



4.2 Trois formules pour la rentrée

Organisation



ou



ou



L' « INCONTOURNABLE »

LA « CONDENSÉE »

LA « SOUHAITÉE »

FORMAT « INTRA-CLUB »

ORGANISATION FLEXIBLE

INFORMATION ET MISE EN PRATIQUE





4.2.1 La rentrée

L' « incontournable »

Sur 2 temps

Réunion parents
+
Mise en pratique



Temps
supplémentaire
possible en fonction
des créneaux
de séance des clubs

OPTION 1



Réunion parents



Plateau à 5 / à 8



OPTION 2



Plateau à 5 / à 8



Réunion parents



OPTION 3



Pratique diversifiée



Réunion parents



OPTION 4



Rencontres mixtes



Réunion parents





4.2.1 La rentrée

L' « incontournable »



Covid-19

Si informations déjà effectuées sur la Covid-19, rappel des règles sanitaires pendant 5 à 10 mn aux joueurs(euses) en début de séance par le GPS ou éducateur informé (format classique ou quiz).



30/45 min

TEMPS 1

- **Réunion** de présentation parents / licencié(e)s.
- Protocole **sanitaire**, fonctionnement général, etc.
- **Réunion catégorie** parents / licencié(e)s.
- **Fonctionnement** catégorie, présentation staff, etc.
- **Licencié(e)s** : ateliers sportifs, éducatifs.
- **Parents** : échanges staff / parents (questions, co-voiturage, etc.).



45 min/1h

TEMPS 2



- Séance **football en format LDC** (Ligue de Covid-Champion)
- ou**
- Séance **pratique diversifiée** (golf foot, futnet, foot en marchant)
- ou**
- Séance **mixte** (tournoi de foot et pratique diversifiée)





4.2.2 La rentrée

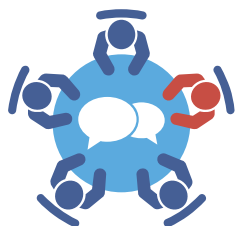
La « condensée »



Sur 3 temps

Réunion parents
+
Pratiques diversifiées
+
Pratique à 3, 4, 5 ou 8

Réunion parents



30/45 min

TEMPS 1

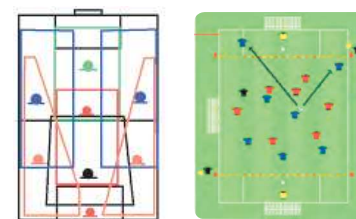
Pratiques diversifiées



45 min/1h

TEMPS 2

Pratique à 3, 4, 5 ou 8



1h30/1h45

TEMPS 3





4.2.2 La rentrée

La « condensée »



30/45 min

TEMPS 1



- Présentation générale ;
- protocole sanitaire, fonctionnement général, etc.

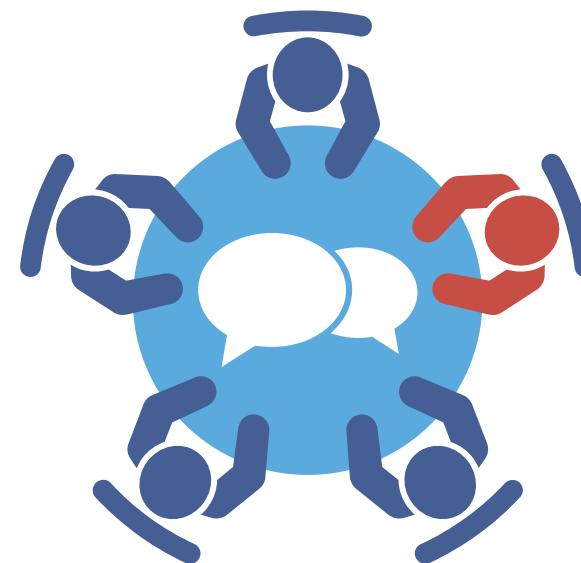


- Fonctionnement catégorie, présentation staff, etc.



- Déroulement de la journée : ateliers sportifs, PEF ;
- parents : échanges staff/parents (questions, co-voiturage, etc.).

Réunion parents





4.2.2 La rentrée

La « condensée »



45 min/1h

TEMPS 2

- 1h de pratique maximum ;
- 1 à 2 catégories ;
- choisir 3 à 4 activités ;
- intégration des parents ;
- rotation sur ateliers ;
- possibilité Festi-Foot.

PRATIQUES DIVERSIFIÉES





4.2.2 La rentrée

La « condensée »

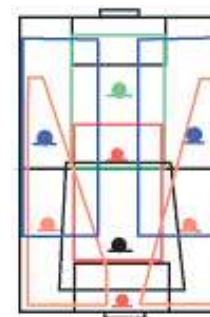


1h30/1h45

TEMPS 3



PRATIQUE À 3, 4, 5 OU 8



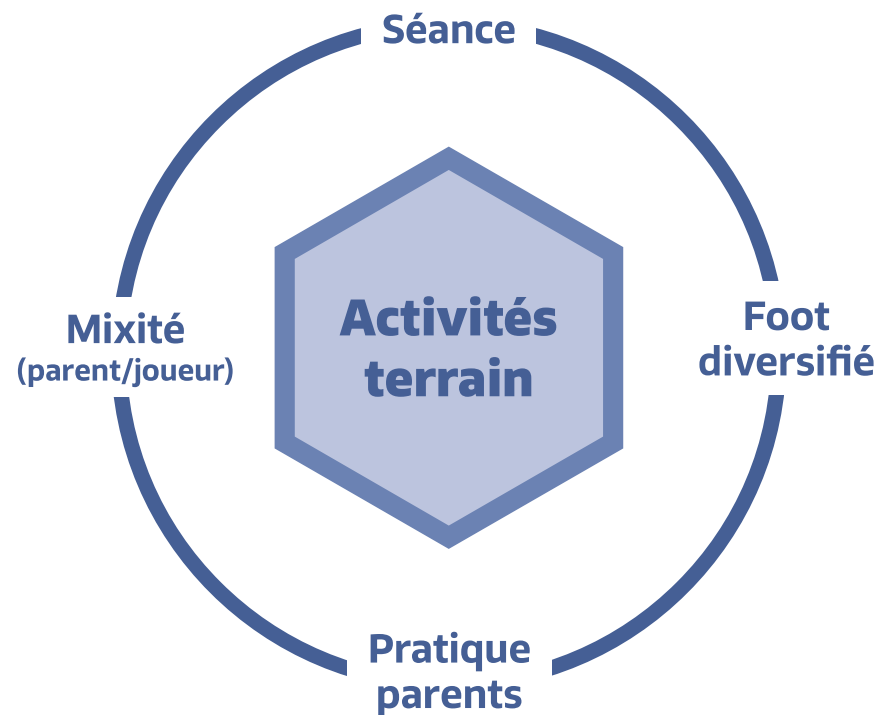
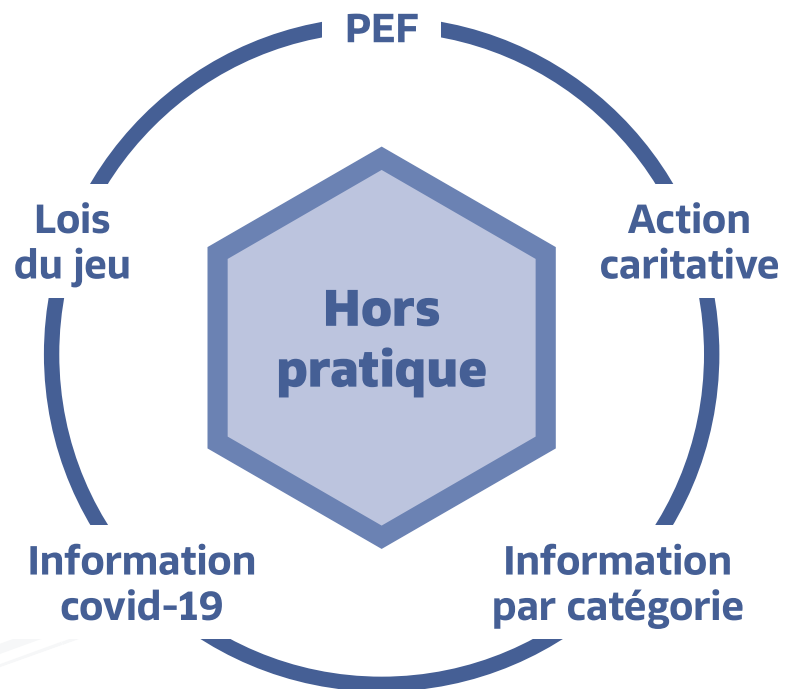


4.2.3 La rentrée

La « souhaitée »



LES TEMPS D'ACTIVITÉS

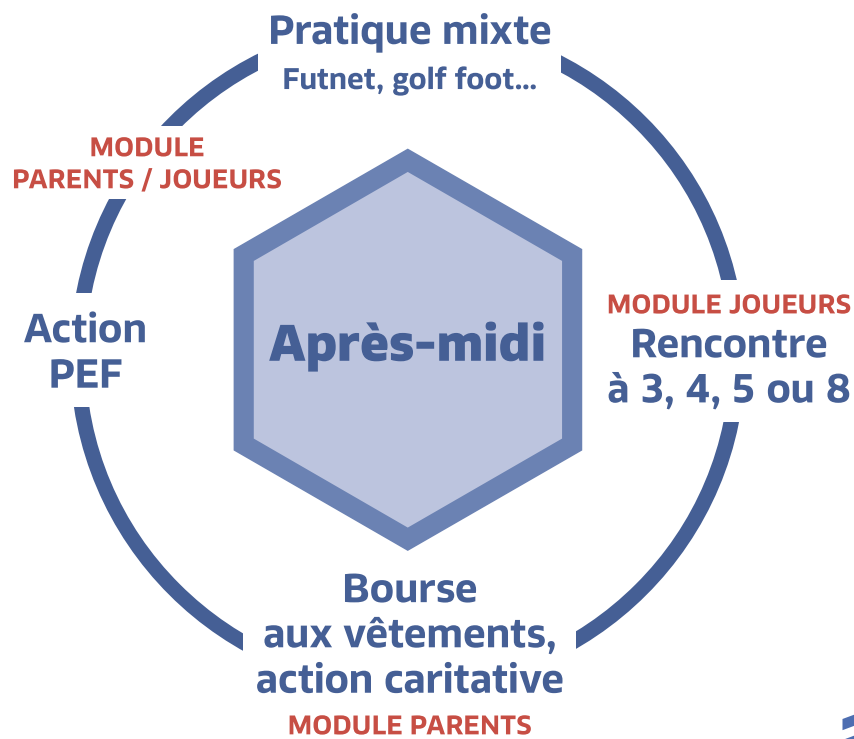
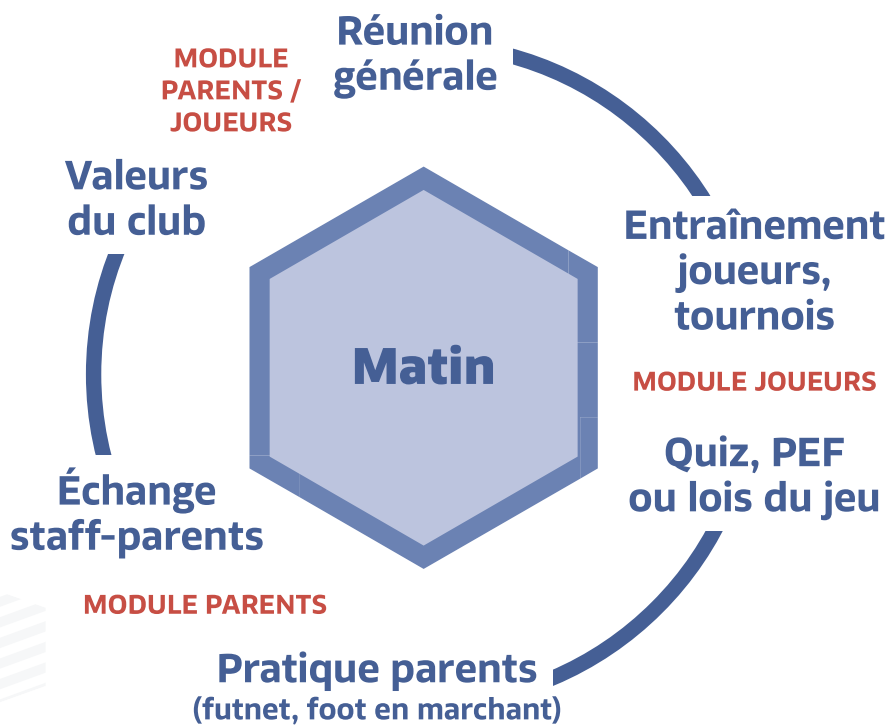




4.2.3 La rentrée

La « souhaitée »

ORGANISATION DE LA JOURNÉE





4.2.3 La rentrée

La « souhaitée »



EXEMPLE

ORGANISATION DE LA JOURNÉE			
	Durée	JOUEUR(SE)S	PARENTS
Matinée		RÉUNION COLLECTIVE – INFORMATIONS GÉNÉRALES (Projet du club – Valeurs du club - Organisation)	
		QUIZ LOIS DU JEU OU PEF	RÉUNION « STAFF – PARENTS » (organisation saison et sensibilisation PEF)
		PRATIQUES FESTI FOOT	PRATIQUES DIVERSIFIÉES (futnet, foot en marchant, futsal, golf foot,...)
PIQUE-NIQUE			
Après-midi		PRATIQUE MIXTE ENTRE JOUEURS(EUSES) ET PARENTS (suivant niveaux et catégories, tournoi multi-activités avec quiz et ateliers)	
		SÉANCE INTRA-CATÉGORIE + JEU RÉDUIT	BOURSE AUX VÊTEMENTS ET / OU PROJET ACTION CARITATIVE
			OBSERVATION FIN DE SÉANCE ET CLÔTURE DE LA JOURNÉE





4.3

▶ Autres aides



54

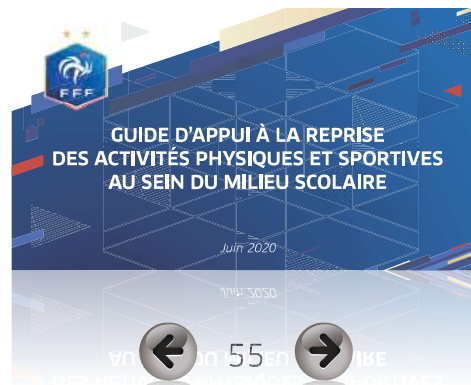
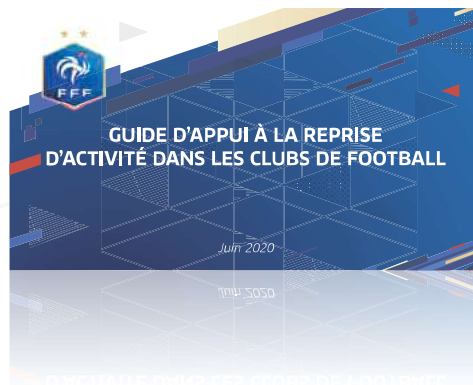




Pour vous aider selon l'évolution des contraintes sanitaires, des outils complémentaires à télécharger.



Contenus pédagogiques : exercices et défis techniques, parcours de motricité, jeux, Programme éducatif fédéral, nouvelles pratiques (fit foot, foot en marchant, golf foot, futnet, foot à 5...).





Pour vous aider selon l'évolution des contraintes sanitaires, des outils complémentaires à télécharger.

Si aucune activité foot n'est permise, gardez du lien avec vos licencié(e)s !!!

Découvrez les bonnes pratiques des clubs pendant le confinement, recensées par le Fondation du football :



**La Fédération Française de Football
vous souhaite une bonne reprise
dans le respect des règles sanitaires**





4.1

▶ La Journée portes ouvertes





4.1 Organisation en amont

de la Journée portes ouvertes

La communication
J-15 à J-7



**JOURNÉE
PORTES OUVERTES**



L'affiche générique FFF



Le Permis de jouer générique
Invitation à trois séances dans le club



SUPPORTS DE COMMUNICATION LOCAUX

- La presse (journaux, radio,...)
- Les affiches, flyers...
- Les bulletins municipaux
- Internet
- Le journal du club
- Les panneaux d'affichage
- Les réseaux sociaux...

SUPPORT DE COMMUNICATION FFF/LIGUE/DISTRICT

- Les affiches, flyers...
- Le car animation de la ligue
- Les sites FFF/ligues/districts
- Les communiqués de presse
- Le Permis de jouer
- Dépliant « *l'École féminine de football* »

LES RELATIONS « INTERPERSONNELLES »

- Les licencié(e)s du club
- Le grand public

LA PROMOTION, OÙ ?

La promotion dans un secteur de proximité :

- Associations de quartier
- Écoles, collèges
- Service municipal des sports
- Centres de loisirs

FORMAT « **INTRA-CLUB** »

ORGANISATION FLEXIBLE

INFORMATION ET MISE EN PRATIQUE



39





4.1 Organisation

de la Journée portes ouvertes

**JOURNÉE
PORTES OUVERTES**



L'ACCUEIL DES JOUEURS
OU DES JOEUSES
ET DES PARENTS



LES ANIMATIONS
TERRAIN



LA CLÔTURE

FORMAT « *INTRA-CLUB* »

ORGANISATION FLEXIBLE

INFORMATION ET MISE EN PRATIQUE



40





4.1 La Journée portes ouvertes

sur trois temps : Accueil - Animations - Clôture





4.1 La Journée portes ouvertes

détail des trois temps

Rappel des règles sanitaires pendant 5 à 10 mn aux joueurs/ses en début de séance par le GPS ou éducateur informé (format classique ou quiz).



30/40 min

TEMPS 1

- **Accueil** : petit temps de convivialité avec un café d'accueil dans un endroit dédié (club-house) ou à proximité du terrain.
- Déroulé de la journée avec protocole sanitaire.
- **Présentation du club et de l'encadrement** : valeurs, le projet et le fonctionnement du club.
- **Fiche coordonnées joueur(euse)** à faire remplir par les parents.
- **Documents club** à remettre : coordonnées club – éducateur et prochains rendez-vous.



45 min/1h

TEMPS 2



ou



- **1 ballon/joueurs(euses)/motricité.**
- **Ateliers ludiques avec ballon.**
- **1 atelier PEF.**
- **Rencontres foot à 3, 4 ou 5.**



20/30 min

TEMPS 3

- **Petit mot de clôture et remerciements.**
- **Rappel des prochains rendez-vous.**
- **Possibilité de venir avec un copain/une copine.**
- **Gâteaux offerts aux enfants ou pot de l'amitié (jeunes),** temps de partage et d'échanges avec les parents.





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE		GOLF FOOT		FOOT3		FUTNET	
FICHE N° : 1 - A		FOOT EN MARCHANT		FIT FOOT		Parcours technique	
SCENARIO 1		U7 à U11		U12 à U18		Seniors et Vétérans	
Trio Foot							

Espace utilisé		Enceinte sportive		X	
Autres					
Types		Sans ballon			
		Avec ballon			
		Exchange ballon		X	
Surface		Long		100	
		Large		70	
Durée		TOTALE		1h15	
		SEQUENCE		8 à 15 mn	
Effectifs		Educ		3	
		GPS		1	
		J		9	

ORGANISATION

Découverte des nouvelles pratiques et mise en place d'un challenge intégrant les résultats obtenus dans chacune de ces activités.

Objectifs techniques visant l'amélioration de la qualité du toucher de balle et de la conduite de la balle.

3vs3: Jeu libre. Si les 3 joueurs ont marqué au cours du match, bonus de 2 points.

1, 2, 3 : Le but est de réaliser le parcours composé de 3 trous en faisant le moins de frappes possibles pour mettre le ballon dans le cerceau du trou correspondant. Si le ballon dépasse la zone hors-limite, le joueur rejoue de l'endroit où il a tiré et prend un point de pénalité.

Parcours technique : Le but est de réaliser le parcours le plus rapidement possible et de frapper dans une des 3 zones du but.

SCHEMA

DEROULEMENT

8 : Accueil - Présentation générale des ateliers

14 : Présentation du parcours de football avec les 3 équipes de 3 joueurs. Une équipe sur chaque trou, 1 ballon pour 3 joueurs qui frappent le ballon tour à tour pour aller jusqu'au cerceau dans lequel le ballon devra être immobile. Chaque équipe passe sur chaque trou. L'éducateur veille à ce que la découverte de chaque trou dure 5' au maximum.

8 : Présentation du parcours technique. Démonstration par l'éducateur qui apporte les précisions techniques de ce qui est attendu. Rappel que le chronomètre s'arrête lorsque le ballon est dans le but. Si le joueur ou la joueuse frappe à côté, il y a obligation d'aller chercher son ballon et de repasser par la dernière porte avant de retenter sa chance

10 : Match 1/ A vs B + Footgolf/ C - 1 Joueur par trou, GPS. Adjoint et/ou parents initiés sont chargés de compter le nombre de frappes perdu: 0 point

10 : Match 2/ C vs Vainqueur match 1 + Footgolf/ B

15 : Parcours technique pour toutes les équipes - 2 essais - Equipe 3ème au classement intermédiaire commence, puis la 2ème puis la 1ère.

Décompte des points pour les matchs: Match gagné: 3 points, Match gagné par plus de 2 buts d'écart: 4 points, Match nul: 2 points, Match perdu: 0 point

Décompte des points pour le Footgolf: On totalise le nombre total de frappes de chaque équipe, l'équipe qui a frappé le moins le ballon pour atteindre les différents trous marque 4 points, la 2ème 3 points, la dernière 1 point

Classement intermédiaire: On additionne les points de chaque équipe

Décompte des points pour le parcours technique: On totalise les temps de tous les joueurs de l'équipe, l'équipe qui aura mis le moins de temps pour réaliser le parcours technique marque 5 points, la 2ème 3points et la 3ème 1 point

Classement final = Total des points matchs + Footgolf + Parcours technique

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/ir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice





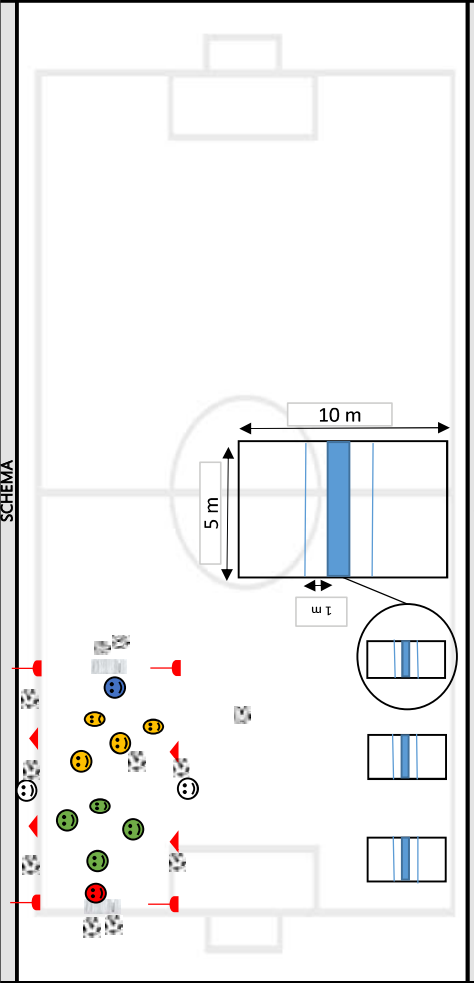
SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE		GOLF FOOT	FOOTS	FUTNET
FICHE N° :	1 - B	FOOT EN MARCHANT	FIT FOOT	Autres
SCENARIO 1		Seniors et Vétérans		
Duo Foot Jeunes		U12 à U18 <i>(En jaune, les catégories concernées)</i>		

Espace utilisé	Encinte sportive	X
Autres	Autres	

ORGANISATION							
<p>A travers le jeu réduit l'objectif est de réactiver les joueurs sur le plan cognitif (réactivité, prise d'informations, prise de décisions, gestion des émotions...), et sur les plans physique et tactique.</p> <p>Le futnet doit permettre de développer les techniques suivantes : la coordination et la concentration.</p> <p>5vs5: Séquence 1: Jeu libre, Séquence 2: Jeu libre, finition en moins de 7 secondes lorsque l'équipe en possession du ballon se trouve dans la moitié de terrain adverse = 3 points, Séquence 3: 1 point si l'équipe qui a la possession du ballon parvient à se faire 5 passes dans sa moitié de terrain, but=3 points.</p> <p>Futnet: En fonction du niveau des joueurs(euses) 1 à 2 touches de balle(joueurs(euses)), 3 passes maximum par possession, (en fonction du niveau) possibilité d'accorder un rebond lors d'un échange entre 2 joueurs d'une même équipe. Le service s'exécute derrière la ligne de fond court, obligation de laisser un rebond au sol avant de frapper le ballon en direction du camp adverse. 2 balles de service</p>	<table border="1"> <tr> <td>Sans ballon</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Avec ballon</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Echange ballon</td> <td>X</td> </tr> </table>	Sans ballon		Avec ballon		Echange ballon	X
Sans ballon							
Avec ballon							
Echange ballon	X						
Surface	<table border="1"> <tr> <td>Long</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Large</td> <td>35</td> </tr> </table>	Long	50	Large	35		
Long	50						
Large	35						
Durée	<table border="1"> <tr> <td>TOTALE</td> <td>1h10</td> </tr> <tr> <td>SEQUENCE</td> <td>10 mn</td> </tr> </table>	TOTALE	1h10	SEQUENCE	10 mn		
TOTALE	1h10						
SEQUENCE	10 mn						

Effectifs	<table border="1"> <tr> <td>Educ</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>GPS</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>J</td> <td>10</td> </tr> </table>	Educ	2	GPS	0	J	10
Educ	2						
GPS	0						
J	10						

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



DEROULEMENT	
10': Accueil - Constitution des équipes - Mise en train - Contrôle/passe (au sol puis en l'air) par groupe de 3	
10': Séquence 1 - Match 1	
10': Futnet: Tirage au sort des équipes à chaque rotation (2 terrains de 2vs2 + 1 terrain de 1vs1)	
10': Séquence 2 - Match 2	
10': Futnet	
10': Séquence 3 - Match 3	
10': Futnet	
Décompte des points pour les matchs: Match gagné: 3 points, Match gagné par plus de 2 buts d'écart: 4 points, Match nul: 2 points, Match perdu: 0 point	
Décompte des points pour le Futnet: A l'issue des 10': les scores sont arrêtés. Match gagné: 3 points, Match gagné par plus de 4 points d'écart: 4 points, Match nul: 2 points, match perdu: 0 points	
Classement: Le vainqueur sera celui qui aura le total de points le plus élevé lorsque l'addition des points marqués lors des trois matchs de foot et de futnet aura été établie	

<p>OBJECTIF</p> <p>A travers le jeu réduit l'objectif est de réactiver les joueurs sur le plan cognitif (réactivité, prise d'informations, prise de décisions, gestion des émotions...), et sur les plans physique et tactique.</p> <p>Le futnet doit permettre de développer les techniques suivantes : la coordination et la concentration.</p> <p>5vs5: Séquence 1: Jeu libre, Séquence 2: Jeu libre, finition en moins de 7 secondes lorsque l'équipe en possession du ballon se trouve dans la moitié de terrain adverse = 3 points, Séquence 3: 1 point si l'équipe qui a la possession du ballon parvient à se faire 5 passes dans sa moitié de terrain, but=3 points.</p> <p>Futnet: En fonction du niveau des joueurs(euses) 1 à 2 touches de balle(joueurs(euses)), 3 passes maximum par possession, (en fonction du niveau) possibilité d'accorder un rebond lors d'un échange entre 2 joueurs d'une même équipe. Le service s'exécute derrière la ligne de fond court, obligation de laisser un rebond au sol avant de frapper le ballon en direction du camp adverse. 2 balles de service</p>	<p>VARIANTES</p> <p>5vs5: Evolution des règles et consignés, limiter le nombre de touches de balles, demander à ce que tous les joueurs d'une même équipe soit dans le camp adverse pour que le but soit valide, injecter des ballons qui rendent obsolète le ballon joué...</p> <p>Futnet: Interdire le renvoi direct, autoriser l'attaque de la tête uniquement derrière la ligne des 1 m, ne pas renvoyer le ballon dans le camp adverse deux fois de suite avec la même surface de frappe...</p> <p>Une attention particulière devra être portée sur l'animation des deux ateliers. La réussite de cette séance dépendra en grande partie de l'implication de l'éducateur qui appellera régulièrement le score, qui stimulera et valorisera ses joueurs à différents moments de la séance.</p>
<p>REGLES & CONSIGNES</p>	<p>CONSEILS</p>

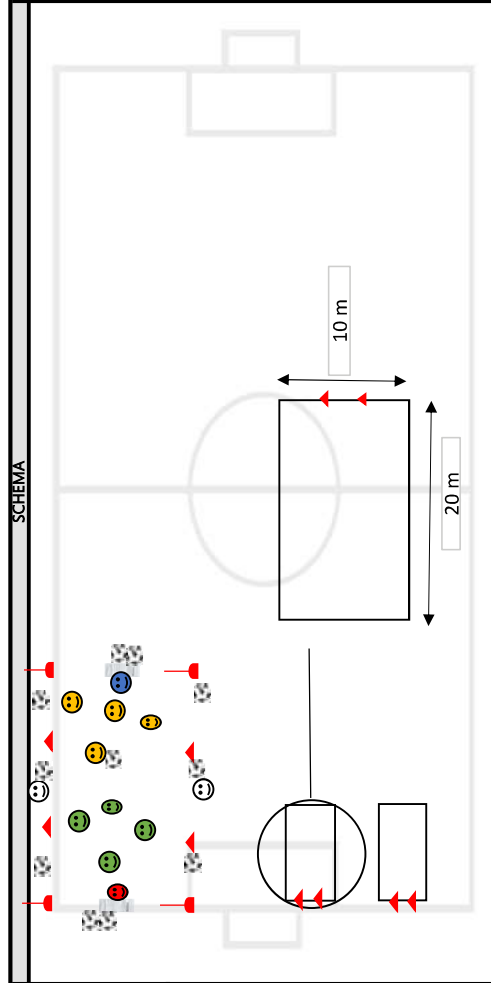




SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE		GOLF FOOT	FOOT5	FUTNET
FICHE N° :	1 - C	FOOT EN MARCHANT	FIT FOOT	Autres
SCENARIO 1		U7 à U11	U12 à U18	Seniors et Vétérans
<i>(En Jaune, les catégories concernées)</i>				



OBJECTIF	<p>A travers le jeu réduit en marchant l'objectif est de retrouver le plaisir de jouer ensemble en toute sécurité.</p> <p>La pratique de la pétanque foot a pour objectif de retrouver le dosage du ballon en direction d'un point précis. L'objectif général est de jouer tout en préservant l'intégrité physique de chacun.</p>
REGLES & CONSIGNES	<p>Foot en marchant: interdiction formelle de courir (un pied doit toujours être en contact avec le sol lorsque les joueurs(euses) se déplacent). Les contacts sont proscrits, la récupération du ballon peut de faire dans les pieds de l'adversaire sans qu'il y ait le moindre contact, sur les lignes de passes ou suite à une sortie du ballon de l'aire de jeu.</p> <p>Pétanque foot: Une doublette et une triplette se rencontreront à chaque rotation. Les joueurs de doublette auront 3 ballons chacun à disposition, les joueurs de triplette en auront 2. Les règles applicables sont les mêmes que les règles bien connues de la pétanque traditionnelle. On choisira de prendre comme but (cochonet) une balle de tennis. Les joueurs frapperont le ballon en étant positionnés entre les deux coupelles.</p>



ORGANISATION	<p>Foot 5 : Le Football en marchant peut se transformer en Foot5 (proscrire les contacts)</p> <p>Pétanque foot: Contraindre à frapper le ballon avec le pied fort, le pied faible, avec des surfaces de contact différentes et de manières différentes (intérieur, extérieur, piqué, louché, pointe...).</p> <p>Une attention particulière devra être portée sur l'animation des deux ateliers. La réussite de cette séance dépendra en grande partie de l'implication de l'éducateur qui rappellera régulièrement le score, qui stimulera et valorisera ses joueurs(euses) à différents moments de la séance. L'éducateur portera également une attention particulière sur l'état de forme immédiat de tous les participants (rougeurs anormales, essoufflement, ralentissements...)</p>
VARIANTES	<p>Foot 5 : Le Football en marchant peut se transformer en Foot5 (proscrire les contacts)</p> <p>Pétanque foot: Contraindre à frapper le ballon avec le pied fort, le pied faible, avec des surfaces de contact différentes et de manières différentes (intérieur, extérieur, piqué, louché, pointe...).</p> <p>Une attention particulière devra être portée sur l'animation des deux ateliers. La réussite de cette séance dépendra en grande partie de l'implication de l'éducateur qui rappellera régulièrement le score, qui stimulera et valorisera ses joueurs(euses) à différents moments de la séance. L'éducateur portera également une attention particulière sur l'état de forme immédiat de tous les participants (rougeurs anormales, essoufflement, ralentissements...)</p>
CONSEILS	<p>Une attention particulière devra être portée sur l'animation des deux ateliers. La réussite de cette séance dépendra en grande partie de l'implication de l'éducateur qui rappellera régulièrement le score, qui stimulera et valorisera ses joueurs(euses) à différents moments de la séance. L'éducateur portera également une attention particulière sur l'état de forme immédiat de tous les participants (rougeurs anormales, essoufflement, ralentissements...)</p>
DEROULEMENT	<p>10': Accueil - Constitution des équipes - Mise en train - Contrôle/passe/déplacements par groupe de 5 en face à face à face 3 d'un côté/2 de l'autre</p> <p>10': Séquence 1 - Match 1 Foot en marchant</p> <p>10': Pétanque foot : Tirage au sort des équipes à chaque rotation (1 terrain de 3vs3 + 1 terrain de 2vs2)</p> <p>10': Séquence 2 - Match 2 Foot en marchant</p> <p>10': Pétanque foot</p> <p>10': Séquence 3 - Match 3 Foot en marchant</p> <p>10': Pétanque foot</p> <p>Décompte des points pour les matchs: Match gagné: 3 points, Match gagné par plus de 2 buts d'écart: 4 points, Match nul: 2 points, Match perdu: 0 point</p> <p>Décompte des points pour le Pétanque Foot: A l'issue des 10', les scores sont arrêtés. Match gagné: 3 points, Match gagné par plus de 4 points d'écart: 4 points, Match nul: 2 points, match perdu: 0 points</p> <p>Classement: Le vainqueur sera celui qui aura le total de points le plus élevé lorsque l'addition des points marqués lors des trois matchs de foot et de pétanque foot aura été établie.</p>
MATERIEL	<p>Buts</p> <p>Jalons</p> <p>Cônes</p> <p>Cerceaux</p> <p>Coupelles</p> <p>Ballons</p> <p>Déplacement</p> <p>Conduite</p> <p>Passer/tir</p> <p>J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice</p>


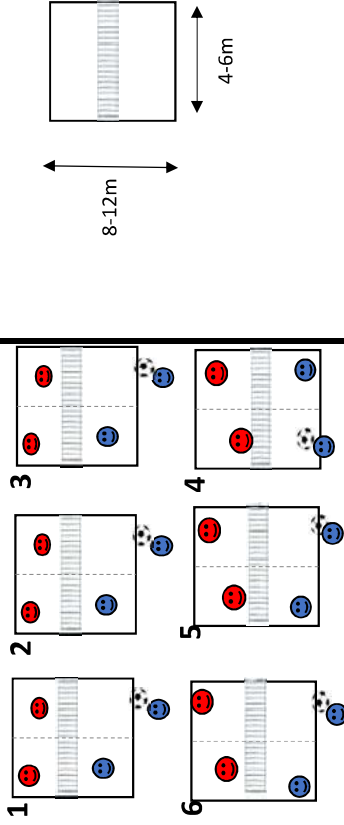




SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE		GOLF FOOT	X	FOOT5	FUTNET
		FICHE N° : 2 - A		AUTRES X	
SCENARIO 2 Activité parents - enfants		FOOT EN MARCHANT		FIT FOOT	
U7 à U11		U12 à U18		Seniors et Vétérans	
<i>(En jaune, les catégories concernées)</i>					
ORGANISATION Faire découvrir de façon ludique les nouvelles pratiques aux parents et aux enfants lors d'une réunion de rentrée. Après la réunion d'information des parents (entre 30 et 45 minutes), prévoir une activité d'intégration des parents (voir annexe 3b).		SCHEMA 			
OBJECTIF	Constituer des équipes de 2 Joueurs (Parents- Enfants). 4 équipes par atelier.				
REGLES & CONSIGNES	Ces équipes s'affrontent sur chaque atelier. La meilleure équipe de chaque atelier marque 4pts, la seconde 3pts... etc Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre.				
VARIANTES	Varier le nombre d'ateliers et le temps de pratique. Augmenter le nombre de parcours de golf foot (ajouter un parcours jaune)				
CONSEILS	Prévoir 1 Animateur par atelier. Prévoir une séance de remise des récompenses autour d'un moment convivial. (Meilleure équipe au Golf Foot, à la Pétanque football...) en respectant les distances et les gestes barrières				
ESPACE UTILISE		Enciente sportive X Autres			
TYPES		Sans ballon Avec ballon X Echange ballon X			
SURFACE		Long 105 Large 68			
DUREE		TOTALE 60 minutes SEQUENCE 4 x 15 minutes			
EFFECTIFS		Educ 4 GPS 1 8 8 8 8			
MATERIEL					
Buts Jalons Cônes Cerceaux Coupelles Ballons Déplacement Conduite Passe/tir J : Joueur/joueuse E : Educateur/Educatrice					
DEROULEMENT					
1) Abattre ou relever les plots avant l'équipe adverse Au signal, le 1er de chaque équipe s'élance, "abat" un plot avec le pied de son atelier, puis revient passer le relais au suivant. Possibilité de réaliser l'ensemble avec ou sans ballon. La manche s'arrête lorsque tous les plots d'une équipe sont abattus. Variante 1 : relever les plots avec les pieds de son atelier. Variante 2 : faire tomber avec les pieds les plots des équipes adverses et/ou relever les plots avec les pieds de son atelier.					
2) Pétaque football (Format challenge 4 équipes) Chaque équipe de 2 joueurs possède 4 ballons. Sur le même principe qu'à la pétanque, depuis le carré noir, l'équipe qui frappe le cochonnet envoie son 1er ballon puis c'est au tour de l'autre équipe. L'équipe la plus loin du cochonnet jouera son 2ème ballon etc... Prévoir des ballons de différentes couleurs et un ballon taille 3 pour le cochonnet.					
3) Horloge football (4 pts aux gagnants/ 2pts aux perdants) L'équipe jaune se positionne sur les plots rouges (alternance entre adulte et enfant) et le joueur 1 conduit vers le joueur 2, et stoppe le ballon avec la semelle. (Joueur 2 vers Joueur 3...Joueur 4 vers joueur 1). Comptez le nombre de tours d'horloge. L'équipe bleue fait un relai conduite/frappe (départ plots bleus, frappe dans la zone jaune). Le relai est donné quand le ballon franchit la ligne de but. 2 ballons/joueur					
4) Golf Foot Chaque binôme joue alternativement le ballon. Depuis la zone de départ (carré noir), les joueurs effectueront les différents parcours (bleus, rouges) en faisant passer le ballon entre les piquets avant d'atteindre la cible. Faire le parcours bleu vers le cerceau bleu puis vers le cerceau rouge (4 parcours à effectuer). Chaque binôme jouera son ballon 1 fois, puis le plus loin de la cible jouera son 2ème coup... et ainsi de suite.					





		SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE		FOOT5		FUTNET		X	
		FICHE N° : 2 - B		FOOT EN MARCHANT		FIT FOOT		AUTRES	
SCENARIO 2		U17 à U11		U12 à U18		Seniors et Vétérans		Enceinte sportive	
Festi-Futnet								Autres	
<p align="center">ORGANISATION</p> <p align="center"><i>(En laune, les catégories concernées)</i></p> <p align="center">SCHEMA</p>									
OBJECTIF Découvrir le Futnet. Créer du lien intergénérationnel.									
REGLES & CONSIGNES Faire rebondir le ballon dans les limites de l'équipe adverse, sans que celle-ci ne parvienne à le renvoyer après le nombre autorisé de rebonds. Un point est donc marqué. Un point peut être marqué directement sur service. Interdiction de toucher le ballon à la main. Pour le service, jongler et servir après le rebond. Relations : montante / descendante. Temps des rencontres : entre 6 et 10 minutes Les terrains sont numérotés de 1 à 6. Exemple: sur le terrain 3, l'équipe vainqueur accède au terrain 2; l'équipe perdante est rétrogradée en terrain 4. 6 à 8 rotations au total.		Types Sans ballon Avec ballon X Echange ballon X Surface Long 8 à 12m Large 4 à 6m Durée TOTALE 40-60 min SEQUENCE 6-10min Effectifs Educ 2 GPS 1 selon le nombre de participants, par groupes de 4 J							
VARIANTES Diminuer le nombre autorisé de rebonds Autoriser 2 à 3 touches pour les "novices"		DEROULEMENT Organisation : 6 terrains de Futnet par demi-terrain avec filet ou barrière Prévoir 5m entre chaque terrain. Chaque joueur reste dans sa partie, afin d'éviter tout contact. Besoin humains: 1 responsable terrain (accueil, protocole, sanitaire, gestion du temps) par 1/2 terrain à 8. 1 accompagnateur (parents/éducateur) pour 2 terrains de Futnet. Etat d'esprit recherché : Possibilité de faire les matchs de Futnet entre licenciés du club (par exemple un vétérain contre un U13...) Possibilité de proposer une pratique intergénérationnelle (enfant/parent)							
CONSEILS Être sur les appuis en étant équilibré. Utiliser la bonne surface de contact. Lire la trajectoire du ballon. Verrouiller la cheville.		MATERIEL Buts Jalons Cônes Cerceaux Coupelles Ballons Déplacement Conduite Passe/tir J : Joueur/Joueuse F : Educateur/Educatrice							



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE		FOOT5	FUTNET
FICHE N° :	2 - C	FIT FOOT	AUTRES
SCENARIO 2		UT2 à UT8	Seniors et Vétérans
Duo Foot		UT7 à UT1	
<i>(En jaune, les catégories concernées)</i>			



OBJECTIF	Découvrir les activités foot en marchant et futnet
REGLES & CONSIGNES	<p>FUTNET: Service après avoir levé le ballon avec les pieds, un rebond entre chaque joueur maximum Jeu uniquement avec les pieds</p> <p>FOOT en MARCHANT:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 contre 4 sans gardien - Interdiction de courir (sinon Coup Franc) - Ballon au sol (sinon Coup Franc) - Respecter 2 mètres avec les adversaires - 4 touches par joueur maximum - Zone interdite devant les buts (5m x 3m) pour jouer le ballon mais possibilité d'y marcher. - but marqué uniquement dans la moitié de terrain adverse.
SCHEMA	

DEROULEMENT	<p>Les points du futnet sont gardés pour le foot en marchant (Victoire au futnet d'un binôme apporte un but à son équipe. Si match nul au futnet, pas de but pour le foot en marchant)</p> <p>Temps de jeu: 10 minutes</p> <p>Rotation 1 (Futnet): Vert -Bleu et Rouge - Jaune (2 binômes de chaque équipe se rencontrent)</p> <p>Rotation 2 (Foot en marchant): Vert -Bleu et Rouge - Jaune (le match débute avec les points acquis au futnet)</p> <p>Hydratation</p> <p>Rotation 3 (Futnet): Vert - Rouge et Jaune-Bleu (2 binômes de chaque équipe se rencontrent)</p> <p>Rotation 4 (Foot en marchant): Vert- Rouge et Jaune-Bleu</p> <p>Hydratation</p> <p>Rotation 5 (Futnet): Vert- Jaune et Rouge-Bleu (2 binômes de chaque équipe se rencontrent)</p> <p>Rotation 6 (Foot en marchant): Vert- Jaune et Rouge-Bleu</p> <p>Effectuer le classement suite aux trois rencontres (futnet-foot en marchant) Variante du foot en marchant: (Jeu B) afin de s'assurer aucun contact entre les joueurs, ceux-ci sont "enfermés" dans leurs zones respectives. (Il faut alors se déplacer pour pouvoir aider son partenaire). Lorsque le dernier joueur d'une équipe reçoit le ballon (l'attaquant), le défenseur</p>																		
VARIANTES	<p>Futnet: Possibilité de séparer les joueurs d'une même équipe sur leur espace de jeu (droite - gauche)</p> <p>Sans barrière ou filet, positionner une zone de 3 mètres au sol à franchir.</p>																		
CONSEILS	<p>Désinfection des mains et des ballons après les rencontres de futnet.</p> <p>Foot en marchant et Futnet: Anticiper ses déplacements en fonction de la trajectoire du ballon (futnet) du déplacement de son ou ses partenaires (futnet et foot en marchant)</p>																		
MATERIEL	<table border="1"> <tr><td>Buts</td><td></td></tr> <tr><td>Jalons</td><td></td></tr> <tr><td>Cônes</td><td></td></tr> <tr><td>Cerceaux</td><td></td></tr> <tr><td>Coupelles</td><td></td></tr> <tr><td>Ballons</td><td></td></tr> <tr><td>Déplacement</td><td></td></tr> <tr><td>Conduite</td><td></td></tr> <tr><td>Passes/tir</td><td></td></tr> </table> <p>J : Joueur/joueuse E : Educateur/Educatrice</p>	Buts		Jalons		Cônes		Cerceaux		Coupelles		Ballons		Déplacement		Conduite		Passes/tir	
Buts																			
Jalons																			
Cônes																			
Cerceaux																			
Coupelles																			
Ballons																			
Déplacement																			
Conduite																			
Passes/tir																			



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE		GOLF FOOT	X	FOOT5	FUTNET
FICHE N° :	3 - A	FOOT EN MARCHANT		FIT FOOT	AUTRES
SCENARIO 3		U12 à U18			
Préci-golf		Seniors et Vétérans			

Enceinte sportive	X
Autres	
Sans ballon	
Avec ballon	X
Echange ballon	
Long	60
Large	50
TOTALE	30'
SEQUENCE	2
Educ	2
GPS	1
J	8 à 16

OBJECTIF	Découvrir le Golf-Foot. Améliorer la qualité de passes (précision, puissance...), Créer du lien intergénérationnel.
ORGANISATION	Un ballon par joueur. Golf-foot : parcours de 4 trous. 1 à 2 joueurs au départ de chaque trou (espace d'un mètre si 2 joueurs) Le départ de chaque trou s'effectue au départ du jalon et l'arrivée se situe au cerceau de la même couleur. A chaque fois que le joueur touche le ballon = 1 coup. Sur chaque trou, comptabiliser sur une fiche le nombre de coup réalisé pour que le ballon s'immobilise dans le cerceau. Préci-foot : Placer son ballon dans le carré et viser une zone du but : Sur les côtés : 3 points Dans l'axe : 1 point
REGLES & CONSIGNES	
SCHEMA	
DEROULEMENT	
MATERIEL	Buts Jalons Cônes Cerceaux Coupelles Ballons Déplacement Conduite Passe/tir J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice

OBJECTIF	Faire un concours individuel ou par équipe. Préci-foot : Mettre le ballon en mouvement. Tirer du pied faible. Réduire ou augmenter la distance. Imposer une surface de contact.
VARIANTES	Golf-foot : Faire le parcours en moins de coups possibles. Répéter le départ et l'arrivée. Doser ses passes. Préci-foot : Positionner le pied d'appui à côté du ballon Orienter les épaules vers la cible Verrouiller la cheville
CONSEILS	Organisation : 2 groupes de 8 joueurs(ses) 1 groupe sur chaque 1/2 terrain terrain à 11. 15' par atelier. Besoin humains : 1 responsable terrain (accueil, protocole, sanitaire, gestion du temps). 1 accompagnateur (parents/éducateur) par atelier. Etat d'esprit recherché : Possibilité de faire ces ateliers en famille en respectant le protocole sanitaire (par exemple un enfant avec un parent). Possibilité de faire ces ateliers en mixant les catégories (par exemple un U7 avec un U11...), Possibilité d'inviter une équipe (8 joueurs) d'un club voisin ou partenaire.



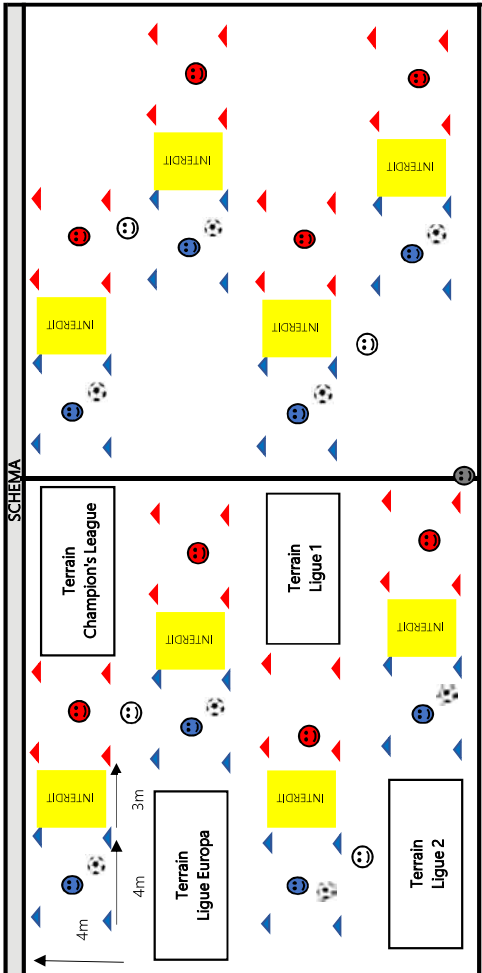


SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE		GOLF FOOT	FOOT5	FUTNET	X
FICHE N° :	3 - B	FOOT EN MARCHANT	FIT FOOT	AUTRES	
SCENARIO 3					
Challenge Futnet					



U7 à U11	U12 à U18	Seniors et Vétérans
(En jaune, les catégories concernées)		



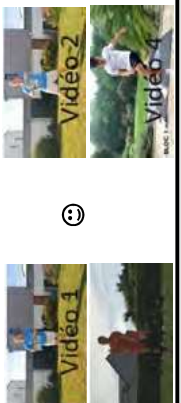










OBJECTIF	Découvrir le Futnet. Créer du lien intergénérationnel.
REGLES & CONSIGNES	Faire des passes aériennes avec un ballon adapté (pas trop gonflé). Le joueur n'est pas limité en touche de balle et peut utiliser 2 rebonds maximum par échange. Un joueur marque un point si le ballon n'est pas relancé par son adversaire, ou fait 2 rebonds consécutifs, ou sort des limites du terrain. Interdiction de toucher le ballon à la main. Pour le service, jongler et servir après le rebond. A la fin des matchs, les joueurs bleus tournent dans le sens des aiguilles d'une montre et rejoignent un autre terrain en passant par l'extérieur.
ORGANISATION	SCHEMA



VARIANTES	<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 groupes de 8 joueurs(ses). 1 groupe sur chaque 1/2 terrain terrain à 11. 4 terrains de Futnet par demi-terrain (11m x 4m). <p>Prévoir 5m entre chaque terrain.</p> <p>Possibilité de faire des matchs en 15 points.</p> <p>Possibilité de faire un système de montée-déscente.</p> <p>Besoin humains:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 responsable terrain (accueil, protocole, sanitaire, gestion du temps) par 1/2 terrain à 8. 1 accompagnateur (parents/éducateur) pour 2 terrains de Futnet. <p>Etat d'esprit recherché:</p> <ul style="list-style-type: none"> Possibilité de faire les matchs de Futnet entre licenciés du club (par exemple un vétérans contre un U13...). Possibilité de faire ses ateliers en mixant les catégories (par exemple un U7 avec un U11...). Possibilité d'inviter une équipe (8 joueurs) d'un club voisin ou partenaire.
CONSEILS	<ul style="list-style-type: none"> Être sur les appuis en étant équilibré. Utiliser la bonne surface de contact. Lire la trajectoire du ballon. Verrouiller la cheville.
MATERIEL	<ul style="list-style-type: none"> Buts Jalons Cônes Cerceaux Coupelles Ballons Déplacement Conduite Passes/tir <p>J : Joueur/joueuse E : Educateur/Educatrice</p>





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE		FOOT5		FUTNET	
FICHE N° : 3 - C		FIT FOOT		AUTRES	
SCENARIO 3		U7 à U11		U12 à U18	
Gardez le rythme		Seniors et Vétérans			
<p>(En jaune, les catégories concernées)</p>					
ORGANISATION					
OBJECTIF	Découvrir le Fitfoot. Initier le public féminin.	Atelier rythme avec ballon 	Atelier renforcement musculaire  Page 554 Guide FFF reprise	Atelier rythme sans ballon 	Atelier renforcement musculaire  Page 555 Guide FFF reprise
REGLES & CONSIGNES	Atelier rythme : L'educateur prévoit la musique et anime. L'educateur se déplace et réalise des gestes de football sur les 8 temps de la musique. Les pratiquants imitent "en miroir". Atelier renforcement musculaire : Succession d'exercices sous forme de circuit d'effort intermittents (ex : 30" / 30" ou 1' / 30") La musique en fond sonore pour favoriser l'ambiance de pratique.				
VARIANTES	Atelier rythme : Le choix de la musique va guider le rythme plus ou moins rapide. Atelier renforcement musculaire : Possibilité de faire les exercices sans ballon				
CONSEILS	Atelier rythme : Respecter la notion des 8 temps. Etre synchronisé et coordonné ensemble. Atelier renforcement musculaire : Pour un travail individualisé, en fonction du niveau débutant ou débrouillé, la difficulté des exercices, les temps de travail et de récupération seront progressifs et évolutifs.				
DEROULEMENT					
<p>Organisation : de 1 à 4 groupes de 8 joueurs(ses) Matérialiser des carrés de 3m² avec des coupelles, espacés de 2m les uns les autres. 1 groupe sur chaque 1/4 terrain terrain à 11. 10' par atelier.</p> <p>Besoin humain : 1 responsable terrain (accueil, protocole, sanitaire, gestion du temps). 1 éducateur par atelier.</p> <p>Etat d'esprit recherché : Choisir les ateliers en fonction du nombre et des envies des pratiquants(es). Activité pouvant se pratiquer en mixité (grand-mère avec petit fils...)</p>					
MATERIEL					
<p>Buts </p> <p>Jalons </p> <p>Cônes </p> <p>Cerceaux </p> <p>Coupelles </p> <p>Ballons </p> <p>Déplacement </p> <p>Conduite </p> <p>Passes/tirs </p>					
<p>J : Joueur/joueuse E : Educateur/Educatrice</p>					

