

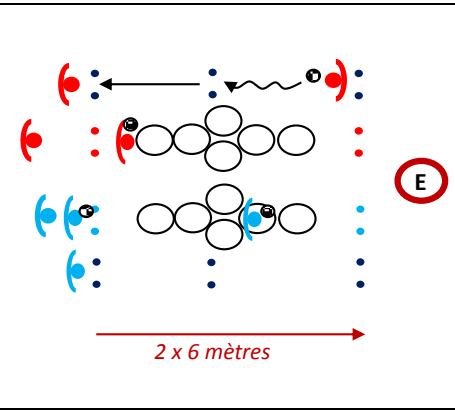
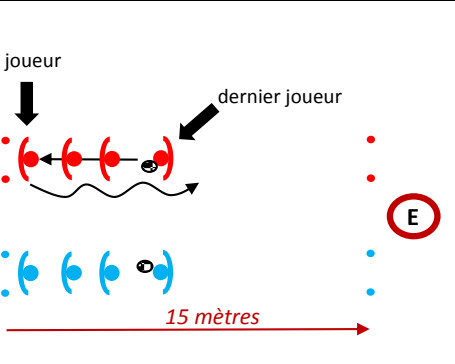
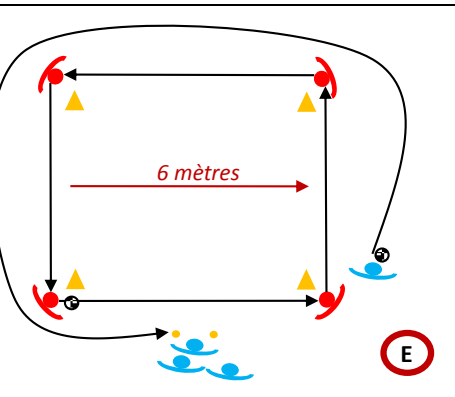
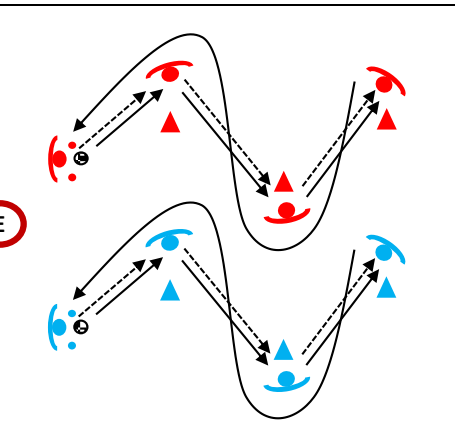
PLATEAU U7 & FILLES O FOOT

FICHE PLATEAU

Plateau N°	Thème Technique
3	Passe

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	

<p>Motricité</p>		<p>Disposition</p> <p>2 ateliers en parallèle - Distance de 2 x 6 mètres</p>
<p>Difficulté (installation, consignes)</p> <p>★★★★★</p>		<p>Consignes</p> <p>Jeu sous forme de relais - Aller ballon en main - Retour en conduite de balle + passe à mi-parcours</p> <p>Pour passer le relais : stopper le ballon avec la semelle</p> <p>Sur le trajet aller : cloche pied droit ou gauche, pieds joints</p> <p>Sur le trajet retour : conduite pied droit ou gauche, passe pied droit ou gauche</p>
<p>Le tunnel</p>		<p>Disposition</p> <p>2 ateliers en parallèle - Distance de 15 mètres</p>
<p>Difficulté (installation, consignes)</p> <p>★★★★★</p>		<p>Consignes</p> <p>Tous les joueurs d'une équipe sont "accrochés" (mains sur les épaules) et jambes écartés.</p> <p>Le 1er joueur est au niveau de la porte de départ. Le dernier a le ballon.</p> <p>Faire passer le ballon entre les jambes des partenaires.</p> <p>Le premier prend le ballon, et en conduite de balle va derrière le dernier.</p> <p>La 1ère équipe qui arrive aux coupelles opposées gagne</p>
<p>L'horloge</p>		<p>Disposition</p> <p>1 carré de 6m de côté</p>
<p>Difficulté (installation, consignes)</p> <p>★★★★★</p>		<p>Consignes</p> <p>2 équipes en compétition - Jeu sous forme de relais</p> <p>Équipe BLEUE : faire passer tous les joueurs le plus vite possible</p> <p>Pour passer le relais : stopper le ballon avec la semelle</p> <p>Équipe ROUGE : faire un maximum tours en faisant des passes</p> <p>Contrôle obligatoire</p> <p>On inverse les rôles quand toute l'équipe BLEUE est passée.</p>
<p>Relais Passe Zig-Zag</p>		<p>Disposition</p> <p>2 ateliers en parallèle - Distance de 6 mètres entre chaque objet</p>
<p>Difficulté (installation, consignes)</p> <p>★★★★★</p>		<p>Consignes</p> <p>2 équipes en compétition - Le 1er joueur effectue une passe au suivant puis prend sa place. Le 2ème joueur contrôle, fait une passe au suivant puis prend sa place ...</p> <p>Le dernier joueur slalome entre ses coéquipiers et revient au départ.</p> <p>Le premier arrivé fait gagner son équipe.</p> <p>Variantes</p> <p>1- Jeu à la main</p> <p>2- Imposer un pied pour le conduite et/ou la passe</p>

Passe, contrôle et tir		<u>Disposition</u>
Difficulté (installation, consignes)		<u>Consignes</u>
★★★★★		2 équipes en compétition - 1 but = 1 point
Matériel		Passe en retrait puis conduite de balle et tire au niveau des coupelles Passe et suit
4 ballons 6 coupelles rouges 6 coupelles bleues 2 mini-buts ou constris		Changer de gardien toutes les 2 minutes
		<u>Variantes</u>
		1- Contrôle obligatoire 2- Imposer le pied de frappe (PD ou PG)

ATELIER "PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL"	THEME :	Environnement
Le tri		<u>Disposition</u>
Difficulté (installation, consignes)		<u>Consignes</u>
★★★★★		Le joueur part en conduite de balle vers la "FORET"
Matériel		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
4 ballons 6 coupelles rouges 6 coupelles bleues 5 cônes rouges 5 cônes bleus		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
N'oubliez pas de télécharger et imprimer les CARTES DECHETS !		CLIQUEZ ICI

Un coup de main pour gérer votre plateau ?	Léo BERNUZEAU 06.78.47.42.20	cdfa@foot35.fff.fr
---	--	--

COMMENT ORGANISER UN PATEAU ?

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 PATEAU 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