

PLATEAU U7

FICHE PLATEAU

Plateau N°	Thème Technique
3	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	

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

Passe, contrôle et tir		Disposition
Difficulté (installation, consignes)		Consignes
★★★★★		2 équipes en compétition - 1 but = 1 point
Matériel		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 Changer de gardien toutes les 2 minutes
		Variantes
		1- Contrôle obligatoire 2- Imposer le pied de frappe (PD ou PG)

ATELIER "PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL"		THEME :	Environnement
Le tri		Disposition	2 ateliers en parallèle - Distance de 12 mètres Consignes Le joueur part en conduite de balle vers la "FORET" Il prend la "CARTE DECHET" de son choix, sans percuter les cônes Il dépose la "CARTE DECHET" dans l'une des 2 poubelles puis contourne en conduite de balle le cône et va se réplacer 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 Poubelle jaune = emballages cartons / Poubelle noir = autres
Difficulté (installation, consignes)		Consignes	
★★★★★			
Matériel			
4 ballons 6 coupelles rouges 6 coupelles bleues 5 cônes rouges 5 cônes bleus			
N'oubliez pas de télécharger et imprimer les CARTES DECHETS !		CLIQUEZ ICI	

Un coup de main pour gérer votre plateau ?	Yohan MARDELE 06.14.23.37.56	ymardele@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