

# PLATEAU U7 & FILLES O FOOT

## FICHE PLATEAU

Plateau N°	Thème Technique
<b>1</b>	Conduite de balle

Atelier PEF - Thème	
Faire son sac	Santé

MATERIEL POUR LES ATELIERS	24 ballons	32 coupelles bleues	32 coupelles rouges	8 coupelles blanches	2 mini-buts
	4 cerceaux bleus	4 cerceaux rouges			

<b>Motricité</b>		<b>Disposition</b>
<b>Difficulté</b> (installation, consignes)		<b>Consignes</b>
★★★★★		<b>Matériel</b>
2 ballons 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 8 coupelles blanches		2 ateliers en parallèle - Distance de 8 mètres
<b>Faire ses courses</b>		<b>Disposition</b>
<b>Difficulté</b> (installation, consignes)		<b>Consignes</b>
★★★★★		<b>Matériel</b>
10 ballons 8 coupelles rouges 8 coupelles bleues		2 ateliers en parallèle - Distance de 8 mètres entre "la maison" et "le magasin"
<b>Béret à 2 ballons</b>		<b>Disposition</b>
<b>Difficulté</b> (installation, consignes)		<b>Consignes</b>
★★★★★		<b>Matériel</b>
2 ballons 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 2 cerceaux rouges 2 cerceaux bleus		2 "maisons" de 2x6m - cerceaux à 4m de la "maison"
<b>Relais conduite</b>		<b>Disposition</b>
<b>Difficulté</b> (installation, consignes)		<b>Consignes</b>
★★★★★		<b>Matériel</b>
2 ballons 2 coupelles rouges 2 coupelles bleues 3 cônes rouges/bleus 1 cerceau rouge/bleu		2 ateliers en parallèle - Distance de 8 mètres (2m en chaque objet)

<b>Conduite et tir</b>		<u>Disposition</u>
<b>Difficulté</b> (installation, consignes)		<u>Consignes</u>
★★★★★		2 équipes en compétitions - 1 but = 1 point / <b>cerceau touché = -1 point</b>
<b>Matériel</b>		En conduite de balle, faire le tour du cerceau puis tirer une fois arrivé au niveau des coupelles
4 ballons 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 1 cerceau bleu 1 cerceau rouge 2 mini-buts ou constri		<b>Changer de gardien toutes les 2 minutes</b>
		<u>Variantes</u>
		1- Imposer le sens de rotation du cerceau 2- Imposer le pied pour la conduite de balle (PD ou PG)

<b>ATELIER "PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL"</b>	<b>THEME :</b>	<b>Santé</b>
<b>Faire son sac</b>		<u>Disposition</u>
<b>Difficulté</b> (installation, consignes)		<u>Consignes</u>
★★★★★		2 ateliers en parallèle - Distance de 12 mètres
<b>Matériel</b>		Le joueur part en conduite de balle vers la "ZONE OBJETS"
4 ballons 10 coupelles rouges 10 coupelles bleues 3 cônes rouges 3 cônes bleus		Il prend la "CARTE OBJET" de son choix et fait le slalom Il dépose la "CARTE OBJET" dans la zone "SAC" puis repart en conduite de balle et donne son ballon au joueur en attente Le joueur suivant part quand le joueur devant est sorti de la "ZONE OBJET"
	1 passage par joueur - L'éducateur fait ensuite le comptage des bonnes "CARTE OBJET" pour faire son sac de foot !	
<b>N'oubliez pas de télécharger et imprimer les CARTES OBJETS !</b>		<b>CLIQUEZ ICI</b>

<b>Un coup de main pour gérer votre plateau ?</b>	<b>Léo BERNUZEAU</b> 06.78.47.42.20	<a href="mailto:cdfa@foot35.fff.fr">cdfa@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