

# PLATEAU U7

## FICHE PLATEAU

Plateau N°	Thème Technique
6	Dribble

Atelier PEF - Thème	
Connaissance du Football	Culture Foot

MATERIEL POUR LES ATELIERS	21 ballons	22 coupelles bleues	22 coupelles rouges	8 coupelles blanches	3 cerceaux
	18 cônes verts	4 cônes rouges	4 cônes bleus	14 cônes jaunes	4 mini-buts

<p><b>Motricité</b></p> <p><b>Difficulté</b> (installation, consignes)</p> <p>☆☆☆☆☆</p> <p><b>Matériel</b></p> <p>4 ballons 8 cônes (bleus, rouges) 8 coupelles rouges 8 coupelles bleues 8 coupelles blanches</p>	<p>8 mètres</p>	<p><b>Disposition</b></p> <p>2 ateliers en parallèle - Distance de 8 mètres</p> <p><b>Consignes</b></p> <p>Jeu sous forme de relais - Aller ballon en main, au dessus de la tête Retour en conduite de balle</p> <p><b>Pour passer le relais</b> : stopper le ballon avec la semelle et taper dans la main du partenaire suivant</p> <p><b>Sur le trajet aller</b> : déplacement en cloche pied, pas chassés, marche arrière</p> <p><b>Sur le trajet retour</b> : grand pont : le ballon passe d'un côté, le joueur de l'autre</p>
<p><b>Les gendarmes et les voleurs</b></p> <p><b>Difficulté</b> (installation, consignes)</p> <p>☆☆☆☆☆</p> <p><b>Matériel</b></p> <p>6 ballons 12 cônes jaunes 4 cônes verts</p>	<p>E</p>	<p><b>Disposition</b></p> <p>Carré de 16 mètres de côté - "Cachettes" = 2 mètres de profondeur</p> <p><b>Consignes</b></p> <p>6 "voleurs" sont dans le "repère" (zone au milieu) et 2 joueurs sont "gendarmes" - Les "voleurs" doivent en conduite de balle rejoindre une des 4 "cachettes" (zones jaunes) - Les "gendarmes" doivent sortir un maximum de ballon</p> <p>A la fin de la manche, on change les "gendarmes"</p> <p><b>Variante</b></p> <p>1- Jeu à la main (ne pas se faire toucher)</p>
<p><b>Béret à 2 mini-buts</b></p> <p><b>Difficulté</b> (installation, consignes)</p> <p>☆☆☆☆☆</p> <p><b>Matériel</b></p> <p>1 ballon 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 4 cônes (jaunes, verts)</p>	<p>E</p> <p>10 mètres</p>	<p><b>Disposition</b></p> <p>2 "maisons" de 2x6m - 2 buts de chaque côté du terrain</p> <p><b>Consignes</b></p> <p>Les joueurs se mettent en file indienne dans leur "maison" Au signal, le joueur part en conduite de balle et doit marquer en "stop-ball" dans l'un des 2 buts Si le défenseur récupère le ballon il peut à son tour aller marquer</p> <p>1 but = 1 point</p> <p><b>Variante</b></p> <p>1- But jaune = 1 pt / But vert = 2 pts</p>
<p><b>Le cerceau neutre</b></p> <p><b>Difficulté</b> (installation, consignes)</p> <p>☆☆☆☆☆</p> <p><b>Matériel</b></p> <p>2 ballons 2 coupelles rouges 2 coupelles bleues 3 cerceaux</p>	<p>E</p> <p>8 mètres</p>	<p><b>Disposition</b></p> <p>Distance de 8 mètres</p> <p><b>Consignes</b></p> <p>2 équipes en compétition - <b>Jeu sous forme de relais</b> Le joueur part en conduite de balle faire le tour de son cerceau Sur le retour, il fait le tour du cerceau neutre puis retourne au départ Pour passer le relais : stopper le ballon avec la semelle et taper dans la main du partenaire suivant</p> <p><b>Variante</b></p> <p>1- Imposer le pied pour la conduite</p>

<b>Dribbles et tir</b>		<u>Disposition</u>
<b>Difficulté</b> (installation, consignes)		<u>Consignes</u>
★★★★★		2 équipes en compétition
<b>Matériel</b>		Le joueur conduit son ballon et doit éviter le mur de cônes
4 ballons - 6 cônes 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 2 mini-buts ou constri		<b>But sans toucher les cônes = 2 pts</b> <b>But avec un cône touché = 1 pt</b> <b>Changer de gardien toutes les 2 minutes</b>

<b>ATELIER "PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL"</b>		<b>THEME :</b>	<b>Culture Foot</b>
<b>Connaissance du Football</b>		<u>Disposition</u>	2 ateliers en parallèle - Distance de 12 mètres  2 équipes en compétition  Avant de partir, l'éducateur pose une question aux 2 équipes  Le joueur en possession du ballon donne la réponse. Puis au "top" de l'éducateur, les 2 joueurs font le slalom et tire au niveau de la porte  <b>But sans toucher les cônes = 2 pts</b> <b>But avec un cône touché = 1 pt</b> <b>Bonne réponse = 1 pt supplémentaire</b> <b>Changer de gardien toutes les 2 minutes</b>
<b>Difficulté</b> (installation, consignes)		<u>Consignes</u>	
★★★★★		2 équipes en compétition	
<b>Matériel</b>		Avant de partir, l'éducateur pose une question aux 2 équipes	
4 ballons 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 6 cônes verts 2 mini-buts ou constri		Le joueur en possession du ballon donne la réponse. Puis au "top" de l'éducateur, les 2 joueurs font le slalom et tire au niveau de la porte	

N'oubliez pas de télécharger et imprimer le questionnaire !

**CLIQUEZ ICI**

<b>Un coup de main pour gérer votre plateau ?</b>	Yohan MARDELE 06.14.23.37.56	<a href="mailto:ymardele@foot35.fff.fr">ymardele@foot35.fff.fr</a>
---	---------------------------------	--

**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