

PLATEAU U7 & FILLES O FOOT

FICHE PLATEAU

Plateau N°	Thème Technique
2	Conduite de balle

Atelier PEF - Thème	
Le bon côté	Fair Play

MATERIEL POUR LES ATELIERS	30 ballons	14 coupelles bleues	14 coupelles rouges	14 coupelles blanches	16 coupelles jaunes
	6 cônes bleus	6 cônes rouges	8 cônes jaunes	4 cônes verts	8 lattes

<p>Motricité</p> <p>Difficulté (installation, consignes)</p> <p>★★★★★</p> <p>Matériel</p> <p>2 ballons 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 8 coupelles blanches 8 lattes</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 - Retour en conduite</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 : 1 appui entre chaque latte, cloche pied, pieds joints, pas chassés</p> <p>Sur le trajet retour : pousser puis arrêter le ballon, toucher des 2 pieds, semelle droite puis semelle gauche</p>
<p>Remplir sa maison</p> <p>Difficulté (installation, consignes)</p> <p>★★★★★</p> <p>Matériel</p> <p>10 ballons 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 2 cônes rouges/bleus</p>		<p>Disposition</p> <p>2 "maisons" de 3x5m - 2 "portes" à mi-distance 8 mètres entre les "maisons"</p> <p>Consignes</p> <p>2 équipes en compétition</p> <p>Tous les joueurs jouent en même temps. Chaque équipe doit passer par sa "porte" à l'aller et au retour</p> <p>Chaque joueur doit prendre un ballon chez l'adversaire et le ramener en conduite de balle</p> <p>Manche de 30 secondes - L'équipe qui a le plus de ballons gagne</p>
<p>Permis de conduire</p> <p>Difficulté (installation, consignes)</p> <p>★★★★★</p> <p>Matériel</p> <p>10 ballons 16 coupelles jaunes 8 cerceaux</p>		<p>Disposition</p> <p>1 carré de 20m de côté</p> <p>Consignes</p> <p>Chaque joueur conduit son ballon en écoutant les consignes</p> <p>Quand l'éducateur dit :</p> <ul style="list-style-type: none"> FEU VERT : les joueurs circulent dans le carré FEU ROUGE : les joueurs doivent poser le pied sur le ballon PARKING : les joueurs doivent aller dans un cerceau ROND POINT : les joueurs doivent faire le tour d'un cerceau
<p>Relais conduite</p> <p>Difficulté (installation, consignes)</p> <p>★★★★★</p> <p>Matériel</p> <p>2 ballons 2 coupelles rouges 2 coupelles bleues 2 cônes rouges/bleus 2 cônes jaunes</p>		<p>Disposition</p> <p>2 ateliers en parallèle - Distance de 6 mètres (3m entre chaque objet)</p> <p>Consignes</p> <p>2 équipes en compétition - Jeu sous forme de relais - En conduite de balle, faire le tour des cônes par l'extérieur puis revenir au départ</p> <p>Pour passer le relais : stopper le ballon avec la semelle et taper dans la main du partenaire suivant</p> <p>Variantes</p> <ol style="list-style-type: none"> Jeu à la main Imposer le pied pour la conduite de balle (PD ou PG) Faire le tour complet du cône jaune

Conduite et tir		Disposition
Difficulté (installation, consignes)		Consignes
★★★★★		2 équipes en compétition - 1 but = 1 point / cône touché = -1 point
Matériel		En conduite de balle, faire le slalom puis tirer une fois arrivé au niveau des coupelles
4 ballons 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 2 cônes rouges/bleus 2 cônes jaunes 2 mini-buts ou constri		Changer de gardien toutes les 2 minutes
		Variantes
		1- Faire le tour complet du cône jaune 2- Imposer le pied pour la conduite de balle (PD ou PG)

ATELIER "PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL"		THEME :	Fair Play
Le bon côté		Disposition	1 ligne de coupelles - 2 "maisons" de 2x10m
Difficulté (installation, consignes)		Consignes	1 joueur de l'équipe est en possession du ballon
★★★★★		Tous les joueurs sont sur la ligne de coupelles	
Matériel		L'éducateur pose une question, les joueurs réfléchissent entre eux et choisissent dans quelle "maison" aller	
2 ballons 6 coupelles blanches 4 cônes verts 4 cônes jaunes		Pour marquer 1 point, il faut que tous les joueurs se trouvent dans la bonne "maison" et qu'ils se tiennent par les épaules. Le joueur en possession du ballon doit avoir le pied dessus Changer le joueur en possession du ballon	
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