

# Activités de reprise proposées des enfants aux adultes

Pour un groupe de dix joueurs maximum, encadrement  
compris, en terrain extérieur uniquement (terrain à 11, 8 ou 5).



Activités  
individuelles  
sans ballon



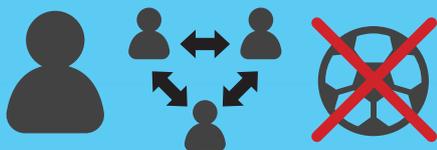
Parcours  
de coordination  
motrice.



Circuit training  
éducatif de renforcement  
musculaire.



Atelier d'Air football  
(travail des gestes  
à vide, visualisation).



Activités individuelles au  
sein d'un groupe, sans ballon  
et sans collaboration



Jeux pré-sportifs  
(jeux en miroir,  
1-2-3 Soleil, etc.).



Ateliers du Programme  
éducatif fédéral.



Biathlon technique  
(quiz et parcours).



Enchaînements de mouvements rythmés  
par la musique et inspirés du football.



Activités individuelles avec un ballon  
personnalisé (*Mon ballon*) ou activités avec  
passage du ballon possible entre deux joueurs



Exercices techniques  
(parcours, jonglerie).



Ateliers de passes  
(avec un mur,  
une planche de rebond  
ou un autre joueur).



Ateliers de tirs  
de précision  
(but, bêche cible).