

# PLATEAU U7

## FICHE PLATEAU

| Plateau N° | Thème Technique |
|------------|-----------------|
| 7          | Passe/Contrôle  |

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

| MATÉRIEL 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         |                       |             |

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

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

| ATELIER "PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL"                                                  |  | THEME :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Santé       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Qui mange bien,<br>joue bien !                                                        |  | <u>Disposition</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |
| Difficulté<br>(installation, consignes)                                               |  | 2 ateliers en parallèle - Distance de 3 mètres entre chaque objet                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |
| ★★★★☆                                                                                 |  | <u>Consignes</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |
| Matériel                                                                              |  | 2 équipes en compétition - Le 1er joueur effectue une passe au suivant puis prend sa place. Le 2ème joueur contrôle, fais une passe au suivant puis prend sa place ...                                                                                                                                                                                   |             |
| 2 ballons<br>6 coupelles rouges<br>6 coupelles bleues<br>6 cônes jaunes<br>2 cerceaux |  | 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.<br>A la fin, l'équipe qui a le plus de bonne réponse gagne. |             |
| N'oubliez pas de télécharger et imprimer les CARTES ALIMENTS !                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CLIQUEZ ICI |

|                                                   |                                          |                                                                      |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Un coup de main pour gérer votre plateau ?</b> | Pierre Antoine ROLLAND<br>06 56 68 96 41 | <a href="mailto:parolland@foot35.fff.fr">parolland@foot35.fff.fr</a> |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|

## 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