

PLATEAU U7

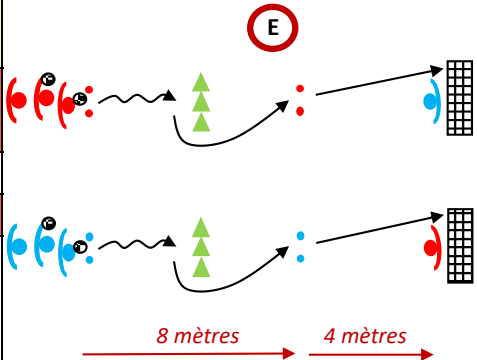
FICHE PLATEAU

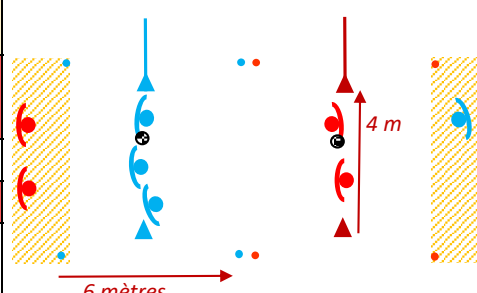
Plateau N°	Thème Technique
8	Passe/Tir

Atelier Spécifique - Thème	
La balle aux gardiens de buts	Gardiens de buts

MATÉRIEL POUR LES ATELIERS	17 ballons	18 coupelles bleues	18 coupelles rouges	8 coupelles blanches	3 cerceaux
	12 cônes verts	4 cônes rouges	4 cônes bleus	14 cônes jaunes	2 mini-buts

Motricité Difficulté (installation, consignes) ★★★★★ Matériel 4 ballons 8 cônes (bleus, rouges) 8 coupelles rouges 8 coupelles bleues 8 coupelles blanches		Disposition 2 ateliers en parallèle - Distance de 8 mètres Consignes Jeu sous forme de relais - Aller ballon en main, au dessus de la tête Retour en conduite de balle Pour passer le relais : stopper le ballon avec la semelle et taper dans la main du partenaire suivant Sur le trajet aller : déplacement en cloche pied, pas chassés, marche arrière Sur le trajet retour : grand pont : le ballon passe d'un côté, le joueur de l'autre
Les gendarmes et les voleurs Difficulté (installation, consignes) ★★★★★ Matériel 6 ballons 12 cônes jaunes 4 cônes verts		Disposition Carré de 16 mètres de côté - "Cachettes" = 2 mètres de profondeur Consignes 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 A la fin de la manche, on change les "gendarmes" Variante 1- Jeu à la main (ne pas se faire toucher)
Béret à 2 mini-buts Difficulté (installation, consignes) ★★★★★ Matériel 1 ballon 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 4 cônes (jaunes, verts)		Disposition 2 "maisons" de 2x6m - 2 buts de chaque côté du terrain Consignes 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 - 1 but = 1 point Variante 1- But jaune = 1 pt / But vert = 2 pts
Le cerceau neutre Difficulté (installation, consignes) ★★★★★ Matériel 2 ballons 2 coupelles rouges 2 coupelles bleues 3 cerceaux		Disposition Distance de 8 mètres Consignes 2 équipes en compétition - Jeu sous forme de relais 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 Variante 1- Imposer le pied pour la conduite

Dribbles et tir		<u>Disposition</u>
Difficulté (installation, consignes)		2 ateliers en parallèle - Distance de 12 mètres
★★★★★		<u>Consignes</u>
Matériel		2 équipes en compétition
4 ballons - 6 cônes 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 2 mini-buts ou constris		Le joueur conduit son ballon et doit éviter le mur de cônes But sans toucher les cônes = 2 pts But avec un cône touché = 1 pt Changer de gardien toutes les 2 minutes

ATELIER "La balle aux gardiens de but"		THEME :	Gardiens de but
Gardiens de buts		<u>Disposition</u>	2 "maisons" de 6x6m - 2 buts de 4 mètres au milieu de chaque maison
Difficulté (installation, consignes)		<u>Consignes</u>	2 équipes en compétition - Principe de la "balle aux prisonniers"
★★★★★			Jeu entièrement à la main
Matériel			Marquer un but pour mettre un adversaire en prison (zone rayée)
4 ballons 4 constris-foot 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues			Marquer un but pour se libérer de la prison (zone rayée)
			L'équipe ayant mis tous les adversaires en prison à gagné !
		<u>Variante</u>	Jouer à 1, 3 ou 4 ballons

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