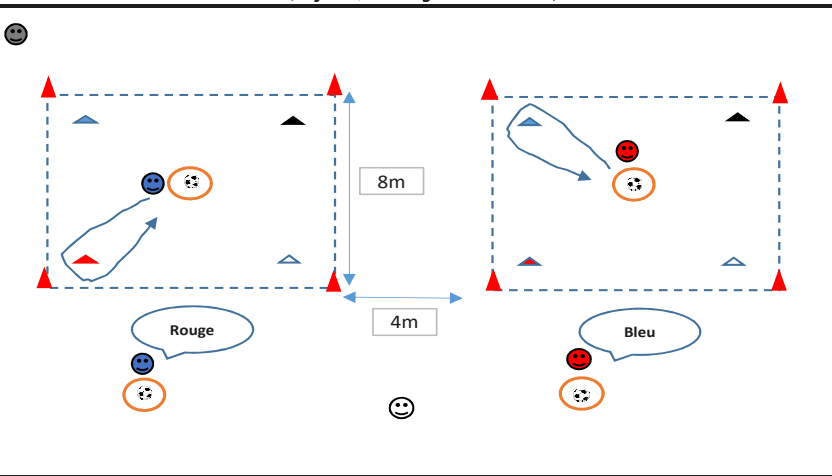
Surface	Long	20m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	1' à 2'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2
		😬	2
		😄	2
		😁	

ORGANISATION

OBJECTIF	Amélioration technique de la Conduite de Balle
BUT	Réaliser un cheminement en conduisant le ballon en fonction d'un signal auditif ou visuel. Un(e) joueur(se) en animateur(trice) d'atelier, annonce une couleur ou un numéro de coupelle.
REGLES & CONSIGNES	Le joueur(se) conduit son ballon du point de départ central en allant contourner la coupelle de la couleur annoncée et revient au départ. Les carrés ou binômes fonctionnent en autonomie. On change de poste tous les 5 passages.
CRITERES DE REUSSITE	Ne pas toucher les coupelles avec son ballon. (1 pt) Respecter les règles de distanciation avec son partenaire.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Encouragement de son partenaire. Autonomie dans comptage des points. Coordination des rotations.	Garder son ballon le plus proche de soi. Toucher le ballon régulièrement pour en conserver la maîtrise Ne pas vouloir aller trop vite. Maîtrise distance pied-ballon. Essai de décentration du regard. Respect des consignes techniques et sanitaires.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

- Principes généraux:**
- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
  - ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur
  - ~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 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	
Passe/tir	
J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice	

VARIABLES
L'animateur du groupe peut annoncer 2 couleurs, ce qui va rallonger le parcours à réaliser. Mettre en place un concours entre les joueur(se)s et les carrés. Compter les points. On peut identifier les coupelles non plus par couleur, mais par numéro 1, 2, 3 et L'animateur(trice) annonce à haute voix le numéro Possibilité de rajouter une coupelle supplémentaire d'une autre couleur pour offrir une possibilité supplémentaire. Utilisation libre des pieds pour la CDB. Puis uniquement PG ou PD On peut imaginer un challenge "inter-carrés"

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	7	
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)		
Exercice Technique	Niveau	2

JEUX SCOLAIRES 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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	16m
	Larg	14m

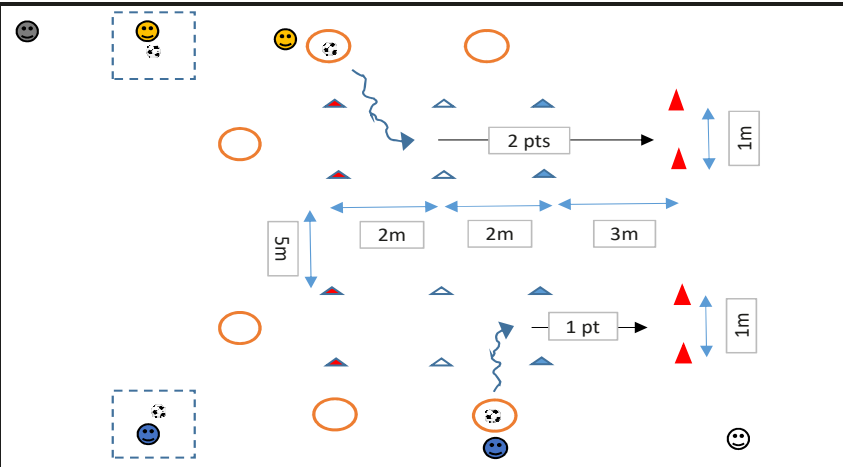
Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	3 x 4'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2 à 3
		😬	2 à 3
		😄	2 à 3
		😁	2 à 3

ORGANISATION

OBJECTIF	Amélioration technique du Tir
BUT	Conduire puis frapper le ballon avec le pied et réussir à le faire passer dans la porte 1 Ballon par joueur(se)(se). Les joueur(se)s se placent au niveau des cerceaux. 3 possibilités par atelier.
REGLES & CONSIGNES	A tour de rôle ils conduisent puis tirent en visant la porte. 1 pt : distance Bleu - 2pts : Blanche - 3 pts : Rouge Chaque joueur(se) réalise ses 3 essais de frappe puis laisse sa place à son partenaire d'atelier. Marquer 3 pts minimum en 3 tirs.
CRITERES DE REUSSITE	Frapper le ballon avec le pied et lui faire franchir la porte. Le ballon ne doit pas toucher les cônes.

(En jaune, les catégories concernées)



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Encouragement de son partenaire. Autonomie dans comptage des points. Coordination des rotations entre les 2 joueur(se)s de l'atelier. Changement / Rotation entre les 2 ateliers pour varier les orientations de CDB et de pied de frappe.	Maitriser son ballon avant le tir Frapper le ballon avec le pied. Surface de contact utilisée. Trajectoire du ballon au sol. Précision du Tir. Equilibre de posture à la frappe.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

**Principes généraux:**

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur
- ~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 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))

VARIABLES
1) Possibilité d'arrêter son ballon avant les 2 coupelles. 2) Conduite de Balle puis frappe du ballon en mouvement 3) Possibilité de challenge "inter-carrés" Possibilité d'amménager les distances en fonction de l'espace disponible. Possibilité de rajouter des cerceaux des 2 côtés de son ateliers.

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



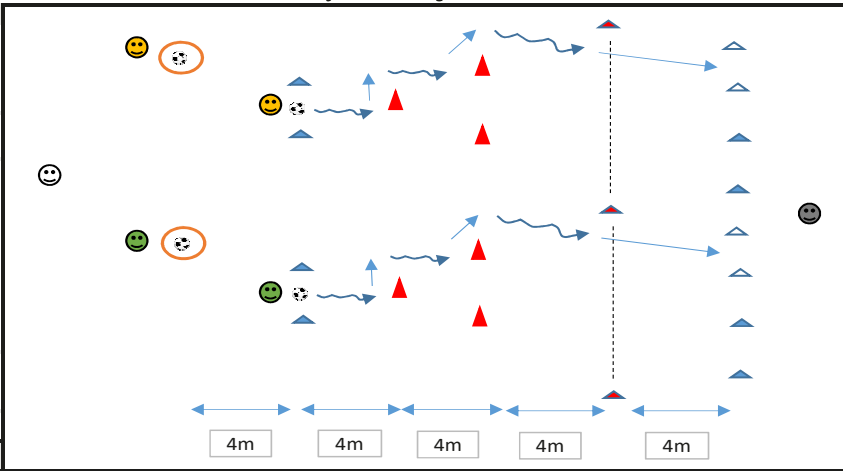
SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	8
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Exercice Technique	Niveau
	2

JEUX SCOLAIRES 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)



OBJECTIF

Amélioration technique du Tir

BUT

Contourner un objet - Dévier sa trajectoire de CDB pour progresser vers une cible  
1 Ballon par joueur(se)(se).  
Le joueur(se) place son ballon entre les 2 coupelles pour débiter. (bleu)

REGLES & CONSIGNES

Le joueur(se) part en conduite de balle et évite le 1er plot qui est sur sa trajectoire.

CRITERES DE REUSSITE

1 pt par dribble réussi (plot non touché et ballon maîtrisé) + 1 pt si but marqué. Soit 3 pts potentiels par passage.

Conduire le ballon en direction du plot et réussir à changer de direction tout en conservant la maîtrise du ballon

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Encouragement de son partenaire.  
Coordination des rotations entre les 2 joueur(se)s de l'atelier.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Maîtrise de la CDB pour être en capacité de changer de direction puis progresser vers le 2nd obstacle et enchaîner par le même objectif.  
Réussir à utiliser une surface de contact du pied qui me permette de franchir l'obstacle.  
Après le dribble, être capable

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- ~ Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~ Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur
- ~ 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 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))

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	3 x 4'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	
		😬	2 à 3
		😄	2 à 3
		😁	2 à 3

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

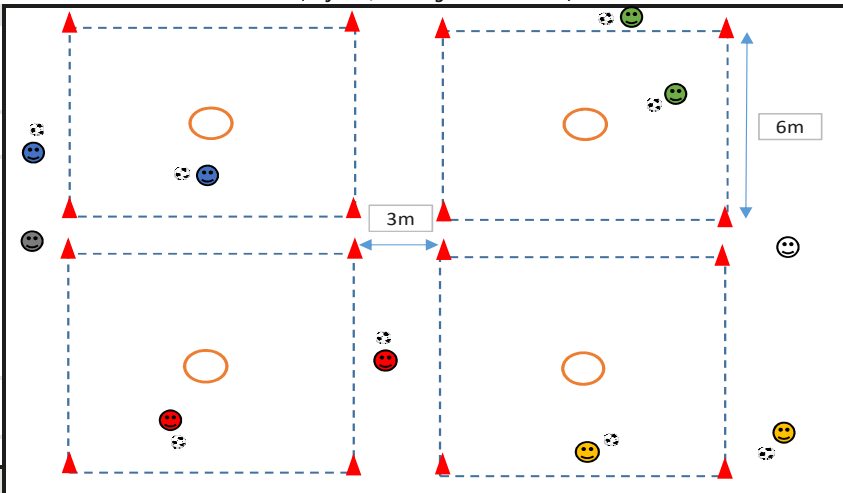
SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	9	
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)		
Exercice Technique	Niveau	2

JEUX SCOLAIRES 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)



ORGANISATION	Amélioration technique du Blocage
OBJECTIF	
BUT	Etre capable d'arrêter son ballon avec la semelle à tout moment 1 Ballon par joueur(se). Le joueur(se) place dans son carré et se déplace en conduite de balle dans cet espace.
REGLES & CONSIGNES	Au signal de l'animateur(trice) ("Jardin" ou "Maison") les joueur(se)s doivent bloquer leur ballon avec la semelle à un endroit défini par les règles et les variables. Maison : Bloquer les ballon dans le cerceau. Jardin : Conduire son ballon à l'extérieur du carré sur un côté autre que celui où est situé son partenaire et celui choisit par les joueur(se)s d'un autre carré. Le partenaire me remplace.
CRITERES DE REUSSITE	Conduire le ballon en direction et réussir à l'arrêter au signal de l'animateur. (Points attribués par l'animateur)
COMPORTEMENTS ATTENDUS	

Espace utilisé	Cour d'école	X	
	Enceinte sportive	X	
	Autres		
Types	Sans ballon		
	Avec ballon	X	
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	15m	
	Larg	15m	
Durée	TOTALE	12'	
	SEQUENCE	3 x 4'	
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2
		😬	2
		😄	2
😁		2	

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Encouragement de son partenaire. Coordination des rotations entre les 2 joueur(se)s de l'atelier.	Maitrise de la CDB pour être en mesure d'arrêter rapidement son ballon avec la semelle. Ne pas être à l'arrêt quand on est dans le carré. Pour les joueur(se)s en attente en dehors des carrés, être concentrés et à l'écoute de l'animateur.

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

Principes généraux:

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur
- ~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

VARIABLES
Utilisation libre du pied, puis PG et PD. 1) Au signal "top", je suis capable de bloquer avec la semelle. 2) Signaux "Maison" et "Jardin" 3) Possibilité de jouer sur l'annonce de mots qui font partie d'une famille comme les véhicules, les couleurs, villes, nom de fleurs... 4) Possibilité de défi "inter-carrés".

<b>MATERIEL</b>	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	
J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice	

~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 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))

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE ORGANISATION

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFI FOOT

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

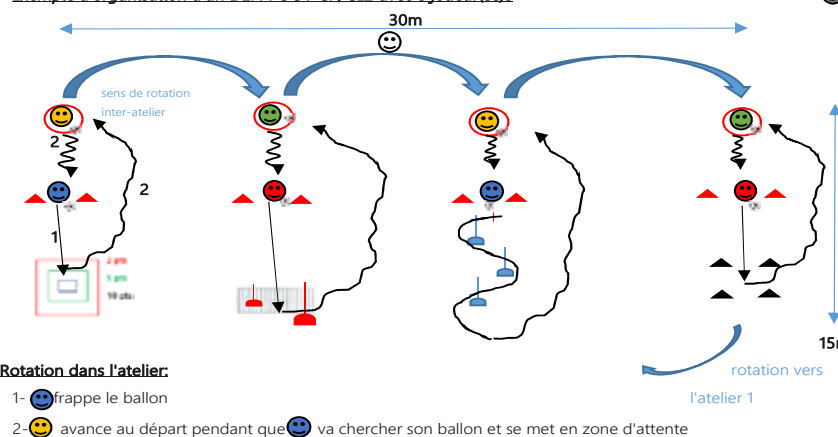
**OBJECTIF** Associer les J par paire ou trio d'équipes différentes et les positionner sur les différents ateliers = DEFI FOOT

**BUT** Capitaliser le plus de points COLLECTIVEMENT à la fin du DEFI FOOT

**REGLES & CONSIGNES** L'E choisit dans le panel de DEFI TECHNIQUE. 4 ateliers à mettre en place en fonction du niveau et effectif de son groupe. **1 ballon par J.** Temps de pratique sur chaque atelier pour la paire ou trio: **4'. Après chaque essai, le J retourne dans la zone d'attente avec son ballon avant de retenter un essai.** A la fin de chaque atelier, les J donnent le nombre de points marqués à l'E qui les reporte sur la fiche score ci-jointe. La rotation entre chaque atelier doit se faire de manière simultanée, au signal de l'E et dans le sens de rotation HORAIRE pour tous.

**CRITERES DE REUSSITE** Le barème de points est défini en fonction de l'atelier proposé (voir fiche DEFI)

Exemple d'organisation d'un DEFI FOOT CP/CE2 avec 8 joueur(se)s



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Se coordonner dans les rotations entre J sur et entre l'atelier  
S'encourager, se soutenir quelques soit le résultat final

Maîtriser les gestes techniques  
Garder le ballon au sol  
Rester concentré sur le temps d'atelier  
Compter ses points

VARIABLES D'ORGANISATION

Possibilité de composer des paires ou trio de joueurs de la même équipe qui travaillent ensemble sur chaque atelier du DEFI FOOT (esprit d'équipe ; points d'équipe complet à la fin de chaque atelier)

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))

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15 mètres
	Larg	30 mètres

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	1

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2
		😬	2
		😞	2
		😡	2

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



# FICHE SCORE DEFI FOOT COLLECTIF

Niveau:	CP	CE1	CE2	CM1	CM2	Effectif:
	U7	U8	U9	U10	U11	

(Entourez les catégories concernées)

Equipe:		Atelier				Total
		1	2	3	4	
Joueur 1:	Nb de points					
Joueur 2:						
Joueur 3:						

Equipe:		Atelier				Total
		1	2	3	4	
Joueur 1:	Nb de points					
Joueur 2:						
Joueur 3:						

Equipe:		Atelier				Total
		1	2	3	4	
Joueur 1:	Nb de points					
Joueur 2:						
Joueur 3:						

Equipe:		Atelier				Total
		1	2	3	4	
Joueur 1:	Nb de points					
Joueur 2:						
Joueur 3:						

-----





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

11

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Défi

JEUX SCOLAIRES 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)

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Travail de la conduite entre des obstacles (coupelles, plots, bouteilles...) en allant le plus rapidement possible

## BUT

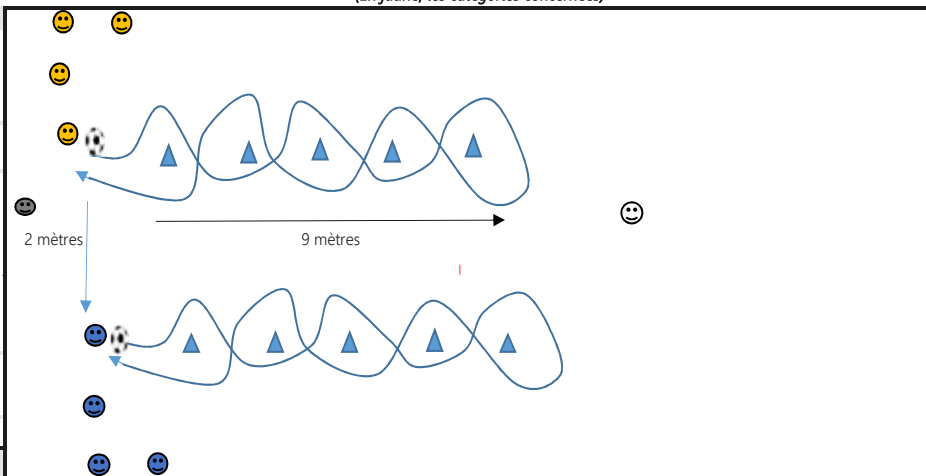
Conduire en maîtrisant le ballon pour ne pas toucher le matériel.

## REGLES &amp; CONSIGNES

Au départ du ballon, le J possède un capital de 12 points. Si le ballon touche un plot 1 point est enlevé.  
Départ au pied, conduire le ballon entre les obstacles en aller retour et avoir le plus de points à la fin du parcours.

## CRITERES DE REUSSITE

Effectuer l'aller - retour sans avoir touché les plots une seule fois.  
Toucher le plus souvent possible le ballon avec le pied pour aider à la maîtrise de la conduite



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

S'il y a une rotation entre les J, le J en attente reste à 3 mètres derrière le départ et attend le signal de l'E pour se mettre en position.  
Autonomie dans le décompte des points.

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Maîtrise de la conduite (Vitesse et garder le ballon près de soi)  
Le ballon doit rester au sol.  
Maîtriser les trajectoires de la balle entre les obstacles.  
Garder le ballon près de soi en touchant le plus possible

## 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 personnelle (marquée à son nom)

- ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel 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))



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	11 mètres
	Larg	2 mètres

Durée	TOTALE	10 minutes
	SÉQUENCE	3

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

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

**J :** Joueur/Joueuse  
**E :** Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

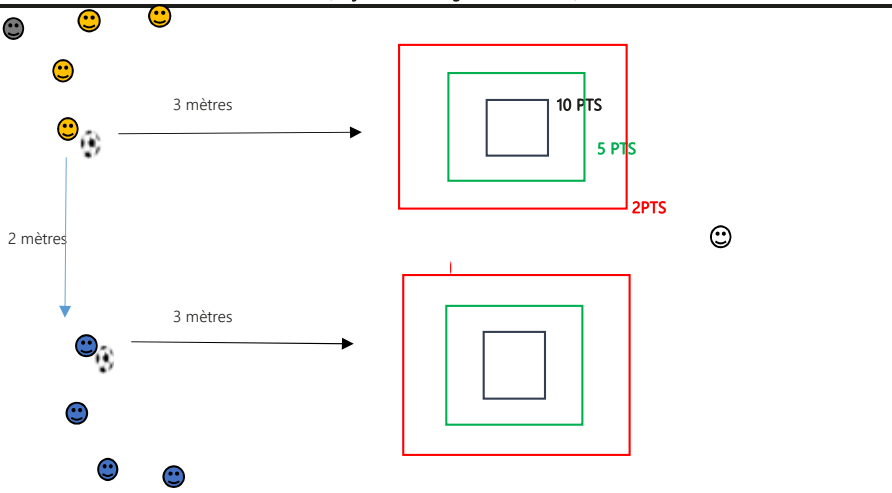
FICHE N° :	12
------------	----

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Défi	

JEUX SCOLAIRES 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)



ORGANISATION	
<b>OBJECTIF</b>	Maitrise de la passe pour immobiliser le ballon dans une des cibles
<b>BUT</b>	Maitriser la passe pour immobiliser le ballon dans le carré le plus éloigné Le J est à 3 mètres du premier carré et doit faire une passe afin que le ballon s'immobilise dans un des carrés.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Si le ballon s'arrête dans le carré le plus grand: 2 pts, le carré intermédiaire : 5 pts et le carré le plus petit : 10pts. Zone rouge: 3mX3 mètres Zone verte : 2X2 mètres Zone noire 1X1 mètre. Les J en attente sont à 2 mètres, ils se placent pour le défi uniquement au signal de l'E.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Utiliser la bonne surface de balle pour atteindre la zone noire et immobiliser le ballon. Bien doser sa passe

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 mètres
	Larg	4 mètres

Durée	TOTALE	10 minutes
	SÉQUENCE	3

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

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Bien respecter la rotation sur les ateliers entre les passages. S'encourager	Etre concentré et appliqué. Utiliser la bonne surface du pied pour être efficace. Maitrise de la passe intérieur du pied ou semelle

### 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/bouteille personnelle (marquée à son nom)
- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel 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))

### VARIABLES

<b>Niveau 2</b>
Augmenter de 1 mètre voire 2 mètres suivant le niveau la distance entre la passe et le 1er carré

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

**J : Joueur/Joueuse**  
**E : Educateur/Educatrice**



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 13

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Défi

JEUX SCOLAIRES 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)

### ORGANISATION

**OBJECTIF** Amélioration de la passe

**BUT** Travailler la passe à travers différents ateliers

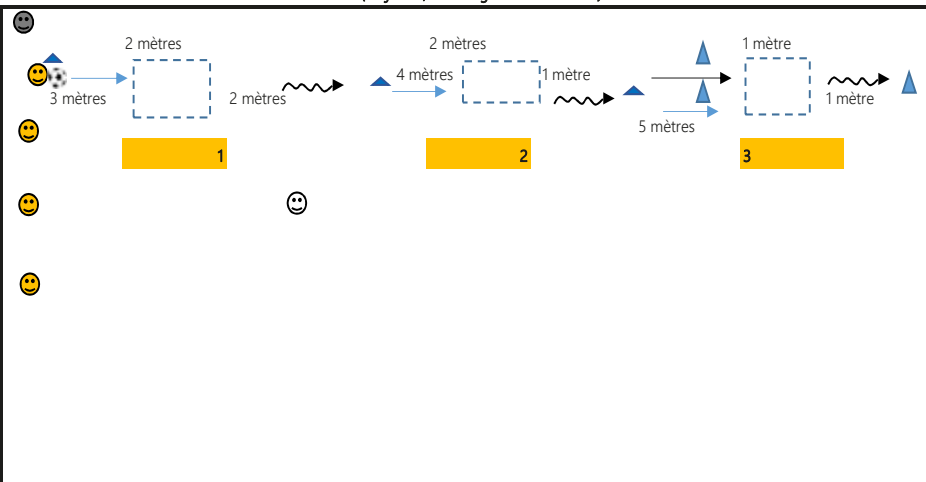
Chaque J doit effectuer un parcours de 3 zones de travail. Pour passer de la zone 1 à la zone 2, le J a 3 essais. Si réussite au 1er essai: 10 pts. Si réussite au second essai: 5 pts. Si réussite au 3ème essai: 1 pt. Sinon 0 point et passage à la zone suivante.

**REGLES & CONSIGNES**

1: effectue une passe pour immobiliser le ballon dans la zone 1, 2: récupérer le ballon en conduite de balle jusqu'à la coupelle suivante. Immobiliser le ballon par une passe à 4 mètres de la zone . 3: effectuer une passe entre les plots pour atteindre le carré puis conduite et terminer en immobilisant le ballon au plot .Retour sur le côté.

**CRITERES DE REUSSITE**

Atteindre la zone grâce à une passe intérieur du pied ou avec la semelle. Etre rapide entre les zones pour enchaîner les gestes Passer le ballon entre les plots pour atteindre le carré



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

**COLLECTIFS (VEILLER À)**

**INDIVIDUELS (VEILLER À)**

S'encourager.  
Autonomie dans le décompte des points  
Attendre le top de l'E pour que le joueur se mette en place

Se concentrer pour enchaîner les gestes demandés.  
Etre précis dans la passe

### VARIABLES

**Niveau 2 :** agrandir la distance de passe  
**variante 2 :** travailler avec le pied faible

### 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 bouteille personnelle (marquée à son nom)

- ~ Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel 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))



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20 mètres
	Larg	4 mètres

Durée	TOTALE	20 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
		😬	1
	J	😬	
		😡	
		😄	4
		😊	

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

**J :** Joueur/Joueuse  
**E :** Educateur/Educatrice





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 14

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Défi technique

JEUX SCOLAIRES 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)

ORGANISATION

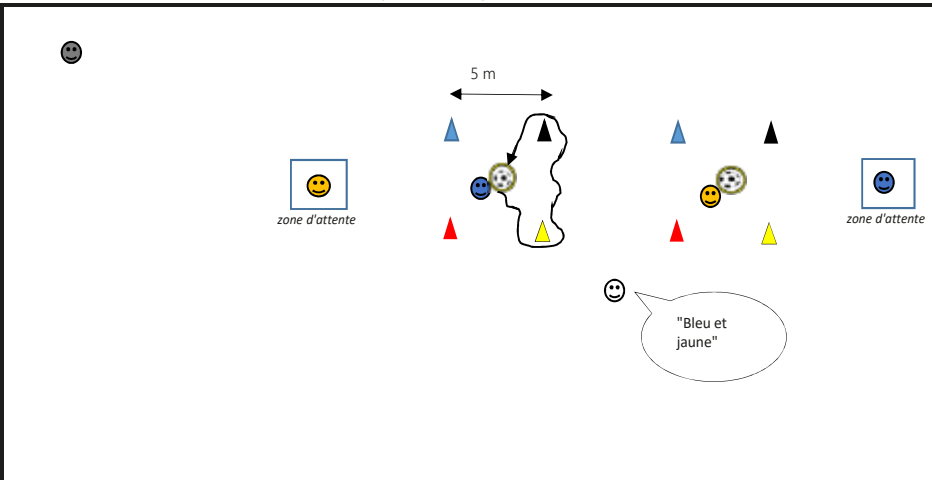
**OBJECTIF** amélioration technique de la conduite

**BUT** réaliser le parcours demandé le plus rapidement possible

l'E annonce une, deux, trois, voire quatre couleurs.  
Le J avec le ballon doit contourner les plots de couleurs correspondantes. Le J terminant en premier remporte un point. Puis rotation des J.

**REGLES & CONSIGNES**

**CRITERES DE REUSSITE** Ne pas toucher les plots avec son ballon (1 point par plot non touché).



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Chacun doit rester "maitre" de son ballon.  
Encouragement des partenaires.  
comptage des points en autonomie.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Garder le ballon le plus proche de soi, en le touchant régulièrement.  
Faire correctement le parcours avant de le faire rapidement

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 personnelle (marquée à son nom)
- ~ Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel 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))

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	5 mètres
	Larg	5 mètres

Durée	TOTALE	10 min
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
		😬	1
	J	😊	2
		😬	
		😊	2
		😬	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

15

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Défi technique

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	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	5 mètres
	Larg	5 mètres

Durée	TOTALE	10 min
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	1
		😬	
		😄	1
		😁	

ORGANISATION

**OBJECTIF** Amélioration technique du tir au but

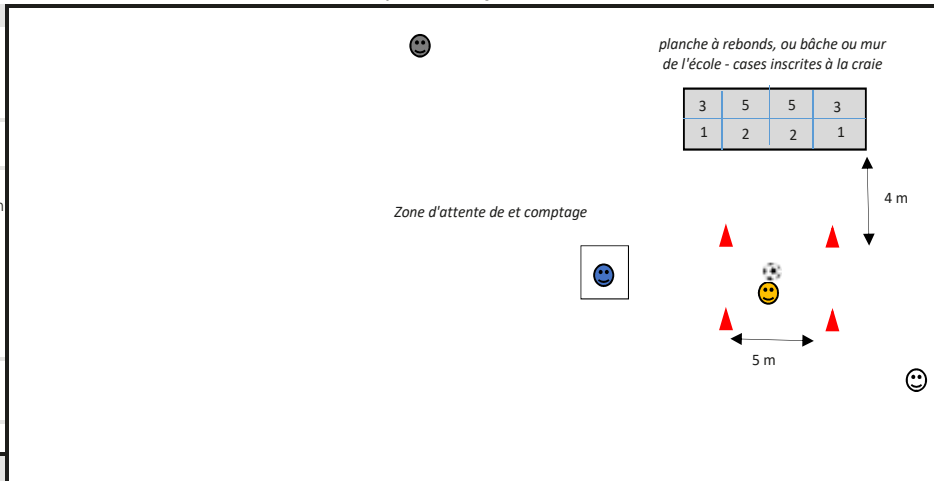
**BUT** Frapper le ballon avec le pied en direction du mur

1 ballon par J.

Le 1er J tir au but (3 essais - additionner les 3 tirs), puis rotation des J Décerner un vainqueur à chaque manche.

**REGLES & CONSIGNES** Si le ballon n'est pas réceptionné dans le carré, celui-ci n'est pas comptabilisé.

**CRITERES DE REUSSITE** Frapper le ballon en direction du mur de manière rectiligne.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Chaque groupe est autonome dans le comptage des points, à voix haute

Frapper le ballon avec le pied.  
Trajectoire rectiligne du ballon.  
Précision du Tir.  
Equilibre de posture à la frappe.

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 personnelle (marquée à son nom)



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

VARIABLES

Agrandir l'espace entre la zone de tir et la cible.

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

**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))