

PLATEAU U7 & FILLES O FOOT

FICHE PLATEAU

| Plateau N° | Thème Technique |
|------------|-----------------|
| 6 | Dribble |

| Atelier PEF - Thème | |
|--------------------------|--------------|
| Connaissance du Football | Culture Foot |

| MATERIEL POUR LES ATELIERS | 21 ballons | 22 coupelles bleues | 22 coupelles rouges | 8 coupelles blanches | 3 cerceaux |
|----------------------------|----------------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------|
| | 18 cônes verts | 4 cônes rouges | 4 cônes bleus | 14 cônes jaunes | 4 mini-buts |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Motricité</p> <p>Difficulté (installation, consignes)</p> <p>★★★★★</p> <p>Matériel</p> <p>4 ballons 8 cônes (bleus, rouges) 8 coupelles rouges 8 coupelles bleues 8 coupelles blanches</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 : déplacement en cloche pied, pas chassés, marche arrière</p> <p>Sur le trajet retour : grand pont : le ballon passe d'un côté, le joueur de l'autre</p> |
| <p>Les gendarmes et les voleurs</p> <p>Difficulté (installation, consignes)</p> <p>★★★★★</p> <p>Matériel</p> <p>6 ballons 12 cônes jaunes 4 cônes verts</p> | | <p>Disposition</p> <p>Carré de 16 mètres de côté - "Cachettes" = 2 mètres de profondeur</p> <p>Consignes</p> <p>6 "voleurs" sont dans le "repère" (zone au milieu) et 2 joueurs sont "gendarmes" - Les "voleurs" doivent en conduite de balle rejoindre une des 4 "cachettes" (zones jaunes) - Les "gendarmes" doivent sortir un maximum de ballon</p> <p>A la fin de la manche, on change les "gendarmes"</p> <p>Variante</p> <p>1- Jeu à la main (ne pas se faire toucher)</p> |
| <p>Béret à 2 mini-buts</p> <p>Difficulté (installation, consignes)</p> <p>★★★★★</p> <p>Matériel</p> <p>1 ballon 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 4 cônes (jaunes, verts)</p> | | <p>Disposition</p> <p>2 "maisons" de 2x6m - 2 buts de chaque côté du terrain</p> <p>Consignes</p> <p>Les joueurs se mettent en file indienne dans leur "maison" Au signal, le joueur part en conduite de balle et doit marquer en "stop-ball" dans l'un des 2 buts Si le défenseur récupère le ballon il peut à son tour aller marquer</p> <p>1 but = 1 point</p> <p>Variante</p> <p>1- But jaune = 1 pt / But vert = 2 pts</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 cerceaux</p> | | <p>Disposition</p> <p>Distance de 8 mètres</p> <p>Consignes</p> <p>2 équipes en compétition - Jeu sous forme de relais</p> <p>Le joueur part en conduite de balle faire le tour de son cerceau Sur le retour, il fait le tour du cerceau neutre puis retourne au départ</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- Imposer le pied pour la conduite</p> |

| | | |
|---|--|--|
| Dribbles et tir | | <u>Disposition</u> |
| Difficulté (installation, consignes) | | <u>Consignes</u> |
| ★★★★★ | | 2 équipes en compétition |
| Matériel | | Le joueur conduit son ballon et doit éviter le mur de cônes |
| 4 ballons - 6 cônes 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 2 mini-buts ou constri | | 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 : | Culture Foot |
| Connaissance du Football | | <u>Disposition</u> | |
| Difficulté (installation, consignes) | | <u>Consignes</u> | |
| ★★★★★ | | 2 équipes en compétition | |
| Matériel | | Avant de partir, l'éducateur pose une question aux 2 équipes | |
| 4 ballons 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 6 cônes verts 2 mini-buts ou constri | | Le joueur en possession du ballon donne la réponse. Puis au "top" de l'éducateur, les 2 joueurs font le slalom et tire au niveau de la porte But sans toucher les cônes = 2 pts But avec un cône touché = 1 pt Bonne réponse = 1 pt supplémentaire Changer de gardien toutes les 2 minutes | |

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