

# PLATEAU U7

# FICHE PLATEAU

Plateau N°	Thème Technique
<b>3</b>	Passe/Contrôle

Atelier PEF - Thème	
Le tri	Environnement

MATERIEL POUR LES ATELIERS	14 ballons	16 coupelles bleues	16 coupelles rouges	12 coupelles blanches	2 coupelles jaunes
	3 cônes bleus	3 cônes rouges	4 cônes jaunes	2 mini-buts	

<b>Motricité</b>		<b>Disposition</b> 2 ateliers en parallèle - Distance de 2 x 6 mètres
<b>Difficulté</b> (installation, consignes)		<b>Consignes</b> Jeu sous forme de relais - Aller ballon en main - Retour en conduite de balle + passe à mi-parcours <b>Pour passer le relais</b> : stopper le ballon avec la semelle  <b>Sur le trajet aller</b> : cloche pied droit ou gauche, pieds joints <b>Sur le trajet retour</b> : conduite pied droit ou gauche, passe pied droit ou gauche
<b>Matériel</b> 4 ballons 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 12 coupelles blanches 2 x 6 cerceaux		
<b>Le tunnel</b>		<b>Disposition</b> 2 ateliers en parallèle - Distance de 15 mètres
<b>Difficulté</b> (installation, consignes)		<b>Consignes</b> Tous les joueurs d'une équipe sont "accrochés" (mains sur les épaules) <b>et jambes écartés.</b> Le 1er joueur est au niveau de la porte de départ. Le dernier a le ballon. Faire passer le ballon entre les jambes des partenaires. Le premier prend le ballon, et en conduite de balle va derrière le dernier. <b>La 1ère équipe qui arrive aux coupelles opposées gagne</b>
<b>Matériel</b> 2 ballons 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues		
<b>L'horloge</b>		<b>Disposition</b> 1 carré de 6m de côté
<b>Difficulté</b> (installation, consignes)		<b>Consignes</b> 2 équipes en compétition - Jeu sous forme de relais <b>Equipe BLEUE</b> : faire passer tous les joueurs le plus vite possible <b>Pour passer le relais</b> : stopper le ballon avec la semelle <b>Equipe ROUGE</b> : faire un maximum tours en faisant des passes <b>Contrôle obligatoire</b> On inverse les rôles quand toute l'équipe BLEUE est passée.
<b>Matériel</b> 2 ballons 2 coupelles jaunes 4 cônes jaunes		
<b>Relais Passe Zig-Zag</b>		<b>Disposition</b> 2 ateliers en parallèle - Distance de 6 mètres entre chaque objet
<b>Difficulté</b> (installation, consignes)		<b>Consignes</b> 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 ... Le dernier joueur slalome entre ses coéquipiers et revient au départ. Le premier arrivé fait gagner son équipe.
<b>Matériel</b> 2 ballons 2 coupelles rouges 2 coupelles bleues 3 cônes rouges 3 cônes bleus		
		<b>Variantes</b> 1- Jeu à la main 2- Imposer un pied pour le conduite et/ou la passe

<b>Passe, contrôle et tir</b>		<u>Disposition</u>
<b>Difficulté</b> (installation, consignes)		<u>Consignes</u>
★★★★★		2 équipes en compétition - <b>1 but = 1 point</b>
<b>Matériel</b>		Passe en retrait puis conduite de balle et tire au niveau des coupelles
4 ballons 6 coupelles rouges 6 coupelles bleues 2 mini-buts ou constri		Passe et suit <b>Changer de gardien toutes les 2 minutes</b>
		<u>Variantes</u>
		1- Contrôle obligatoire 2- Imposer le pied de frappe (PD ou PG)

ATELIER "PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL"		THEME :	Environnement
<b>Le tri</b>		<u>Disposition</u>	2 ateliers en parallèle - Distance de 12 mètres
<b>Difficulté</b> (installation, consignes)		<u>Consignes</u>	Le joueur part en conduite de balle vers la "FORET"
★★★★★		Il prend la "CARTE DECHET" de son choix, sans percuter les cônes	
<b>Matériel</b>		Il dépose la "CARTE DECHET" dans l'une des 2 poubelles puis contourne en conduite de balle le cône et va se réplacer	
4 ballons 6 coupelles rouges 6 coupelles bleues 5 cônes rouges 5 cônes bleus		Le joueur suivant part quand le joueur devant a contourné le cône	
		1 passage par joueur - L'éducateur fait ensuite le "dépouillement" des poubelles, et vérifie avec les joueurs si le tri a bien été fait	
		<b>Poubelle jaune = emballages cartons / Poubelle noir = autres</b>	
N'oubliez pas de télécharger et imprimer les CARTES DECHETS !			<b>CLIQUEZ ICI</b>

<b>Un coup de main pour gérer votre plateau ?</b>	Yohan MARDELE 06.14.23.37.56	<a href="mailto:ymardele@foot35.fff.fr">ymardele@foot35.fff.fr</a>
---	---------------------------------	--

### COMMENT ORGANISER UN PLATEAU ?

<b>J-2</b>
<p><b>Envoyer un mail</b> aux clubs participants pour s'assurer du nombre d'équipes</p> <p><b>Demander confirmation</b> aux personnes mobilisées pour <b>encadrer le plateau</b> (U15-U17-U19 ou même Seniors !)</p> <p><b>Prévoir</b> le goûter</p>
<b>Jour J - 1h avant le début du plateau</b>
<p><b>Imprimer</b> une FICHE BILAN et la FICHE PLATEAU correspondante (une par équipe)</p> <p><b>Préparer</b> le matériel et <b>installer</b> les ateliers et les terrains de matchs</p> <p><b>Accueillir</b> les équipes et <b>ajuster</b> le plateau en fonction du nombre d'équipes</p>
<b>Jour J - Début du plateau</b>
<p><b>Autoriser un seul responsable</b> par équipe - Le reste des personnes doivent être <b>derrière la main courante</b> ou à <b>l'extérieur du terrain</b></p> <p><b>Expliquer</b> le sens des rotations (ASTUCE : donner une chasuble aux responsables d'équipes qui tournent dans le sens des aiguilles d'une montre !)</p> <p><b>Répartir</b> les équipes sur les ateliers et <b>commencer</b> (coup de sifflet pour le début et la fin des rotations)</p>
<b>Jour J - Fin du plateau</b>
<p><b>Distribuer</b> le goûter</p> <p><b>Retourner</b> la FICHE BILAN et les FICHES CLUB à votre responsable de secteur</p>