

PLATEAU U7

FICHE PLATEAU

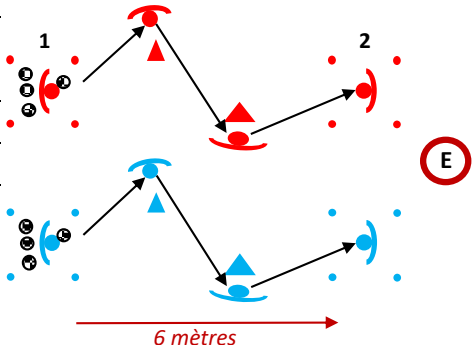
Plateau N°	Thème Technique
4	Passe/Contrôle

Atelier PEF - Thème	
Règle ton démenagement	Règles du jeu et Arbitrage

MATÉRIEL POUR LES ATELIERS	30 ballons	24 coupelles bleues	24 coupelles rouges	32 coupelles blanches	6 coupelles jaunes
	7 cônes bleus	7 cônes rouges	8 cônes jaunes	2 cordes	2 mini-buts

Motricité Difficulté (installation, consignes) ★★★★★ Matériel 4 ballons 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 12 coupelles blanches 2 cordes	2 x 6 mètres	Disposition 2 ateliers en parallèle - Distance de 2 x 6 mètres 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 de chaque côté de la corde Sur le trajet retour : conduite pied droit ou gauche, passe pied droit ou gauche
Le bowling Difficulté (installation, consignes) ★★★★★ Matériel 10 ballons 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 2 x 4 cônes	6 mètres	Disposition 2 ateliers en parallèle - Chaque équipe dans sa zone Distance zone - cônes = 6 mètres Consignes 1 ballon par joueur. En frappant depuis la zone de tir, chaque équipe doit dégommer tous ses cônes avant l'équipe adverse. Chaque joueur est responsable de son ballon ! Variantes 1- Espacer les cônes 2- Imbriquer les cônes (alternance rouge-bleu)
Les ballons immortels Difficulté (installation, consignes) ★★★★★ Matériel 2 ballons 20 coupelles blanches 6 coupelles jaunes 4 cônes jaunes	6 mètres + 2 mètres + 6 mètres	Disposition Aire de 14 x 16 mètres - Une rivière de 2 mètres Consignes 2 équipes en compétition - 1 ballon par équipe - Ballon AU SOL Les joueurs sont fixes dans leur camp et ne peuvent pas traverser la rivière. En frappant depuis son camp, le but du jeu est de faire sortir le ballon par la ligne de fond adverse = 1 pt. Manche de 2 minutes. Variantes 1- Jeu à la main 2- Imposer 2 passes avant d'envoyer le ballon dans le camp adverse
Chrono carré Difficulté (installation, consignes) ★★★★★ Matériel 2 ballons 3 cônes rouges 3 cônes bleus 2 cônes jaunes	6 mètres	Disposition 2 ateliers en parallèle - Carré de 6 mètres de côté Consignes 2 équipes en compétition - Manche de 1 minute Chaque équipe doit faire le maximum de tour de carré en se passant le ballon. Contrôle obligatoire. L'équipe qui fait le plus de tour marque 1 point. Variantes 1- Changer le sens de rotation 2- Imposer le pied pour faire la passe 3- Faire le tour du cône en conduite de balle avant de passer le ballon

Passe, contrôle et tir		Disposition
Difficulté (installation, consignes)		Consignes
★★★★★		2 équipes en compétition - 1 but = 1 point
Matériel		1-2 en éliminant le cône puis conduite de balle et tire au niveau des coupelles. Passe et suit Changer de gardien toutes les 2 minutes
4 ballons - 2 cônes 8 coupelles rouges 8 coupelles bleues 2 mini-buts ou constri		Variante
		1- Contrôle obligatoire 2- Imposer le pied de frappe (PD ou PG)

ATELIER "PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL"		THEME :	Règles du jeu et Arbitrage
Règle ton déménagement		<u>Disposition</u>	
Difficulté (installation, consignes)		<u>Consignes</u>	
★★★★★		2 équipes en compétition - La 1ère équipe qui "déménage" tous ses ballons de la maison 1 à la maison 2 marque 1 point	
Matériel		Contrôle obligatoire	
8 ballons 2 cônes rouges 2 cônes bleus 8 coupelles rouges 8 coupelles bleus		A la fin de la manche, une question est posée aux 2 joueurs qui se trouvent dans la maison 2. Bonne réponse = 1 point supplémentaire	
		<u>Variantes</u>	
		1- Imposer le pied pour la passe ou le contrôle 2- Faire un aller-retour avec les ballons	
N'oubliez pas de télécharger et imprimer le questionnaire !			CLIQUEZ ICI

Un coup de main pour gérer votre plateau ?	Pierre Antoine ROLLAND 06 56 68 96 41	parolland@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