

PLATEAU U7 & FILLES O FOOT

FICHE PLATEAU

Plateau N°	Thème Technique
4	Passe

Atelier PEF - Thème	
Règle ton déménagement	Règles du jeu et Arbitrage

MATERIEL POUR LES ATELIERS	30 ballons	24 coupelles bleues	24 coupelles rouges	32 coupelles blanches	6 coupelles jaunes
	7 cônes bleus	7 cônes rouges	8 cônes jaunes	2 cordes	2 mini-buts

Motricité		Disposition 2 ateliers en parallèle - Distance de 2 x 6 mètres
Difficulté (installation, consignes)		Consignes Jeu sous forme de relais - Aller ballon en main - Retour en conduite de balle + passe à mi-parcours Pour passer le relais : stopper le ballon avec la semelle
Matériel 4 ballons 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 12 coupelles blanches 2 cordes		Sur le trajet aller : cloche pied droit ou gauche, pieds joints de chaque côté de la corde Sur le trajet retour : conduite pied droit ou gauche, passe pied droit ou gauche
Le bowling		Disposition 2 ateliers en parallèle - Chaque équipe dans sa zone Distance zone - cônes = 6 mètres
Difficulté (installation, consignes)		Consignes 1 ballon par joueur. En frappant depuis la zone de tir, chaque équipe doit dégommer tous ses cônes avant l'équipe adverse. Chaque joueur est responsable de son ballon !
Matériel 10 ballons 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 2 x 4 cônes		Variantes 1- Espacer les cônes 2- Imbriquer les cônes (alternance rouge-bleu)
Les ballons immortels		Disposition Aire de 14 x 16 mètres - Une rivière de 2 mètres
Difficulté (installation, consignes)		Consignes 2 équipes en compétition - 1 ballon par équipe - Ballon AU SOL Les joueurs sont fixes dans leur camp et ne peuvent pas traverser la rivière. En frappant depuis son camp, le but du jeu est de faire sortir le ballon par la ligne de fond adverse = 1 pt. Manche de 2 minutes.
Matériel 2 ballons 20 coupelles blanches 6 coupelles jaunes 4 cônes jaunes		Variantes 1- Jeu à la main 2- Imposer 2 passes avant d'envoyer le ballon dans le camp adverse
Chrono carré		Disposition 2 ateliers en parallèle - Carré de 6 mètres de côté
Difficulté (installation, consignes)		Consignes 2 équipes en compétition - Manche de 1 minute Chaque équipe doit faire le maximum de tour de carré en se passant le ballon. Contrôle obligatoire. L'équipe qui fait le plus de tour marque 1 point.
Matériel 2 ballons 3 cônes rouges 3 cônes bleus 2 cônes jaunes		Variantes 1- Changer le sens de rotation 2- Imposer le pied pour faire la passe 3- Faire le tour du cône en conduite de balle avant de passer le ballon

Passe, contrôle et tir		<u>Disposition</u>
Difficulté (installation, consignes)		2 ateliers en parallèle - Distance de 12 mètres
★★★★★☆☆		<u>Consignes</u>
Matériel		2 équipes en compétition - 1 but = 1 point 1-2 en éliminant le cône puis conduite de balle et tire au niveau des coupelles. Passe et suit
4 ballons - 2 cônes 8 coupelles rouges 8 coupelles bleues 2 mini-buts ou constris		Changer de gardien toutes les 2 minutes
		<u>Variantes</u>
		1- Contrôle obligatoire 2- Imposer le pied de frappe (PD ou PG)

ATELIER "PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL"		THEME :	Règles du jeu et Arbitrage
Règle ton déménagement		<u>Disposition</u>	
Difficulté (installation, consignes)		2 ateliers en parallèle - Distance de 6 mètres entre les 2 maisons	
★★☆☆☆☆☆☆		<u>Consignes</u>	
Matériel		2 équipes en compétition - La 1ère équipe qui "déménage" tous ses ballons de la maison 1 à la maison 2 marque 1 point	
8 ballons 2 cônes rouges 2 cônes bleus 8 coupelles rouges 8 coupelles bleus		Contrôle obligatoire A la fin de la manche, une question est posée aux 2 joueurs qui se trouvent dans la maison 2. Bonne réponse = 1 point supplémentaire	
		<u>Variantes</u>	
		1- Imposer le pied pour la passe ou le contrôle 2- Faire un aller-retour avec les ballons	

N'oubliez pas de télécharger et imprimer le questionnaire !

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