

PLATEAU U7 & FILLES O FOOT

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>Motricité</p> <p>Difficulté (installation, consignes)</p> <p>★★★★★</p> <p>Matériel</p> <p>4 ballons 8 cônes (bleus, rouges) 8 coupelles rouges 8 coupelles bleues 8 coupelles blanches</p>	<p>8 mètres</p>	<p>Disposition</p> <p>2 ateliers en parallèle - Distance de 8 mètres</p> <p>Consignes</p> <p>Jeu sous forme de relais - Aller ballon en main, au dessus de la tête Retour en conduite de balle</p> <p>Pour passer le relais : stopper le ballon avec la semelle et taper dans la main du partenaire suivant</p> <p>Sur le trajet aller : déplacement en cloche pied, pas chassés, marche arrière</p> <p>Sur le trajet retour : grand pont : le ballon passe d'un côté, le joueur de l'autre</p>
<p>Les gendarmes et les voleurs</p> <p>Difficulté (installation, consignes)</p> <p>★★★★★</p> <p>Matériel</p> <p>6 ballons 12 cônes jaunes 4 cônes verts</p>	<p>E</p>	<p>Disposition</p> <p>Carré de 16 mètres de côté - "Cachettes" = 2 mètres de profondeur</p> <p>Consignes</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>Variante</p> <p>1- Jeu à la main (ne pas se faire toucher)</p>
<p>Béret à 2 mini-buts</p> <p>Difficulté (installation, consignes)</p> <p>★★★★★</p> <p>Matériel</p> <p>1 ballon 4 coupelles rouges 4 coupelles bleues 4 cônes (jaunes, verts)</p>	<p>E</p> <p>10 mètres</p>	<p>Disposition</p> <p>2 "maisons" de 2x6m - 2 buts de chaque côté du terrain</p> <p>Consignes</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>Variante</p> <p>1- But jaune = 1 pt / But vert = 2 pts</p>
<p>Le cerceau neutre</p> <p>Difficulté (installation, consignes)</p> <p>★★★★★</p> <p>Matériel</p> <p>2 ballons 2 coupelles rouges 2 coupelles bleues 3 cerceaux</p>	<p>E</p> <p>8 mètres</p>	<p>Disposition</p> <p>Distance de 8 mètres</p> <p>Consignes</p> <p>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</p> <p>Pour passer le relais : stopper le ballon avec la semelle et taper dans la main du partenaire suivant</p> <p>Variante</p> <p>1- Imposer le pied pour la conduite</p>

Dribbles et tir		<u>Disposition</u>
Difficulté (installation, consignes)		<u>Consignes</u>
★★★★★		2 équipes en compétition
Matériel		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		But sans toucher les cônes = 2 pts But avec un cône touché = 1 pt Changer de gardien toutes les 2 minutes

ATELIER "PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL"		THEME :	Culture Foot
Connaissance du Football		<u>Disposition</u>	
Difficulté (installation, consignes)		<u>Consignes</u>	
★★★★★		2 équipes en compétition	
Matériel		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	
		But sans toucher les cônes = 2 pts But avec un cône touché = 1 pt Bonne réponse = 1 pt supplémentaire Changer de gardien toutes les 2 minutes	
N'oubliez pas de télécharger et imprimer le questionnaire !			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