

PLATEAU U7

FICHE PLATEAU

Plateau N°	Thème Technique
1	Conduite de balle

Atelier PEF - Thème	
Faire son sac	Santé

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

Motricité		<u>Disposition</u>
Difficulté (installation, consignes)		<u>Consignes</u>
★★★★★		Pour passer le relais : stopper le ballon avec la semelle et taper dans la main du partenaire suivant
Matériel		Sur le trajet aller : course normal ou course arrière, cloche pied pieds joints ou pas chassés Sur le trajet retour : pousser puis arrêter le ballon, toucher des 2 pieds, semelle droite puis semelle gauche
2 ballons 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 8 coupelles blanches		
Faire ses courses		<u>Disposition</u>
Difficulté (installation, consignes)		<u>Consignes</u>
★★★★★		Pour passer le relais : stopper le ballon avec la semelle et taper dans la main du partenaire suivant
Matériel		L'équipe qui ramène la 1ère tous ses ballons gagne
10 ballons 8 coupelles rouges 8 coupelles bleues		
Béret à 2 ballons		<u>Disposition</u>
Difficulté (installation, consignes)		<u>Consignes</u>
★★★★★		Les joueurs se mettent en file indienne dans leur maison Au signal, le joueur va chercher le ballon dans le cerceau et doit l'amener en conduite de balle dans l'autre cerceau Le 1er rapporte 1 point à son équipe
Matériel		<u>Variantes</u>
2 ballons 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 2 cerceaux rouges 2 cerceaux bleus		2 "maisons" de 2x6m - cerceaux à 4m de la "maison"
Relais conduite		<u>Disposition</u>
Difficulté (installation, consignes)		<u>Consignes</u>
★★★★★		Pour passer le relais : stopper le ballon avec la semelle et taper dans la main du partenaire suivant
Matériel		<u>Variantes</u>
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)
		Pour passer le relais : stopper le ballon avec la semelle et taper dans la main du partenaire suivant
		<u>Variantes</u>
		1- Jeu à la main 2- Imposer le pied pour la conduite de balle (PD ou PG) 3- Faire également le slalom au retour

Conduite et tir		<u>Disposition</u>
Difficulté (installation, consignes)		<u>Consignes</u>
★★★★★		<u>Variante</u>
Matériel		
4 ballons 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 1 cerceau bleu 1 cerceau rouge 2 mini-buts ou constri		

ATELIER "PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL"	THEME :	Santé
Faire son sac		<u>Disposition</u>
Difficulté (installation, consignes)		<u>Consignes</u>
★★★★★		<u>Variante</u>
Matériel		
4 ballons 10 coupelles rouges 10 coupelles bleues 3 cônes rouges 3 cônes bleus		

N'oubliez pas de télécharger et imprimer les CARTES OBJETS !

CLIQUEZ ICI

Un coup de main pour gérer votre plateau ?	Yohan MARDELE 06.14.23.37.56	ymardele@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