

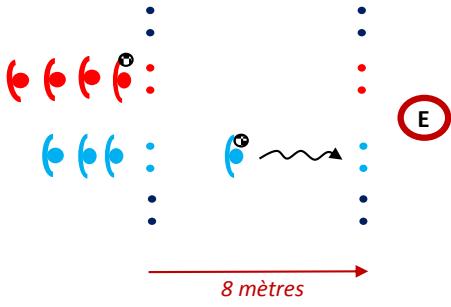
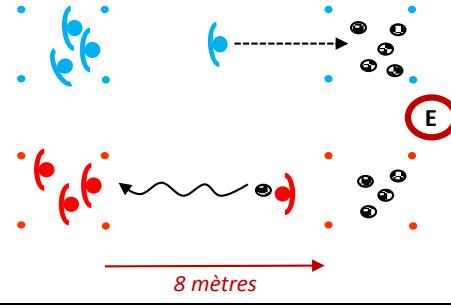
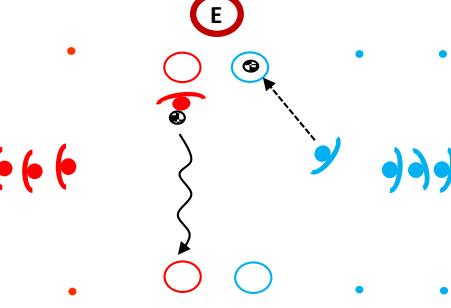
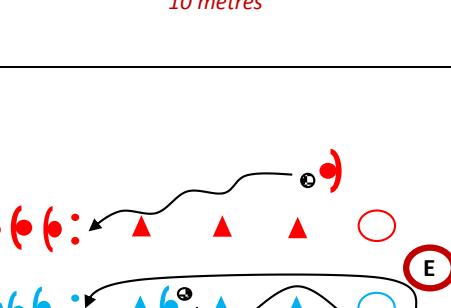
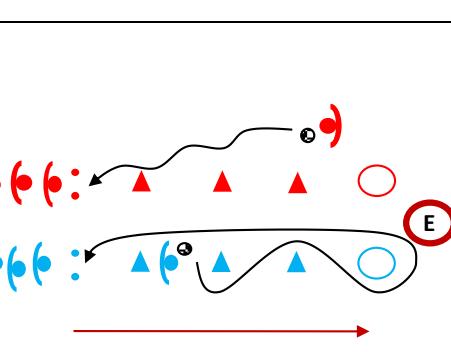
PLATEAU U7 & FILLES O FOOT

FICHE PLATEAU

Plateau N°	Thème Technique
1	Conduite de balle

Atelier PEF - Thème	
Faire son sac	Santé

MATERIEL POUR LES ATELIERS	24 ballons	32 coupelles bleues	32 coupelles rouges	8 coupelles blanches	2 mini-buts
	4 cerceaux bleus	4 cerceaux rouges			

Motricité		Disposition
		2 ateliers en parallèle - Distance de 8 mètres
Difficulté (installation, consignes)		Consignes
		Jeu sous forme de relais - Aller ballon en main - Retour en conduite Pour passer le relais : stopper le ballon avec la semelle et taper dans la main du partenaire suivant Sur le trajet aller : course normal ou course arrière, cloche pied pieds joints ou pas chassés Sur le trajet retour : pousser puis arrêter le ballon, toucher des 2 pieds, semelle droite puis semelle gauche
Faire ses courses		Disposition
		2 ateliers en parallèle - Distance de 8 mètres entre "la maison" et "le magasin"
Difficulté (installation, consignes)		Consignes
		Jeu sous forme de relais - Le premier joueur va chercher un ballon dans "le magasin" et le ramène dans "la maison" Pour passer le relais : stopper le ballon avec la semelle et taper dans la main du partenaire suivant L'équipe qui ramène la 1ère tous ses ballons gagne
Béret à 2 ballons		Disposition
		2 "maisons" de 2x6m - cerceaux à 4m de la "maison"
Difficulté (installation, consignes)		Consignes
		Les joueurs se mettent en file indienne dans leur maison Au signal, le joueur va chercher le ballon dans le cerceau et doit l'amener en conduite de balle dans l'autre cerceau Le 1er rapporte 1 point à son équipe
Relais conduite		Variantes
		1- Jeu à la main 2- Faire le tour du 2ème cerceau et poser le ballon dans le 1er
Difficulté (installation, consignes)		Disposition
		2 ateliers en parallèle - Distance de 8 mètres (2m en chaque objet)
Matériel		Consignes
		Jeu sous forme de relais - En conduite de balle, faire le slalom puis puis le tour du cerceau et revenir au point de départ Pour passer le relais : stopper le ballon avec la semelle et taper dans la main du partenaire suivant
Matériel		Variantes
		1- Jeu à la main 2- Imposer le pied pour la conduite de balle (PD ou PG) 3- Faire également le slalom au retour

Conduite et tir		Disposition
Difficulté (installation, consignes)		2 ateliers en parallèle - Distance de 10 mètres
Matériel		Consignes
4 ballons 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 1 cerceau bleu 1 cerceau rouge 2 mini-but ou constri		2 équipes en compétitions - 1 but = 1 point / cerceau touché = -1 point En conduite de balle, faire le tour du cerceau puis tirer une fois arrivé au niveau des coupelles
		Changer de gardien toutes les 2 minutes
		Variantes
		1- Imposer le sens de rotation du cerceau 2- Imposer le pied pour la conduite de balle (PD ou PG)

ATELIER "PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL"		THEME :	Santé
Faire son sac		Disposition	
Difficulté (installation, consignes)		2 ateliers en parallèle - Distance de 12 mètres	
Matériel		Consignes	
4 ballons 10 coupelles rouges 10 coupelles bleues 3 cônes rouges 3 cônes bleus		Le joueur part en conduite de balle vers la "ZONE OBJETS" Il prend la "CARTE OBJET" de son choix et fait le slalom Il dépose la "CARTE OBJET" dans la zone "SAC" puis repart en conduite de balle et donne son ballon au joueur en attente Le joueur suivant part quand le joueur devant est sorti de la "ZONE OBJET" 1 passage par joueur - L'éducateur fait ensuite le comptage des bonnes "CARTE OBJET" pour faire son sac de foot !	
N'oubliez pas de télécharger et imprimer les CARTES OBJETS !			CLIQUEZ ICI

Un coup de main pour gérer votre plateau ?	Léo BERNUZEAU 06.78.47.42.20	cdfa@foot35.fff.fr
---	---	--

COMMENT ORGANISER UN PLATEAU ?

J-2

Envoyer un mail aux clubs participants pour s'assurer du nombre d'équipes

Demander confirmation aux personnes mobilisées pour **encadrer le plateau** (U15-U17-U19 ou même Seniors !)

Prévoir le goûter

Jour J - 1h avant le début du plateau

Imprimer une FICHE BILAN et la FICHE PLATEAU correspondante (une par équipe)

Préparer le matériel et **installer** les ateliers et les terrains de matchs

Accueillir les équipes et **ajuster** le plateau en fonction du nombre d'équipes

Jour J - Début du plateau

Autoriser un seul responsable par équipe - Le reste des personnes doivent être **derrière la main courante** ou à l'**extérieur du terrain**

Expliquer le sens des rotations

(ASTUCE : donner une chasuble aux responsables d'équipes qui tournent dans le sens des aiguilles d'une montre !)

Répartir les équipes sur les ateliers et **commencer** (coup de sifflet pour le début et la fin des rotations)

Jour J - Fin du plateau

Distribuer le goûter

Retourner la FICHE BILAN et les FICHES CLUB à votre responsable de secteur