



**Séance reprise d'activité
Football à 11**

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- ~ Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~ Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant
- ~ 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
- 1 chasuble par élève
- ~ Limiter au maximum le brassage des élèves
- ~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'intervenant et le groupe
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les élèves à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m²)
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les élèves en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~ Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 élèves lors des courses (Couloir entre deux élèves)

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 élève)



Port du masque :

Pour les intervenants durant l'activité

Pour les enfants lorsqu'ils ne sont pas en situation de jeu ou lorsque le jeu est aménagé.

Principes et conseils pour les adultes

PRINCIPES

Progressivité (durée / intensité)

Réadaptation, réathlétisation

Préparation athlétique

Réappropriation du ballon
Fondamentaux techniques

Réseaux de passes, finition

Travail collectif à vide

CONSEILS

Individualisation
(diagnostic)

Groupes
d'entraînement
fixes

Privilégier
les
circuits
trainings

Intégrer
Aspects ludiques

SÉANCE ADAPTÉ SITUATION SANITAIRE

Objectif :

Jeu dans les intervalles et entre les lignes en respectant **les règles de distanciation** .

Partie	Contenu	Durée	Objectifs spécifiques
1	Echauffement	20 minutes	Préparation cardio / musculaire / articulaire / technique /mentale de nos joueurs. Prévention des blessures
2	Jeu d'entrée	20 minutes	Jeu permettant de faire émerger le thème de la séance
3	Exercice motricité	20 minutes	Développer la coordination motrice
Ou	Exercice technique		Amélioration des différents gestes techniques : conduites, dribles, tir, contrôles, passes et enchainements
Ou	Situation		
4	Jeu de fin	20 minutes	Transférer les apprentissages
5	Etirements	10 minutes	Initiation aux différentes postures



Thème de séance :				Cat :	
NOM :		On a le ballon		Déséquilibrer/Finir	
PRENOM :		Conservé/Progresser		S'opposer pour protéger son but	
DATE :		On n'a pas le ballon		S'opposer à la progression	



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FEUILLE N° :

2

THEME DE SEANCE

Jeu dans les intervalles

JEU ADAPTES



FT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DIPS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

QUICK 5VS1 - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

U12-13

U14-15

U16-17

U18-19

U20-21

U22-23

U24-25

U26-27

U28-29

U30-31

U32-33

U34-35

U36-37

U38-39

U40-41

U42-43

U44-45

U46-47

U48-49

U50-51

U52-53

U54-55

U56-57

U58-59

U60-61

U62-63

U64-65

U66-67

U68-69

U70-71

U72-73

U74-75

U76-77

U78-79

U80-81

U82-83

U84-85

U86-87

U88-89

U90-91

U92-93

U94-95

U96-97

U98-99

U100-101

U102-103

U104-105

U106-107

U108-109

U110-111

U112-113

U114-115

U116-117

U118-119

U120-121

U122-123

U124-125

U126-127

U128-129

U130-131

U132-133

U134-135

U136-137

U138-139

U140-141

U142-143

U144-145

U146-147

U148-149

U150-151

U152-153

U154-155

U156-157

U158-159

U160-161

U162-163

U164-165

U166-167

U168-169

U170-171

U172-173

U174-175

U176-177

U178-179

U180-181

U182-183

U184-185

U186-187

U188-189

U190-191

U192-193

U194-195

U196-197

U198-199

U200-201

U202-203

U204-205

U206-207

U208-209

U210-211

U212-213

U214-215

U216-217

U218-219

U220-221

U222-223

U224-225

U226-227

U228-229

U230-231

U232-233

U234-235

U236-237

U238-239

U240-241

U242-243

U244-245

U246-247

U248-249

U250-251

U252-253

U254-255

U256-257

U258-259

U260-261

U262-263

U264-265

U266-267

U268-269

U270-271

U272-273

U274-275

U276-277

U278-279

U280-281

U282-283

U284-285

U286-287

U288-289

U290-291

U292-293

U294-295

U296-297

U298-299

U300-301

U302-303

U304-305

U306-307

U308-309

U310-311

U312-313

U314-315

U316-317

U318-319

U320-321

U322-323

U324-325

U326-327

U328-329

U330-331

U332-333

U334-335

U336-337

U338-339

U340-341

U342-343

U344-345

U346-347

U348-349

U350-351

U352-353

U354-355

U356-357

U358-359

U360-361

U362-363

U364-365

U366-367

U368-369

U370-371

U372-373

U374-375

U376-377

U378-379

U380-381

U382-383

U384-385

U386-387

U388-389

U390-391

U392-393

U394-395

U396-397

U398-399

U400-401

U402-403

U404-405

U406-407

U408-409

U410-411

U412-413

U414-415

U416-417

U418-419

U420-421

U422-423

U424-425

U426-427

U428-429

U430-431

U432-433

U434-435

U436-437

U438-439

U440-441

U442-443

U444-445

U446-447

U448-449

U450-451

U452-453

U454-455

U456-457

U458-459

U460-461

U462-463

U464-465

U466-467

U468-469

U470-471

U472-473

U474-475

U476-477

U478-479

U480-481

U482-483

U484-485

U486-487

U488-489

U490-491

U492-493

U494-495

U496-497

U498-499

U500-501

U502-503

U504-505

U506-507

U508-509

U510-511

U512-513

U514-515

U516-517

U518-519

U520-521

U522-523

U524-525

U526-527

U528-529

U530-531

U532-533

U534-535



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

RICH N° :

4

THEME DE SEANCE

Circuit d'ateliers

JEUX ADAPTES

FT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

DIRIGES / DIRS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SWS - YVESON

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

Même SWS

Même SWS

Jeux à Tir

UNE - U13

U14 - U15

UNE à U16

Espece

Cover officielle

Exercice sportive

Autre

X

X

X

Types

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

Jeux ballon

OBJECTIF
Associer rythme, dissociation, adaptation, conduite de balle et passes.

INT
Enchaîner rapidement les ateliers
3 joueurs en appui fixe à la sortie des ateliers.

REGLES & CONSIGNES
Atelier 1 : passer en conduite de balle à l'intérieur des plots avec mouvements équilibrateurs des bras en balancier (dans le plan frontal) + une-deux avec l'appui à la sortie et passe dans les pieds.
Atelier 2 : faire le tour complet des 2 coupelles vertes au milieu + une-deux avec l'appui à la sortie et passe dans les pieds.
Atelier 3 : passer à l'extérieur des plots avec changement de rythme lors du changement de direction + une-deux avec l'appui à la sortie et passe dans les pieds.

OUTILS DE REUSSITE
Garder la maîtrise du ballon malgré les changements de direction et les variations de vitesse.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER A)

Le rythme des déplacements conforme aux règles établies.

Gestion du couple risque (trop vite) et sécurité (parcours bien réalisé sans rythme).

INDIVIDUELS (VEILLER A)

Atelier 1 : toucher le ballon souvent

Atelier 2 : petits appuis pour changer de direction avec efficacité.

Atelier 3 : pousser sur la jambe d'appui (changement de direction).

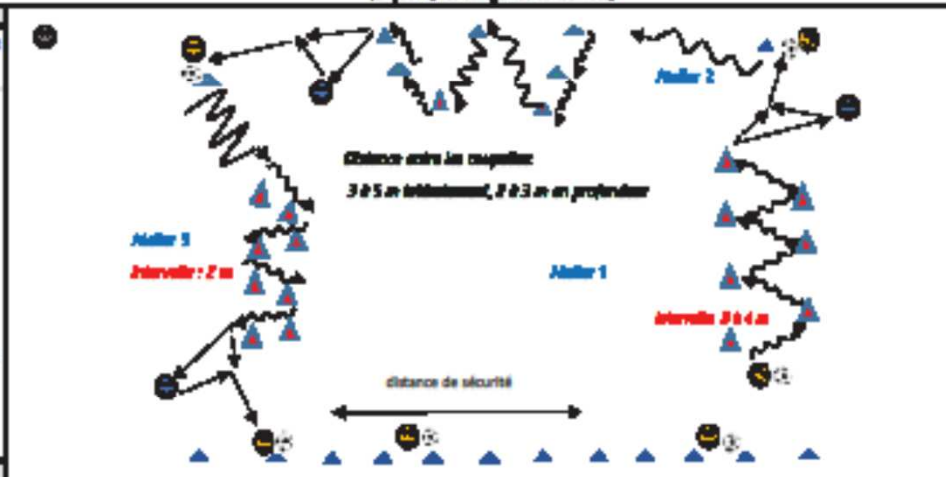
Détacher le regard de la conduite pour s'ajuster à la passe qui arrive.

VARIABLES

1er atelier : conduite de balle libre puis imposer des exigences techniques (pied droit, pied gauche, intérieur pied droit-pied gauche...) + passe libre ou d'un pied imposé.

2ème atelier : conduite de balle libre puis imposer des exigences techniques pour réaliser le tour complet (pied droit, pied gauche, intérieur pied droit-pied gauche...) + passe libre ou d'un pied imposé.

3ème atelier : conduite de balle libre dans un 1er temps puis avec des surfaces de contact du pied imposées + passe libre ou d'un pied imposé.



RAPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'educateur/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/tes
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'educateur/trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs/tes à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m²)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs/tes en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs/tes lors des courses (Choisir entre 2 joueurs/tes).

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



MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cercles	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	
J : Joueurs/Joueurs E : Educateur/Educateur	

[illegible]

**SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE**

FICHE N° :

2

THEME DE SEANCE

Jeu dans les intervalles

JEUX ADAPTES

X

FIT FOOT

EXERCICES / DIPS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SVS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème - 8ème
U12 - U144ème - 6ème
U14 - U162ème - 4ème
U16 - U19Espèces
scolairesCœur d'école
Ecole sportive

Autre

(En jaune, les catégories concernées)

OBJECTIFS**OBJECTIF**

Se rendre disponible (entre 2) pour recevoir le ballon, progresser collectivement

MAT

Marquer en 1 touche de ballon

**REGLES &
CONSIGNES**

1 joueur se dans chaque zone

21 de ballon maximum. Jeu au sol

Intention formelle d'aller au duel pour récupérer le ballon

11 de ballon en zone de finition (axe et côté)

1 joueur se peut demander le ballon dans zone latérale pour

finir sur un but après prise d'appui de l'attaquant

PB: Ne pas perdre le ballon, ne pas se faire intercepter le

ballon, marquer dans un but

NPB: intercepter le ballon, ne pas prendre de but

**CENTRES DE
REUSSITE**

Nombre de buts marqués

Nombre de passes réussies vers le joueur (intervalles)

COMPORTEMENTS ATTENDUS**COLLECTIFS (VEILLER A)**

Synchroniser les déplacements

Occuper le terrain

Trouver le décalage pour gagner un

temps d'avance

Fermer les angles de passes

INDIVIDUELS (VEILLER A)

Qualité de la première touche

Qualité de la passe

Se situer dans une zone de "lumière"

Prise d'informations sur les partenaires

et les adversaires, repères perceptifs

VARIABLES

Ne pas autoriser les déplacements côté

Possibilité de marquer de la 1ère zone sans passer par l'appui

RAPPELS REGLES SANITAIRES**Pratiques générales**

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)

- Porter obligatoirement un masque pour l'élève/le professeur

- 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/tes

- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'élève/le professeur et le groupe

- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs/tes à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)

- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs/tes en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)

- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs/tes lors des courses (Couloir entre 2 joueurs/tes)

Conseil : Prévoir une personne garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance.

Mettre à jour le matériel pédagogique

**MATERIEL**

Buts

Jalons

Cônes

Cercles

Coupelles

Ballons

Déplacement

Conduite

Passe/tir

J : Joueur/Joueurs

E : Educateur/Educatrice

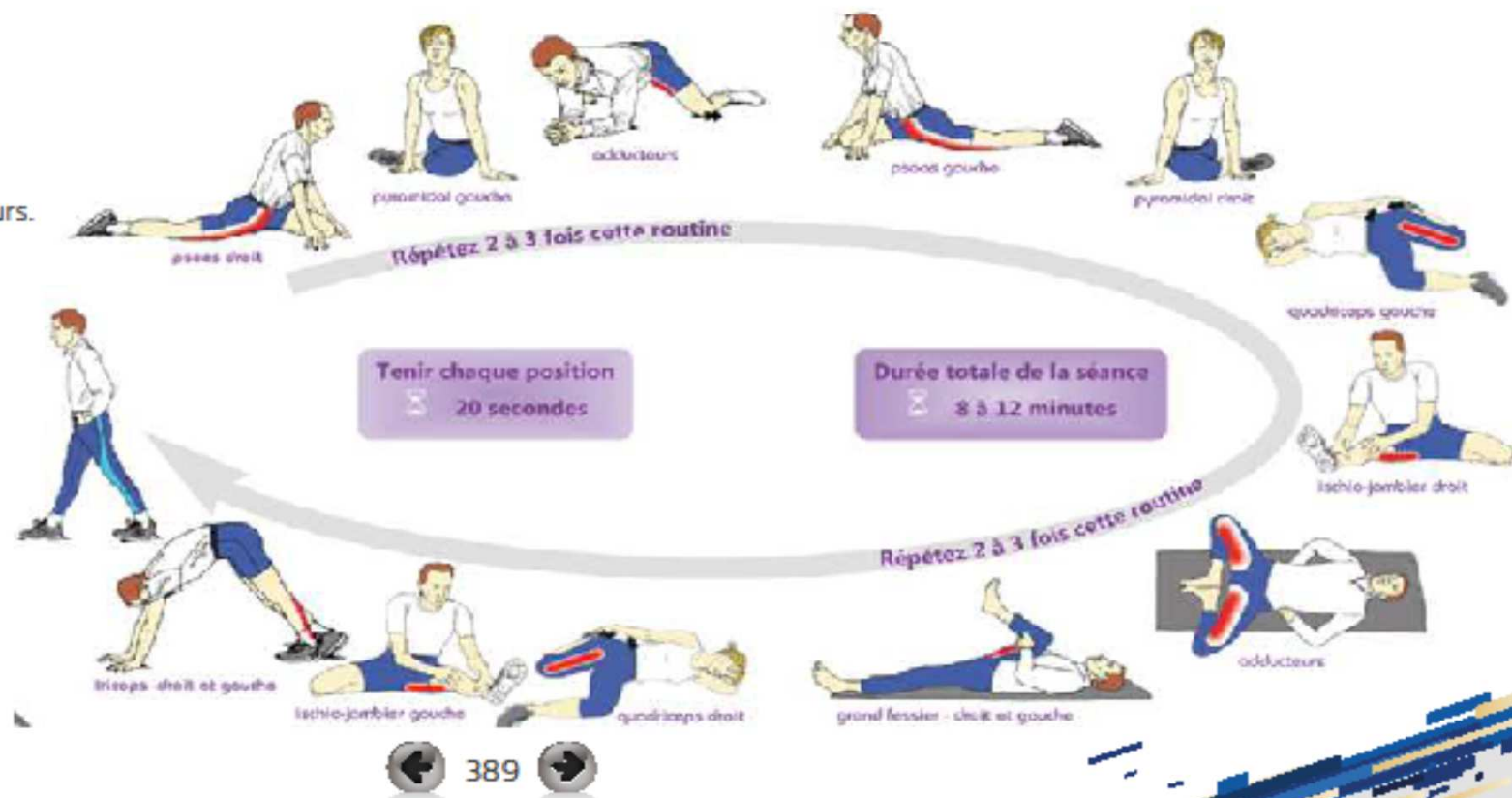


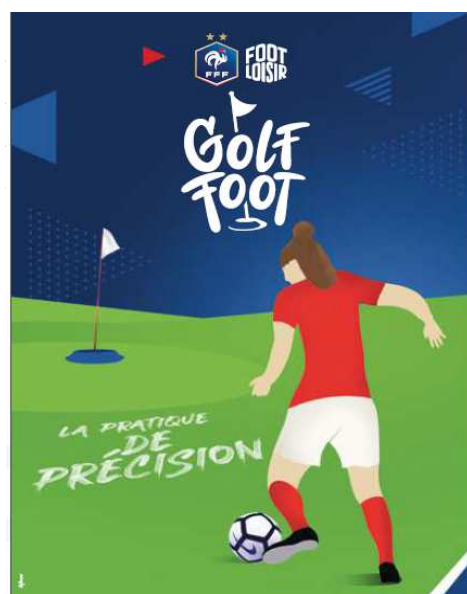
Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Méthode passives

Routine axée sur les membres inférieurs.





GOLF FOOT

LA PRATIQUE DE PRÉCISION

PÉRIMÈTRE

La pratique du Golf Foot consiste à envoyer, avec des frappes du pied, un ballon de football pour atteindre une cible, avec le moins de frappes possibles ou le moins de temps possible. Elle s'effectue prioritairement en extérieur, sur un terrain de football, un complexe sportif ou un parc. Alliant précision et déplacements sur des parcours aménagés, le Golf Foot se pratique en individuel ou par équipe.

RÈGLES DE BASE

- Pour frapper le ballon, il doit être à l'arrêt
 - Pratique en individuel : Atteindre la cible avec le moins de frappes possibles (mise en place d'un PAR pour chaque parcours) ou le plus rapidement possible (possibilité de limite de temps pour chaque parcours)
 - Pratique sous forme de duel (1 ballon par joueur) : alternance (le moins de frappes possible) ou rapidité
 - Parcours par équipe (2 ou 3 maximum - 1 ballon par joueur ou un ballon pour 2 ou 3) : minimum de frappes cumulé ou rapidité pour atteindre la cible
- Variantes : ballon en mouvement, touches limitées...
- Biathlon : 3 trous sur des petits parcours (épreuve de pénalité si échec)
 - Les règles sont à adapter en fonction du public visé et de la difficulté du parcours

INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

- Complexe sportif, terrain
- Ballon taille 5 conseillé
- (sinon ballon classique)
- Set de 9 cibles + drapeaux
- Fiche de score avec PAR





Pour organiser
avec les
parents et
éducateurs le
retour vers les
terrains

[https://www.fff.fr/e/guide/guide de la rentree 2020.pdf](https://www.fff.fr/e/guide/guide%20de%20la%20rentree%202020.pdf)

Pour organiser
les séances
adapté à la
situation
sanitaire

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

