SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	4

THEME DE SEANCE

Circuit d'ateliers

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

SITUATIONS ADAPTEES		CATEGORIES	6ème 5ème	4ème 3ème	2nde à Ter
			U12 -U13	U14-U15	U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé		
	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types		
	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

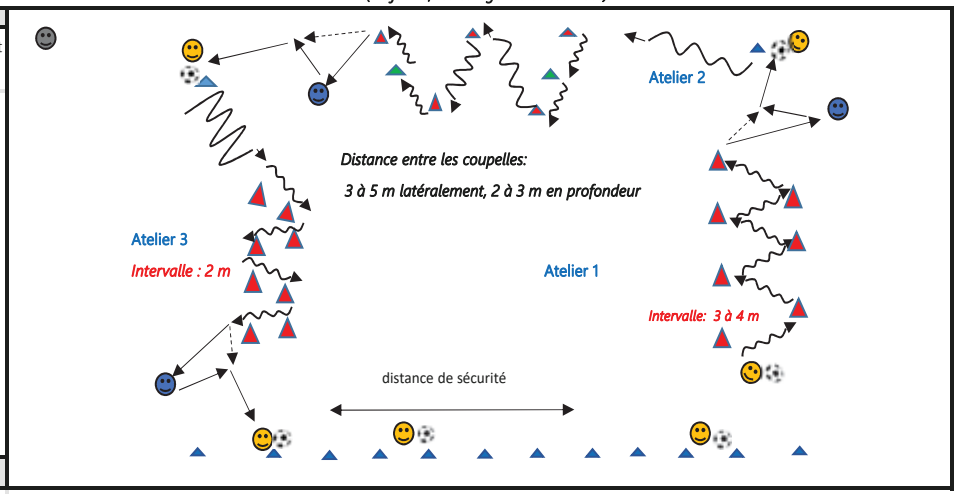
Surface		
	Long	20 à 25 m
	Larg	20 à 25 m

Durée		
	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	2' à 2'30'' mn

Effectifs			
	E		1
	GPS		1
	J		3
			2 à 6

ORGANISATION

OBJECTIF	Associer rythme, dissociation, adaptation, conduite de balle et passes.
BUT	Enchaîner rapidement les ateliers
REGLES & CONSIGNES	3 joueurs en appui fixe à la sortie des ateliers. **Atelier 1** : passer en conduite de balle à l'extérieur des plots avec mouvements équilibrateurs des bras en balancier (dans la plan frontal) + une-deux avec l'appui à la sortie et passe dans les pieds. **2ème atelier**: faire le tour complet des 2 coupelles vertes au milieu + une-deux avec l'appui à la sortie et passe dans les pieds. **3ème atelier**: 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.
CRITERES DE REUSSITE	Garder la maitrise du ballon malgré les changements de direction et les variations de vitesse.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Le rythme des départs conforme aux règles établies. Gestion du couple risque (trop vite) et sécurité (parcours bien réalisé sans rythme).	**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.

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 **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	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice