

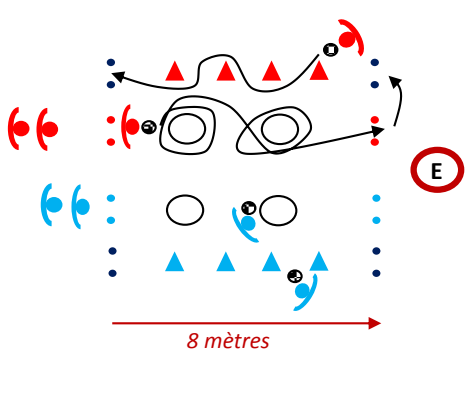
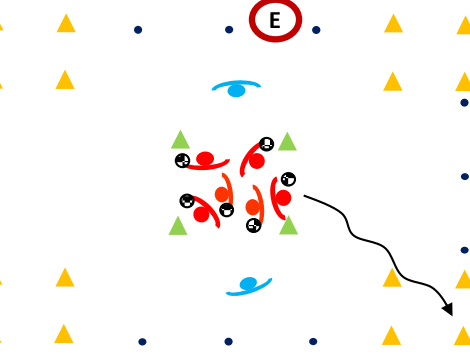
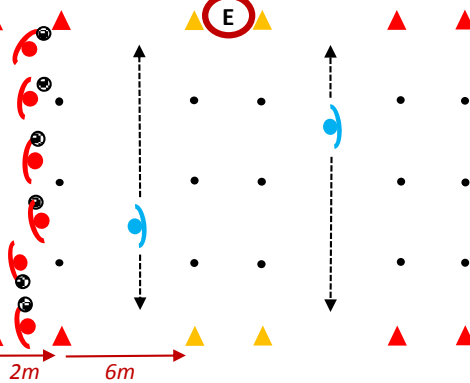
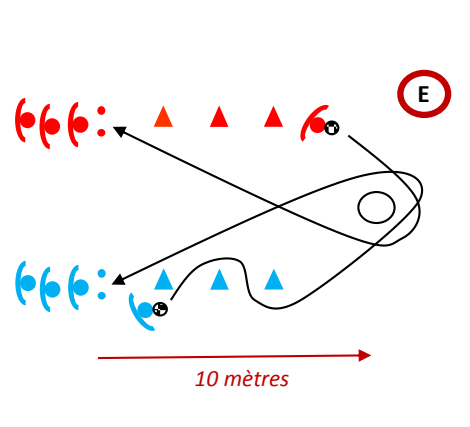
PLATEAU U7 & FILLES O FOOT

FICHE PLATEAU

Plateau N°		
5	Dribble	

Atelier PEF - Thème	
Le Carré magique	Engagement Citoyen

MATÉRIEL POUR LES ATELIERS	30 ballons	10 coupelles bleues	10 coupelles rouges	42 coupelles blanches	5 cerceaux
	10 cônes verts	15 cônes rouges	7 cônes bleus	36 cônes jaunes	2 mini-buts

<p>Motricité</p> <p>Difficulté (installation, consignes)</p> <p>★★★★★</p> <p>Matériel</p> <p>4 ballons - 2x4 cônes 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 8 coupelles blanches 4 cerceaux</p>		<p>Disposition</p> <p>2 ateliers en parallèle - Distance de 8 mètres</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>Pour passer le relais : stopper le ballon avec la semelle et taper dans la main du partenaire suivant</p> <p>Sur le trajet aller : contourner les cerceaux, contourner les cerceaux en restant de face</p> <p>Sur le trajet retour : slalom pied droit ou pied gauche, coucher le plot et le joueur suivant le relève</p>
<p>Le château fort</p> <p>Difficulté (installation, consignes)</p> <p>★★★★★</p> <p>Matériel</p> <p>6 ballons 12 coupelles blanches 4 cônes verts 16 cônes jaunes</p>		<p>Disposition</p> <p>Carré de 16 mètres de côté - "Donjon" / "Tours" = carré 2 mètres de côté</p> <p>Consignes</p> <p>6 joueurs sont dans le "donjon" (zone au milieu) et possèdent 4 points 2 joueurs défendent - Le but du jeu est d'atteindre une des 4 "tours" (zones dans les angles) sans perdre son ballon. Si un joueur perd son ballon (sortie ou récupérer) il perd 1 point. 4 manches - A la fin, celui qui a le plus de point gagne.</p> <p>Variante</p> <p>1- Jeu à la main (ne pas se faire toucher)</p>
<p>Epervier à zones</p> <p>Difficulté (installation, consignes)</p> <p>★★★★★</p> <p>Matériel</p> <p>6 ballons 8 cônes rouges 4 cônes jaunes 12 coupelles blanches</p>		<p>Disposition</p> <p>Aire de 14 x 18 mètres - 2 maisons (rouges) - 1 couloir (jaune)</p> <p>Consignes</p> <p>1 ballon par joueur. Le but du jeu est d'atteindre le camp d'en face sans perdre son ballon (sortie ou récupérer) - Traversée réussie = 1 pt Pas d'élimination - Les chasseurs ne peuvent pas entrer dans les maisons ni dans le couloir !</p> <p>Variante</p> <p>1- Jeu à la main (ne pas se faire toucher) 2- Mettre 1 chasseur de plus dans une zone</p>
<p>Le cerceau neutre</p> <p>Difficulté (installation, consignes)</p> <p>★★★★★</p> <p>Matériel</p> <p>2 ballons 2 coupelles rouges 2 coupelles bleues 3 cônes rouges/bleus 1 cerceau</p>		<p>Disposition</p> <p>Distance de 10 mètres</p> <p>Consignes</p> <p>2 équipes en compétition - Jeu sous forme de relais Faire le slalom entre les cônes, puis le tour du cerceau et revenir au départ sans refaire le slalom</p> <p>Pour passer le relais : stopper le ballon avec la semelle et taper dans la main du partenaire suivant</p> <p>Variante</p> <p>1- Faire le slalom au retour 2- Faire le slalom adverse au retour</p>

Dribbles et tir		Disposition
Difficulté (installation, consignes)		Consignes
★★★★★		2 ateliers en parallèle - Distance de 12 mètres
Matériel		2 équipes en compétition
4 ballons - 6 cônes 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 2 mini-buts ou constris		Le joueur conduit son ballon. 1- Grand pont : le ballon passe d'un côté, le joueur de l'autre. 2- Petit pont : le ballon passe entre les 2 cônes, le joueur d'un côté. 3- Tir But sans toucher les cônes = 2 pts But avec un cône touché = 1 pt Changer de gardien toutes les 2 minutes

ATELIER "PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL"		THEME :	Engagement Citoyen
Le Carré magique		Disposition	
Difficulté (installation, consignes)		Consignes	
★★★★★		Carré de 20 mètres de côté - 4 "maisons" carrés de 5 mètres de côté	
Matériel		1 ballon par joueur. Les joueurs sont en conduite de balle à l'intérieur du carré. A voix haute, l'éducateur énonce une affirmation. En fonction de la réponse, le joueur doit se diriger en conduite de balle vers la "maison" appropriée.	
8 ballons 8 coupelles blanche 16 cônes jaunes		Le joueur qui se trouve dans la bonne "maison" marque 1 point.	
		Variantes	
		1- Imposer le pied pour la conduite de balle 2- Imposer le pied avec lequel il faut stopper le ballon dans la "maison"	
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