

PLATEAU U7 & FILLES O FOOT

FICHE PLATEAU

Plateau N°	Date	Thème Technique
7		Contrôle

Atelier PEF - Thème	
Qui mange bien, joue bien !	Santé

MATERIEL POUR LES ATELIERS	22 ballons	30 coupelles bleues	30 coupelles rouges	12 coupelles blanches	14 cerceaux
	20 cônes verts	10 cônes jaunes	2 mini buts		

<p>Motricité</p>		<p>Disposition</p> <p>2 ateliers en parallèle - Distance de 8 mètres</p>
<p>Difficulté (installation, consignes)</p>		<p>Consignes</p> <p>Jeu sous forme de relais - Aller ballon en main, au dessus de la tête Retour en conduite de balle</p>
<p>★★★★★</p>		<p>Pour passer le relais : stopper le ballon avec la semelle et taper dans la main du partenaire suivant</p>
<p>Matériel</p> <p>4 ballons 12 cerceaux 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 12 coupelles blanches</p>		<p>Sur le trajet aller : déplacement en cloche pied, PG dans cerceau gauche, PD dans cerceau droit, pieds inversés</p> <p>Sur le trajet retour : conduite de balle jusqu'à la première porte puis passe au suivant</p>
<p>Le portail magique</p>		<p>Disposition</p> <p>2 ateliers en parallèle - Distance de 6 mètres</p>
<p>Difficulté (installation, consignes)</p>		<p>Consignes</p> <p>Le joueur en possession du ballon fait une passe dans la porte et suit son ballon, et ainsi de suite pendant 30 secondes.</p>
<p>★★★★★</p>		<p>A chaque fois que le ballon passe dans la porte, l'équipe marque 1 point. Contrôle obligatoire</p>
<p>Matériel</p> <p>2 ballons 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 4 cônes jaunes</p>		<p>Variante</p> <p>1- Contrôle d'un pied, passe de l'autre</p>
<p>Vider sa maison</p>		<p>Disposition</p> <p>1 carré de 16 mètres de côté - 2 "maisons" / équipe - 1 zone neutre</p>
<p>Difficulté (installation, consignes)</p>		<p>Consignes</p> <p>Compétition entre 2 équipes. Les joueurs se mettent par 2. Les ballons sont dans une "maison". Le premier joueur part en conduite de balle et passe le ballon à son partenaire. Ce dernier contrôle le ballon et doit en conduite de balle déposer le ballon dans sa maison. Et ainsi de suite. Interdiction d'aller dans la zone délimitée par les cônes !</p>
<p>★★★★★</p>		<p>La première équipe à avoir vider sa maison gagne.</p>
<p>Matériel</p> <p>8 ballons 8 coupelles rouges 8 coupelles bleues 6 cônes verts</p>		
<p>La traversée</p>		<p>Disposition</p> <p>2 ateliers en parallèle - 12 mètres de longueur et couloir de 3 mètres</p>
<p>Difficulté (installation, consignes)</p>		<p>Consignes</p> <p>Compétition entre 2 équipes. Le joueur doit traverser aller d'une porte à l'autre, en utilisant ces partenaires comme relais. Le joueur doit obligatoirement rester dans son couloir. Si au moment du contrôle, le ballon sort du couloir, il doit recommencer. Le 1er arrivé a gagné</p>
<p>★★★★★</p>		<p>A la fin d'une partie, les joueurs changent de poste.</p>
<p>Matériel</p> <p>2 ballons 3 coupelles rouges 3 coupelles bleues 8 cônes verts</p>		<p>Contrôle obligatoire pour tous les joueurs.</p>

Passe, contrôle et tir		Disposition
Difficulté (installation, consignes)		Consignes
★★★★★		2 ateliers en parallèle - Distance de 12 mètres
Matériel		2 équipes en compétition
4 ballons - 4 cônes		Le joueur fait une passe à son partenaire. Celui contrôle et conduit son ballon. Il tire une fois arrivée à la porte.
5 coupelles rouges		Changer de gardien toutes les 2 minutes
5 coupelles bleues		
2 mini-buts ou constris		

ATELIER "PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL"		THEME :	Santé
Qui mange bien, joue bien !		Disposition	
Difficulté (installation, consignes)		Consignes	
★★★★★		2 ateliers en parallèle - Distance de 3 mètres entre chaque objet	
Matériel		2 équipes en compétition - Le 1er joueur effectue une passe au suivant puis prend sa place. Le 2ème joueur contrôle, fait une passe au suivant puis prend sa place ...	
2 ballons		Le dernier joueur doit prendre une image : si l'aliment est BON pour la santé, il garde la carte avec lui. Si l'aliment est MAUVAIS pour la santé, il doit poser la carte dans le cerceau. Il slalome ensuite entre ses coéquipiers et revient au départ. Tous les joueurs passent une fois.	
6 coupelles rouges		A la fin, l'équipe qui a le plus de bonne réponse gagne.	
6 coupelles bleues			
6 cônes jaunes			
2 cerceaux			

N'oubliez pas de télécharger et imprimer les CARTES ALIMENTS !

CLIQUEZ ICI

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

COMMENT ORGANISER UN PATEAU ?

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 PATEAU 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