



Semaine du 14 au 20 décembre 2020

Présentation de séances

EQUIPE TECHNIQUE DMF



L'équipe technique du DMF souhaite vous accompagner dans la reprise d'activité. Pour ce faire, nous allons chaque semaine vous proposer des séances adaptées aux obligations sanitaires. Nous sommes conscients que ces contraintes peuvent parfois limiter la mise en place de la pratique.

L'idée étant de vous proposer des contenus variés et les plus ludiques possibles. L'intégralité des procédés est extraite du livret pour la reprise de la pratique élaborée par la FFF. Nous vous invitons à visiter ce document indispensable pour les semaines à venir.

Nous vous proposerons deux séances par semaine. L'une destinée au public des U7 aux U9 et l'autre vers les U11 jusqu'aux U13.

Ces séances peuvent/doivent être adaptées à vos joueurs (niveau, âge...), à l'effectif présent et aux conditions de pratique.

Les bons comportements à adopter pour la reprise dans votre club



Avant la séance Arrivée au stade



1. Je m'inscris auprès de mon entraîneur.



2. Je ne viens pas en covoiturage.



3. J'arrive en tenue d'entraînement et avec ma gourde remplie.



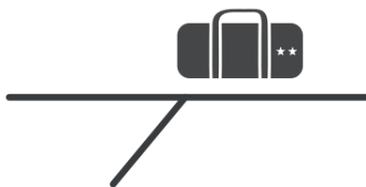
4. Je respecte les espaces au sol afin d'éviter de croiser les autres licenciés.



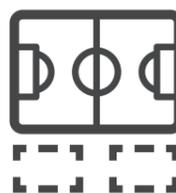
5. Je salue mes coéquipiers, mon entraîneur et mes dirigeants dans le respect des gestes barrière (pas de poignée de mains, bise ou *check*).



6. Je me nettoie les mains.



7. Je laisse mon sac en bord de terrain.



8. Je patiente dans les zones d'attente matérialisées à proximité du terrain.



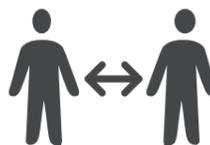
Pendant la séance



J'ai un ballon, une gourde et une chasuble individuelle.



Je ne crache pas



Je respecte la distanciation sociale :

- au moins 2 m avec l'entraîneur ;
- au moins 4 m² à l'arrêt, 2 m lors des courses latérales, 5 m en marchant, 10 m en mouvement avec mes coéquipiers.



Départ du stade Après la séance



Je me nettoie les mains.



Je respecte les espaces au sol afin d'éviter de croiser les autres licenciés.



Je ne repars pas en covoiturage.



ou



Je nettoie ma tenue de sport dès mon retour à la maison :

- lavage à 60°C puis, lorsque c'est possible, séchage au sèche-linge ;
- sinon, lavage à 30°C puis, une fois séchée, la laisser trois jours dans un sac fermé.



Séance U7 à U9



district
MOSELLAN
de football





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

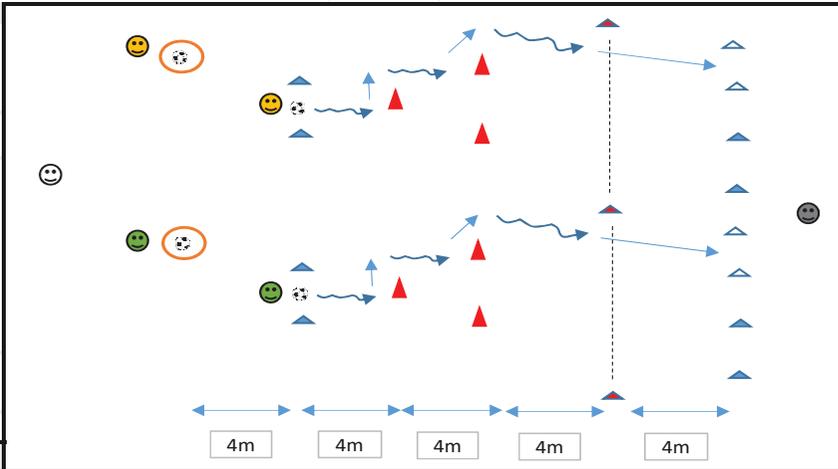
FICHE N° :	8
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Exercice Technique	Niveau
	2

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)

ORGANISATION	
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. 1 pt par dribble réussi (plot non touché et ballon maîtrisé) + 1 pt si but marqué. Soit 3 pts potentiels par passage.
CRITERES DE REUSSITE	Conduire le ballon en direction du plot et réussir à changer de direction tout en conservant la maîtrise du ballon



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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

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 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))

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

1-2-3 Soleil

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS 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	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 mètres
	Larg	20 mètres

Durée	TOTALE	10 minutes
	SÉQUENCE	1

Effectifs	Educ	😊	1
		☹️	1
	J	😄	4
		😃	
		😞	4

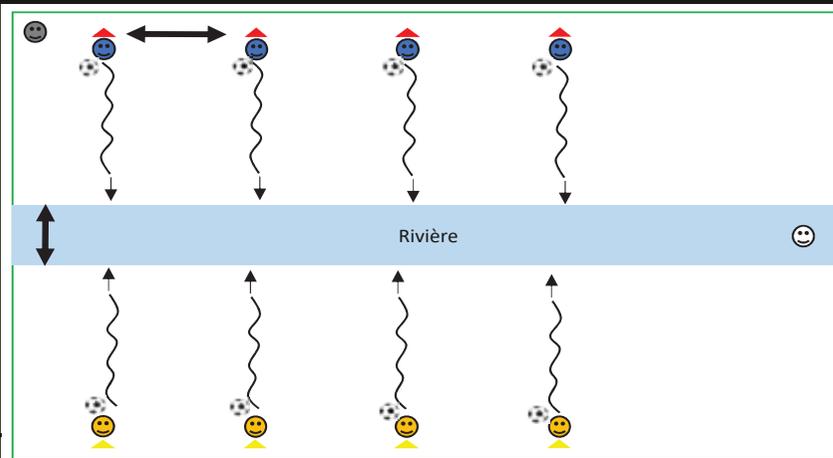
ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer la conduite de balle et la coordination

BUT Atteindre la rivière
1er J qui atteint la rivière = 1 pt pour l'équipe
Au signal sonore de l'E (ou lorsque la musique commence), les J doivent atteindre la rivière en conduite de balle :
Libre / pied droit / pied gauche / en arrière...

REGLES & CONSIGNES Au signal sonore de l'E (ou arrêt de la musique), le J qui bouge doit retourner à sa coupelle initiale.

CRITERES DE REUSSITE Atteindre la rivière en 1er sans être retourné à la coupelle initiale



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Maîtriser son ballon
Maîtriser la motricité
Être 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

VARIABLES

Mettre des obstacles (faire le tour d'un cerceau, sauter par-dessus une haie...)
Imposer les surfaces de contact
En jonglerie
Possibilité de faire des duels plutôt qu'en équipe

~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))

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

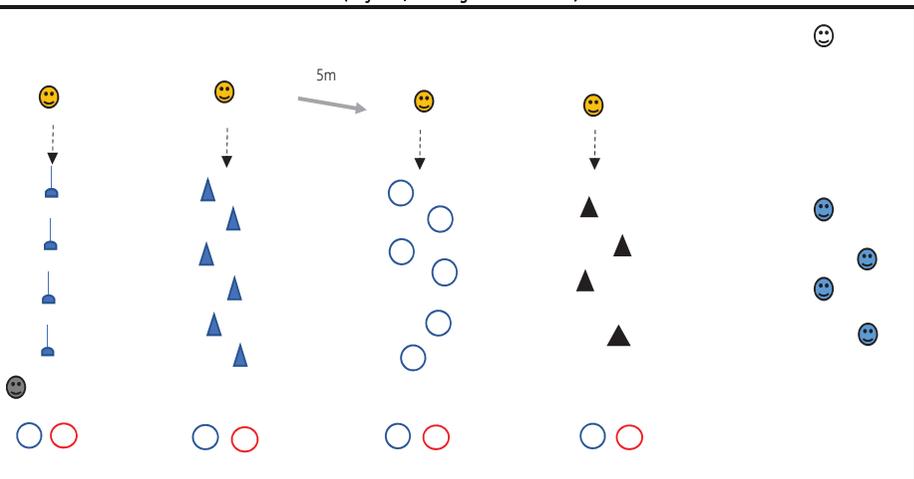


SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	4
Thème : ENVIRONNEMENT	
Ca coule de source	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT 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)

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer ses capacités motrices et sa culture. Responsabiliser sur l'économie d'eau par l'intermédiaire d'un atelier motricité.
BUT	Réaliser un parcours motricité et le valider par une bonne réponse à la question posée Répartir les J en 2 équipes (1 en action, 1 en attente) Les J de l'équipe en action doivent réaliser un parcours motricité, pendant lequel l'éducateur(trice) annonce une question (Vrai = cerceau bleu /Faux= cerceau rouge) à l'ensemble des J, puis se rendre dans la zone correspondante à la « bonne » réponse. • Attribuer +1 point par équipe pour chaque J correctement positionné. Inverser les rôles. Changer de parcours.
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Nombre de parcours réussis/de bonnes réponses sur le nombre de tentatives



Espace utilisé	Cour d'école	X	
	Enceinte sportive	X	
Types	Sans ballon	X	
	Avec ballon		
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	10	
	Larg	20	
Durée	TOTALE	15'	
	SÉQUENCE	15 (T: 20" / R: 40")	
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	4
		😬	4

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Esprit de compétition Solidarité Respect des consignes de sécurité	Posture (dos droit, abdos gainés, épaules basses, regard loin devant) Réalisation synchronisée du bon geste. Respiration coordonnée

RAPPELS REGLES SANITAIRES

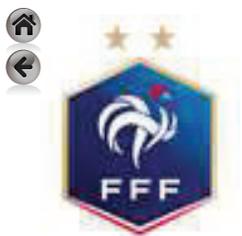
~Principes généraux:
 ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
 ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
 ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
 ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
 ~Assurer le 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
P1: slalom entre les plots P2: Pas chassés entre les plots P3: Sauts à cloche pied dans les cerceaux P4: Passage de haie 1 jambe alternée (adduction/abduction) P5: Montées de genoux avant alternées entre les plots avec synchronisation bras/jambes P6: Montées de genoux latérales Gauche alternées entre les plots avec synch. B/J P7: Montées de genoux latérales Droite alternées entre les plots avec synch. B/J P8: Montées de genoux arrière alternées entre les plots avec synchronisation B/J

MATERIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	
J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice	



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

THEME : ENVIRONNEMENT

Atelier: CA COULE DE SOURCE

QUIZ

Numéro de question	Questions et propositions	Réponses
1	Plus tes parents roulent vite moins ils consomment d'essence	FAUX - C'est le contraire
2	Le maillot de l'Equipe de France de Football est fabriqué à partir de bouteille d'eau	VRAI - 13 bouteilles permettent de fabriquer un maillot et un short
3	Une télévision laissée en veille ne consomme pas d'électricité	FAUX
4	Le réchauffement climatique augmente le niveau des océans	VRAI
5	Un chewing-gum met 1 an pour se décomposer dans la nature	FAUX - C'est au moins 5 ans
6	L'avion ne pollue pas l'atmosphère	FAUX - Par contre, ton vélo ne pollue pas
7	Un sac plastique jeté dans la nature met 400 ans à disparaître	VRAI
8	Le pétrole est une énergie renouvelable	FAUX
9	Les pays riches polluent davantage la planète que les pays pauvres	VRAI
10	Une douche consomme 2 fois moins d'eau qu'un bain	FAUX - C'est 6 fois moins d'eau



Séance U11 à U13



district
MOSELLAN
de football



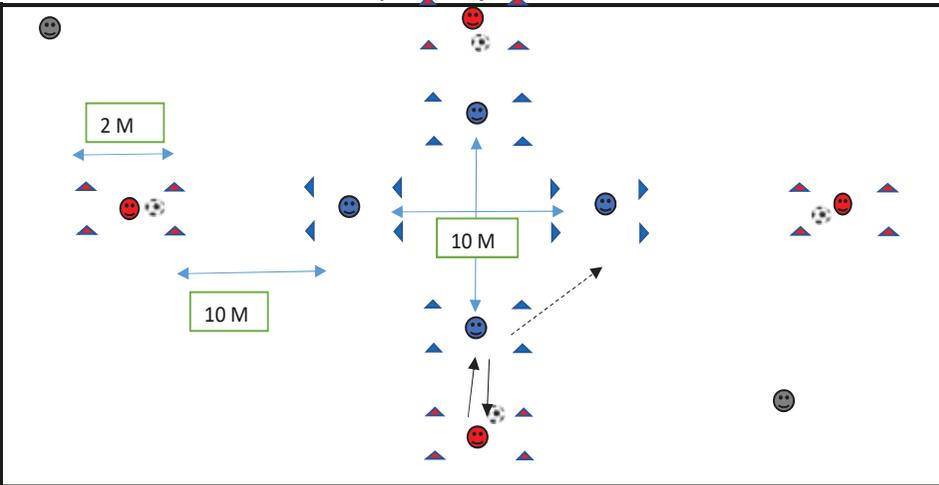


SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	7
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Noria	

JEUX / SITUATIONS ADAPTES				FIT FOOT				PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL			
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES				MOTRICITE / COORDINATION				GUIDE SMS - VERSION			
X								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 des prises de balle et enchaînements passe
BUT	Pour les bleus : enchaîner les prises de balle + passe Pour les rouges : maîtriser le ballon dans son carré
REGLES & CONSIGNES	Les rouges sont fixes. Les bleus sont en mouvement. Au signal, les bleus sortent de leur carré, reçoivent le ballon d'un rouge face à eux, le contrôlent puis le redonnent par une passe au sol. Puis chaque bleu se dirige en trotinant vers le carré qui est sur leur gauche. Inverser les rôles toutes les 3'
CRITERES DE REUSSITE	Nombre de ballons maîtrisés par les rouges dans leur carré. Nombre de tours réalisés par les bleus sur un temps donné.
COMPORTEMENTS ATTENDUS	



Espace utilisé	Cour d'école		
	Enceinte sportive	X	
	Autres	X	
Types	Sans ballon		
	Avec ballon		
	Echange ballon	X	
Surface	Long	30 mètres	
	Large	30 mètres	
Durée	TOTALE	16	
	SÉQUENCE	4 X 3 min	
Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😄	
		😁	

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Concentration	Qualité des passes et des prises de balle (ballon à distance du pied, ballon au sol)
Solidarité	Réaliser les passes de l'intérieur pour une meilleure précision Valoriser la bonne exécution gestuelle

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
Changer le sens de rotation des joueurs en mouvement
Effectuer la prise de balle dans le carré bleu et non à l'extérieur
Sortir du carré sur la prise de balle et enchaîner
Imposer la surface de pied à utiliser sur la prise de balle et/ou la passe
Imposer un geste technique avant de réaliser la passe
Limiter le nombre de touches de balle entre la prise et la donne.
Limiter le nombre d'appuis entre la 1ère touche et la passe.

- 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(SES))"

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	
J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice	



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 U12-U13	4ème 3ème U14-U15	2nde à Ter 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

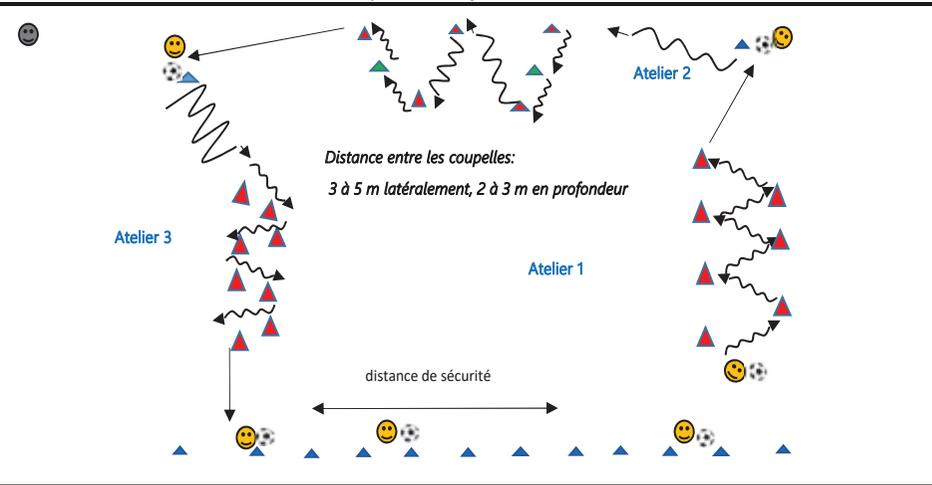
Surface	Long	20 à 25 m
	Larg	20 à 25 m

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

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😬	
		😬	
		😊	2 à 9

ORGANISATION

OBJECTIF	Associer rythme, dissociation, adaptation, conduite de balle et passe dans les pieds.
BUT	Enchaîner rapidement les ateliers
REGLES & CONSIGNES	Atelier 1 : réaliser un slalom en conduite de balle en passant à l'extérieur des plots avec mouvements équilibrateurs des bras en balancier (dans la plan frontal) + passe dans les pieds à la sortie.
	Atelier 2 : réaliser un slalom en conduite de balle en passant à l'extérieur des plots tout en faisant le tour complet des 2 coupelles vertes au milieu + passe à la sortie.
	Atelier 3 : réaliser un slalom en conduite de balle en passant à l'extérieur des plots avec changement de rythme lors du changement de direction + passe à la sortie.
CRITERES DE REUSSITE	Garder la maîtrise du ballon malgré les changements de direction et les variations de vitesse.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Après l'atelier conduite de balle, réaliser une passe dans les pieds du partenaire pour qu'il puisse enchaîner l'atelier suivant.	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 **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

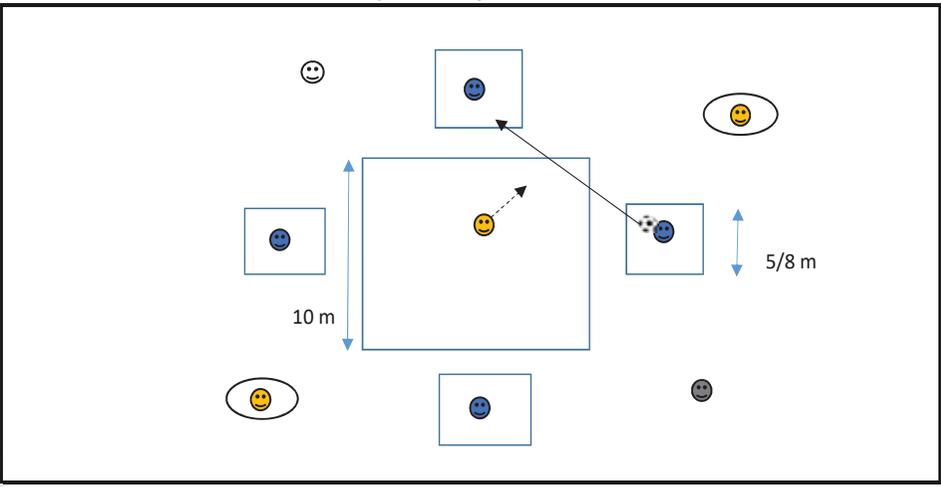
FICHE N° :	5
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
TORO	

JEUX & SITUATIONS ADAPTES	X	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	Améliorer les relations de passes et la disponibilité autour du porteur du ballon
BUT	Transmettre le ballon aux partenaires
REGLES & CONSIGNES	Les joueurs en bleu, chacun dans leur carré, doivent se transmettre le ballon. Si réussite de 5 passes consécutives, l'équipe marque 1 point. (Inversion des équipes) Si le défenseur récupère le ballon, il a 2 touches pour passer au partenaire situé en zone d'attente (inversion des équipes).
CRITERES DE REUSSITE	1 point par transmission. Compétition entre les 2 équipes
COMPORTEMENTS ATTENDUS	



Espace utilisé	Cour d'école		
	Enceinte sportive	X	
Types	Sans ballon		
	Avec ballon	X	
	Ballons et échanges	X	
Surface	Long	20m	
	Larg	25m	
Durée	TOTALE	15'	
	SÉQUENCE		
Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	
		😊	3
		😊	

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Chacun reste dans sa zone	Ne pas donner l'information au défenseur ("masquer" la passe) Être disponible pour recevoir 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

VARIABLES
Obliger 2 touches de balle obligatoires pour les joueurs sur les côtés.
Pas de redoublements de passes (pas possible de rejouer avec celui qui a donné le ballon)

- 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))"

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	
J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice	

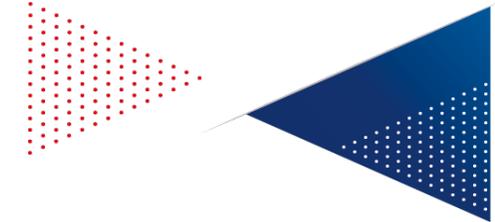


Informations



district
MOSELLAN
de football





PEF



N'hésitez pas à développer le programme

 [Lien vers le site internet](#)

REPRISE



Guide d'appui à la reprise d'activité dans les clubs de football

 [Lien de téléchargement](#)

FOOT LOISIR



Guide d'appui à la reprise d'activité dans les clubs de football

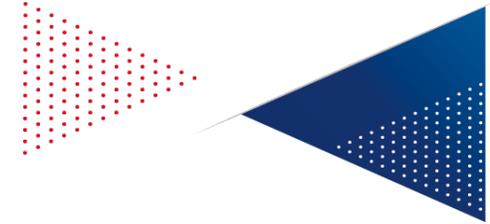
 [Lien de téléchargement](#)



Contacts



district
MOSELLAN
de football



Sébastien DANY



06 63 10 58 86



sdany@moselle.fff.fr

Kévin KLAM



06 23 23 06 45



kklam@moselle.fff.fr

Aurélien FERRARI



06 23 01 08 46



aferrari@lgef.fff.fr

Si vous souhaitez des informations complémentaires pour le contenu ou la mise en place des interventions n'hésitez pas à nous solliciter



Fin de présentation...

Bonne pratique !

EQUIPE TECHNIQUE DMF