

PLATEAU U7

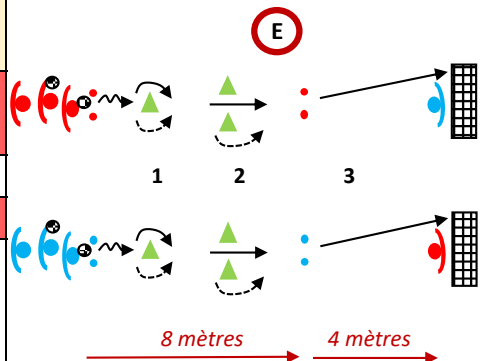
FICHE PLATEAU

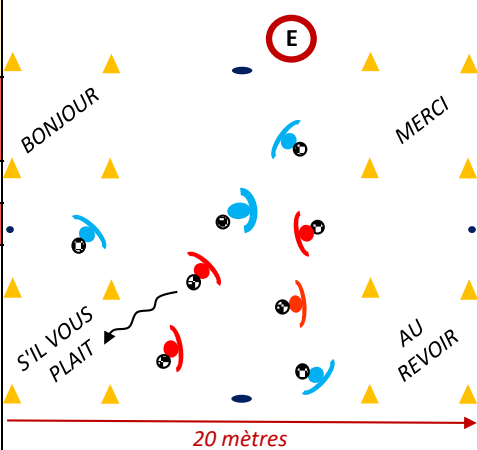
Plateau N°	Thème Technique
5	Dribble

Atelier PEF - Thème	
Le Carré magique	Engagement Citoyen

MATÉRIEL POUR LES ATELIERS	30 ballons	10 coupelles bleues	10 coupelles rouges	42 coupelles blanches	5 cerceaux
	10 cônes verts	15 cônes rouges	7 cônes bleus	36 cônes jaunes	2 mini-buts

Motricité Difficulté (installation, consignes) ★★★★★ Matériel 4 ballons - 2x4 cônes 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 8 coupelles blanches 4 cerceaux		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 : contourner les cerceaux, contourner les cerceaux en restant de face Sur le trajet retour : slalom pied droit ou pied gauche, coucher le plot et le joueur suivant le relèvent
Le château fort Difficulté (installation, consignes) ★★★★★ Matériel 6 ballons 12 coupelles blanches 4 cônes verts 16 cônes jaunes		Disposition Carré de 16 mètres de côté - "Donjon" / "Tours" = carré 2 mètres de côté Consignes 6 joueurs sont dans le "donjon" (zone au milieu) et possèdent 4 points 2 joueurs défendent - Le but du jeu est d'atteindre une des 4 "tours" (zones dans les angles) sans perdre son ballon. Si un joueur perd son ballon (sortie ou récupérer) il perd 1 point. 4 manches - A la fin, celui qui a le plus de point gagne. Variante 1- Jeu à la main (ne pas se faire toucher)
Epervier à zones Difficulté (installation, consignes) ★★★★★ Matériel 6 ballons 8 cônes rouges 4 cônes jaunes 12 coupelles blanches		Disposition Aire de 14 x 18 mètres - 2 maisons (rouges) - 1 couloir (jaune) Consignes 1 ballon par joueur. Le but du jeu est d'atteindre le camp d'en face sans perdre son ballon (sortie ou récupérer) - Traversée réussie = 1 pt Pas d'élimination - Les chasseurs ne peuvent pas entrer dans les maisons ni dans le couloir ! Variante 1- Jeu à la main (ne pas se faire toucher) 2- Mettre 1 chasseur de plus dans une zone
Le cerceau neutre Difficulté (installation, consignes) ★★★★★ Matériel 2 ballons 2 coupelles rouges 2 coupelles bleues 3 cônes rouges/bleus 1 cerceau		Disposition Distance de 10 mètres Consignes 2 équipes en compétition - Jeu sous forme de relais Faire le slalom entre les cônes, puis le tour du cerceau et revenir au départ sans refaire le slalom Pour passer le relais : stopper le ballon avec la semelle et taper dans la main du partenaire suivant Variante 1- Faire le slalom au retour 2- Faire le slalom adverse au retour

Dribbles et tir		<u>Disposition</u>	
Difficulté (installation, consignes)		2 ateliers en parallèle - Distance de 12 mètres	
		<u>Consignes</u>	
★★★★★		2 équipes en compétition	
Matériel		Le joueur conduit son ballon. 1- Grand pont : le ballon passe d'un côté, le joueur de l'autre. 2- Petit pont : le ballon passe entre les 2 cônes, le joueur d'un côté. 3- Tir	
	4 ballons - 6 cônes	But sans toucher les cônes = 2 pts	
	4 coupelles rouges	But avec un cône touché = 1 pt	
4 coupelles bleues		Changer de gardien toutes les 2 minutes	
2 mini-buts ou constri			

ATELIER "PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL"		THEME :	Engagement Citoyen
Le Carré magique 			Disposition Carré de 20 mètres de côté - 4 "maisons" carrés de 5 mètres de côté Consignes 1 ballon par joueur. Les joueurs sont en conduite de balle à l'intérieur du carré. A voix haute, l'éducateur énonce une affirmation. En fonction de la réponse, le joueur doit se diriger en conduite de balle vers la "maison" appropriée. Le joueur qui se trouve dans la bonne "maison" marque 1 point. Variante 1- Imposer le pied pour la conduite de balle 2- Imposer le pied avec lequel il faut stopper le ballon dans la "maison"
Difficulté (installation, consignes) ★★★★★			
Matériel 8 ballons 8 coupelles blanche 16 cônes jaunes			
N'oubliez pas de télécharger et imprimer le questionnaire !			CLIQUEZ ICI

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