

# ***GUIDE PLATEAUX U9 F PHASE PRINTEMPS 2019 PLATEAUX 1, 2 et 3***

**Pour les plateaux 1, 2 et 3 de la phase printemps 2019, l'atelier PEF est remplacé par l'atelier « jonglages ».**

**Les ateliers PEF seront remis en place après les vacances d'avril.**



Stéphanie Barbier, CTD DAP

## REGLEMENT

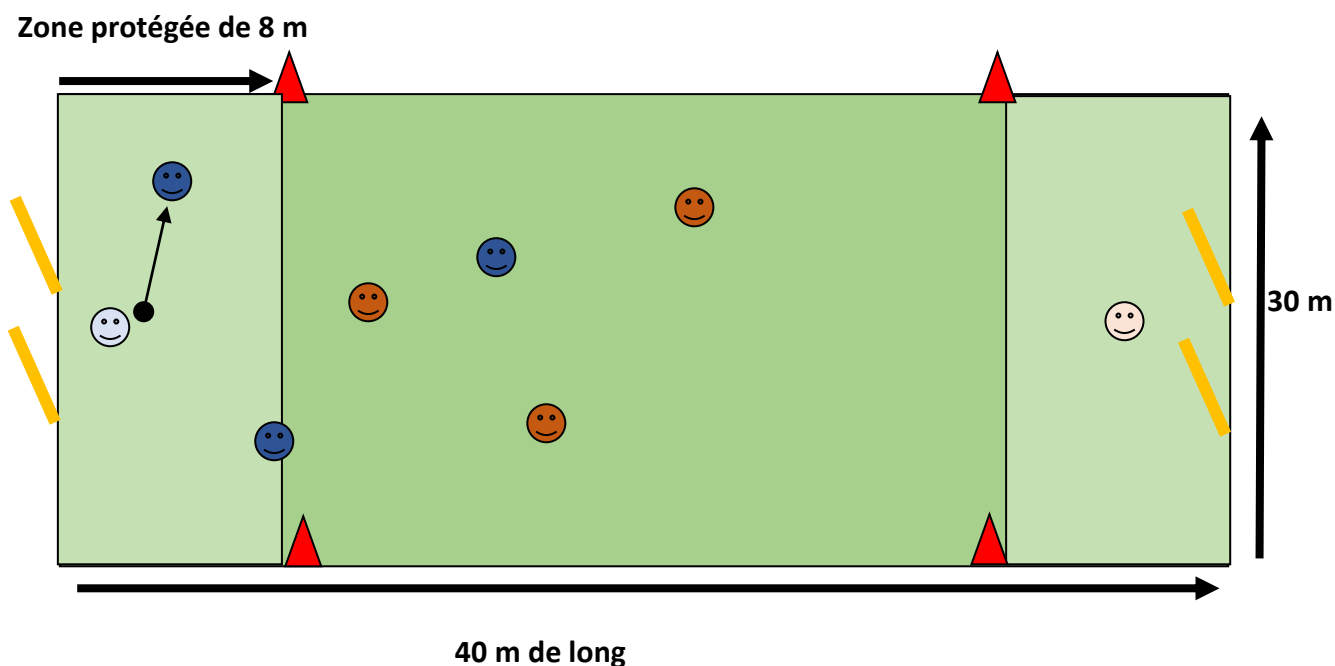
- **Joueurs autorisés** : U8 F né(e)s en 2011, U9F (né(e)s en 2010 et U10 F nées en 2009.  
+ 3 U7 né(e)s en 2012 par équipe.  
**La joueuse doit être licencié pour pouvoir participer aux plateaux.**
- **Ballon taille 3**
- **Nombre de joueuses** : Les matchs se déroulent **obligatoirement à 5 contre 5 (avec un gardien).**
- **Le coup de pied de but** : se joue à 6m (par le gardien), obligatoirement **au pied**. Possibilité de faire une passe à un partenaire dans la zone protégée.
- **La relance du gardien (sur un arrêt)** : se fait au pied (en posant le ballon au sol) **relance de volée ou demi volée interdite** ou à la main : inciter les joueuses à utiliser la zone protégée (moins de perte de balle).
- **Les touches** : obligatoirement au pied. Adversaires à 4m. Possibilité de faire une passe ou de rentrer en conduite de balle (mais pas le droit de marquer avant d'avoir fait une passe).

## UN JOUEUR U9 QUI PARTICIPE À UN PLATEAU LE MATIN A INTERDICTION DE JOUER L'APRÈS-MIDI

**Règle de la Zone protégée** : Lorsque la gardienne se saisit du ballon à la main, ou sur un 6m, **toutes les joueuses adverses doivent sortir de la surface du gardien (zone des 8m).**

Le gardien peut alors relancer sur un partenaire qui vient demander le ballon dans la surface.

Les adversaires pourront alors rentrer dans la zone **dès que le joueur aura touché le ballon.**



## TRACAGE DES TERRAINS :

- *Les terrains U9 doivent être tracés avec des coupelles (si possible d'une seule couleur par terrain)*
- *Chaque terrain doit mesurer **40 mètres de long et 30 mètres de large.***
- *Les buts doivent mesurer 4 mètres de large et être matérialisés avec des Constri-foot ou buts spécifiques*
- *2 cônes, placés à 8 m, de chaque côté du terrain dans le sens de la longueur, permettent de déterminer les 2 surfaces de réparation et zone protégée.*

# CALENDRIER PHASE PRINTEMPS 2019 :

**Samedi 2 Mars : Plateau Futsal**

**Samedi 9 Mars : Plateau 1**

**Samedi 23 Mars : Plateau 2**

**Samedi 6 Avril : Plateau 3**

**Samedi 20 Avril : Festi-foot sur inscription à Vesoul**

**Samedi 04 Mai : Plateau 4**

**Samedi 18 Mai : Plateau 5**

**Samedi 01 Juin : Plateau 6**

**Samedi 08 Juin : Journée nationale des U9 à Vesoul (Après-midi)**

## PROGRAMMATION DES PLATEAUX

### GROUPE 1

**Equipes : FF La Romaine, Perrouse, Rioz/Etuz/Cussey, Vesoul FC**

Samedi 9 Mars : Plateau 1 à VESOUL (STADE R. HOLOGNE)

Samedi 23 Mars : Plateau 2 à PERROUSE

Samedi 6 Avril : Plateau 3 à RIOZ

### GROUPE 2 :

**Equipes : FC Pays Minier 1 et 2, Haute Lizaine, Lure, Magny Vernois**

Samedi 9 Mars : Plateau 1 à MAGNY VERNOIS

Samedi 23 Mars : Plateau 2 à CHAMPAGNEY

Samedi 6 Avril : Plateau 3 à LUZE

## FICHE BILAN PLATEAU U9F

Date du plateau :

Lieu du plateau :

Responsable plateau :

### Attribution des numéros aux équipes :

(A la fin du plateau il vous est demandé de positionner l'ensemble des équipes suivant leur niveau en vous basant sur les contenus des matchs du plateau. Voir le tableau ci-dessous.)

	<b>Equipes</b>	<b>Niveau 1 (Expérimentée)</b>	<b>Niveau 2 (Moyenne)</b>	<b>Niveau 3 (Débutante)</b>
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>				
<b>4</b>				
<b>5</b>				

REMARQUES (organisation, horaires, contenu des ateliers, divers) :

A RETOURNER AU DISTRICT DANS LES 48 HEURES

# FEUILLES DE MATCHS PLATEAUX U9

DATE DU PLATEAU :

NOM DU CLUB : .....

NOM DU RESPONSABLE DE L'ÉQUIPE : .....

N°	NOM	PRÉNOM	ANNEE NAISSANCE	N° LICENCE
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

.....

# FEUILLES DE MATCHS PLATEAUX U9

DATE DU PLATEAU :

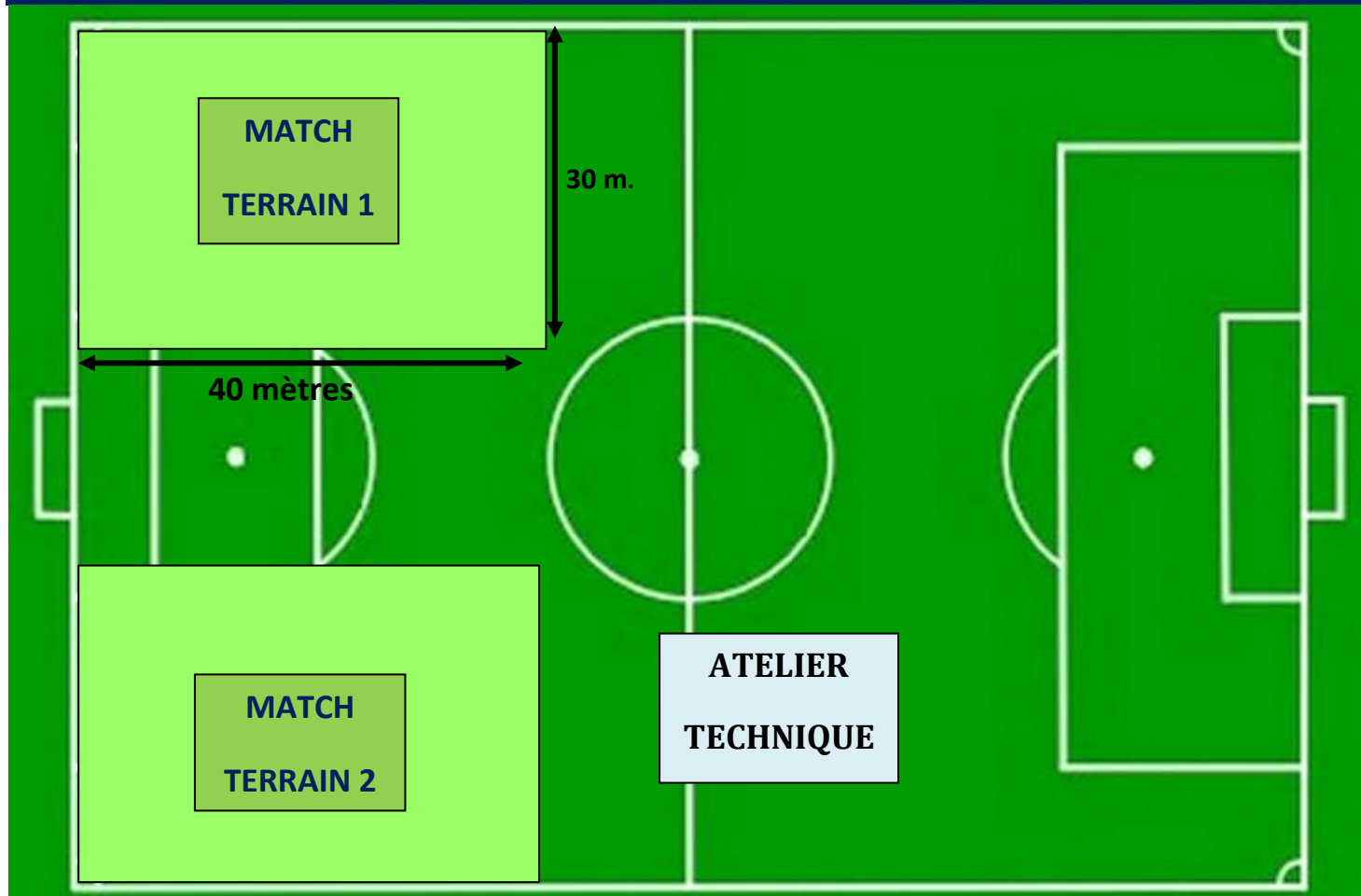
NOM DU CLUB : .....

NOM DU RESPONSABLE DE L'ÉQUIPE : .....

N°	NOM	PRÉNOM	ANNEE NAISSANCE	N° LICENCE
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

.....

# PLATEAU A 5 EQUIPES



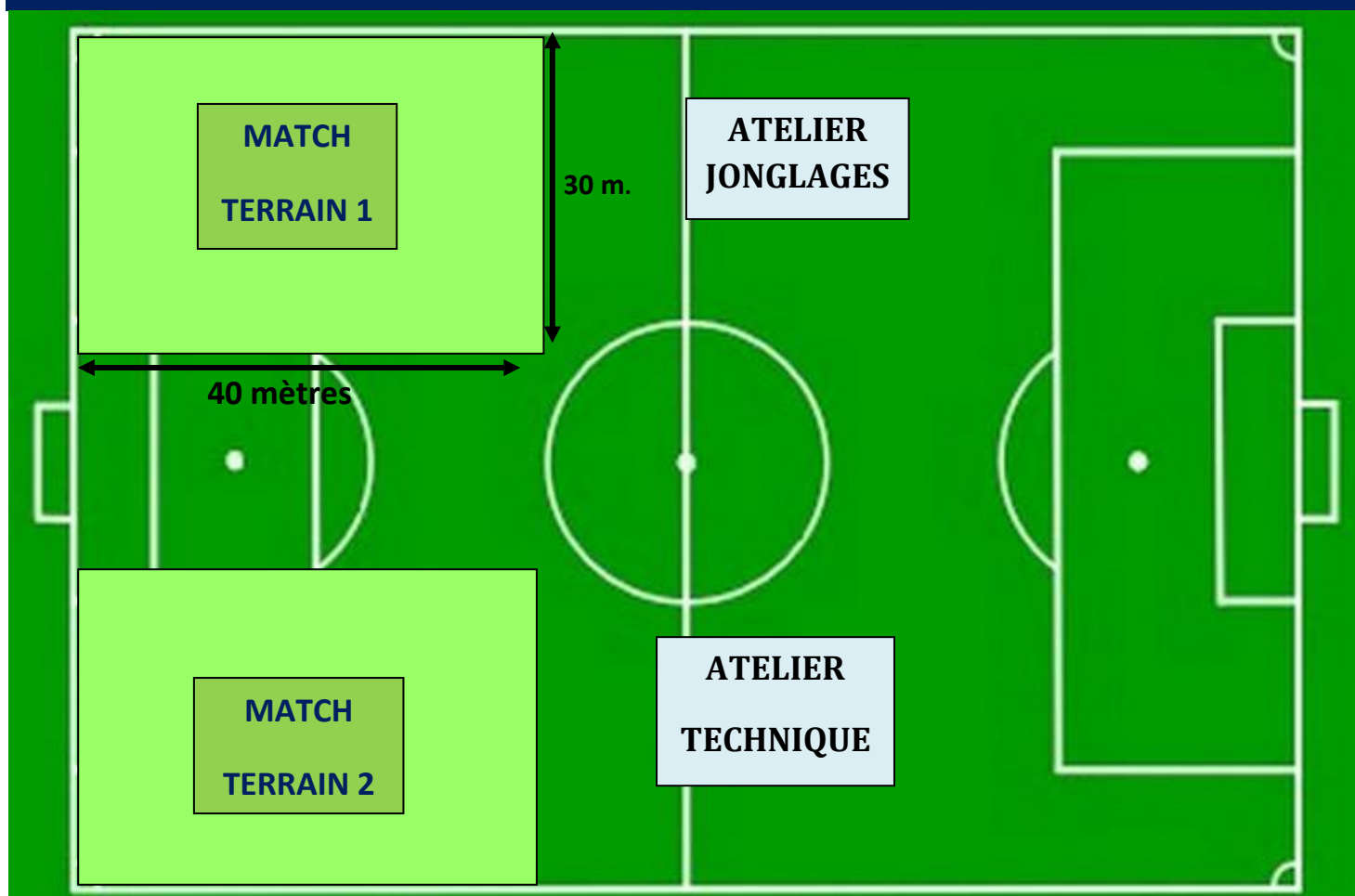
## ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 5
- Chaque équipe fait 4 matchs et 1 atelier.
- Chaque rotation dure 10 minutes.

5 Minutes de repos entre chaque rotation.

	MATCH TERRAIN 1	MATCH TERRAIN 2	ATELIER TECHNIQUE
Rotation 1	1-2	3-4	5
Rotation 2	2-3	4-5	1
Rotation 3	3-5	1-4	2
Rotation 4	3-1	2-5	4
Rotation 5	1-5	2-4	3

# PLATEAU A 4 EQUIPES

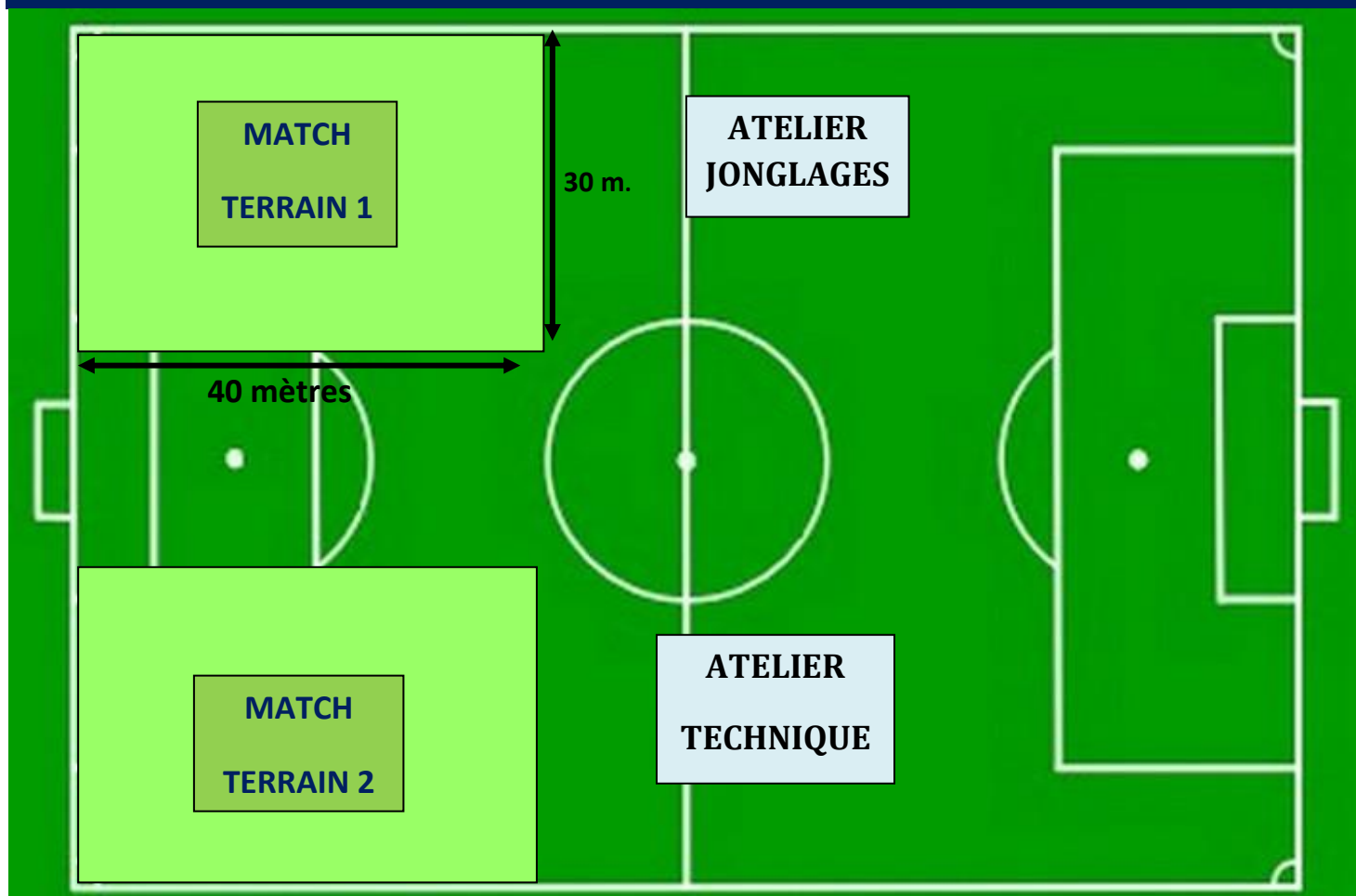


## ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 4
- Chaque équipe fait 3 matchs et 2 ateliers
- Chaque rotation dure 10 minutes
- Temps de pause entre chaque rotation de 5 minutes

	MATCH TERRAIN 1	MATCH TERRAIN 2	ATELIER JONGLAGES	ATELIER TECHNIQUE
<b>Rotation 1</b>	1 - 2		3-4	
<b>Rotation 2</b>	3 - 4		1-2	
<b>Rotation 3</b>	1 - 3			2-4
<b>Rotation 4</b>	2 - 4			1 - 3
<b>Rotation 5</b>	1 - 4	2 - 3		

# PLATEAU A 3 EQUIPES



## ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 3
- Chaque équipe fait 4 matchs et 2 ateliers
- Chaque rotation dure 10 minutes
- Temps de pause entre chaque rotation de 5 minutes

	MATCH TERRAIN 1	ATELIER JONGLAGES	ATELIER TECHNIQUE
<b>Rotation 1</b>	1 - 2	3	
<b>Rotation 2</b>	1 - 3	2	
<b>Rotation 3</b>	2 - 3	1	
<b>Rotation 4</b>	1 - 2		3
<b>Rotation 5</b>	1 - 3		2
<b>Rotation 6</b>	2 - 3		1



# PLATEAU 1 : SAMEDI 9 MARS 2019

	Exercices	Descriptif	Éléments pédagogiques
Atelier 1	<p><b>Circuit technique sous forme de relais</b></p> <p><b>Buts:</b> Faire le circuit sans erreurs le plus rapidement puis faire tomber les plots encore debout.</p> <p><b>Consignes :</b> 2 équipes s'opposent sur ce circuit sous forme de relais: départ entre les coupelles puis en conduite de balle faire le tour des coupelles puis frapper avec précision pour faire tomber les plots. L'équipe qui fait tomber la première tous ses plots remporte la manche. Les 2 premiers joueurs partent au signal de départ puis les suivants partent dès que leur partenaire a tiré.</p>		<p><b>Matériel:</b> 12 coupelles, 12 plots et 6 ballons</p> <p><b>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</b></p> <p>Expliquer l'atelier, le démontrer puis lancer le départ et corriger la conduite de balle et la précision de la frappe. Veiller à compter les points et encourager.</p>

## EXERCICE DE JONGLAGES

Tache	Descriptif	Éléments pédagogiques
<p><b>Objectif :</b></p> <p>Amélioration du jonglage</p> <p><b>But :</b></p> <p>Parvenir à réaliser l'objectif afin de changer de zone et atteindre et réussir en zone 4</p> <p><b>Consignes :</b></p> <p>Tous démarrent en Zone 1 et essaye de progresser de zone</p> <p>Au fur et à mesure, l'éducateur conseille les joueurs restant en zone 1 (voir critères de réalisation)</p>	<p>Educateur</p>	<p><b>Variables</b></p> <p>Les objectifs chiffrés dépendent du niveau des joueurs</p> <p>Augmenter les objectifs en fonction du niveau des joueurs</p> <p>Possibilité de 2 groupes de niveau avec objectifs différents</p> <p><b>Méthode Pédagogique</b></p> <p><b>DIRECTIVE</b></p> <p><b>Expliquer- Démontrer- Faire répéter les gestes</b></p> <p><b>Veiller à ...</b></p> <p>Mobiliser les forts (compétition) mais surtout les faibles (objectifs réalisables)</p> <p>Répéter les critères de réalisation</p> <p>Garder la mobilisation des joueurs (encouragements)</p>

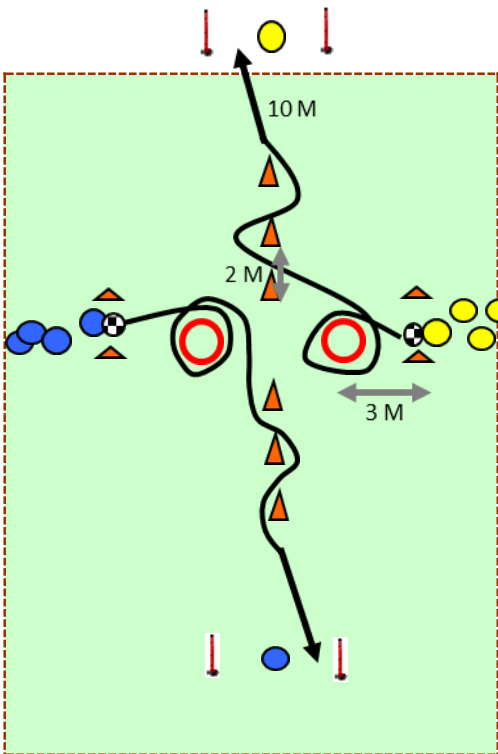
# PLATEAU 2 : SAMEDI 23 MARS 2019

	EXERCICES	DESCRIPTIF	ELEMENTS PEDAGOGIQUES
Atelier 1	<p><b>1 CONTRE EN MULTI-BUTS</b></p> <p><b>Buts:</b> Marquer dans un mini but</p> <p><b>Consignes :</b> 2 équipes s'affrontent, à l'appel de leur numéro le joueur de chaque équipe correspondant au numéro appelé se retrouve sur le terrain et doit récupérer le ballon envoyé au sol par l'éducateur. Le joueur en possession du ballon doit marquer et l'autre doit tenter de défendre ses mini buts et récupérer le ballon. Le duel est fini au-delà de 30 secondes ou dès lors que le ballon sort des limites du terrain.</p>		Aide
			<p><b>Matériel:</b> 12 coupelles, 8 plots ou constri-foot et 4 ballons</p> <p>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</p> <p>Expliquer le déroulement de l'atelier (Buts et Consignes) puis attribuer un numéro à chaque joueur. Veiller à compter les points et varier les appels des numéros en 1vs1 puis 2vs2</p>

## EXERCICE DE JONGLAGES

Tache	Descriptif	Elements pedagogiques
<b>Objectif :</b> Amélioration du jonglage		<b>Variables</b>
<b>But :</b> Parvenir à réaliser l'objectif afin de changer de zone et atteindre et réussir en zone 4		<p>Les objectifs chiffrés dépendent du niveau des joueurs</p> <p>Augmenter les objectifs en fonction du niveau des joueurs</p> <p>Possibilité de 2 groupes de niveau avec objectifs différents</p>
<b>Consignes :</b> Tous démarrent en Zone 1 et essayent de progresser de zone. Au fur et à mesure, l'éducateur conseille les joueurs restant en zone 1 (voir critères de réalisation)		<b>Méthode Pédagogique</b>
		<b>DIRECTIVE</b>
		<b>Expliquer- Démontrer- Faire répéter les gestes</b>
		<b>Veiller à ...</b>
		<p>Mobiliser les forts (compétition) mais surtout les faibles (objectifs réalisables)</p> <p>Répéter les critères de réalisation</p> <p>Garder la mobilisation des joueurs (encouragements)</p>

# PLATEAU 3 : SAMEDI 6 AVRIL 2019

	Exercices	Descriptif	Éléments pédagogiques
Atelier 1	<p><b>Exercice technique en duel</b></p> <p><b>Buts:</b> réaliser le circuit technique et marquer le plus rapidement possible.</p> <p><b>Consignes :</b> 2 équipes s'affrontent sur cet exercice technique sous forme de duel. Au signal, un joueur de chaque équipe pars en conduite de balle et doit faire le tour du cerceau complet puis slalome entre les coupelles et ensuite frappe au but avec le gardien de l'équipe adverse. Le joueur qui termine le parcours le premier marque 1 point et celui qui marque un but marque 1 point aussi.</p>		<p><b>Matériel:</b> 4 coupelles, 2 cerceaux, 6 plots, 4 constri-foot et 6 ballons</p> <p>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</p> <p>Expliquer le déroulement de l'atelier (Buts et Consignes) puis démontrer l'atelier et ensuite animer en lançant les départs. Veiller à changer les gardiens</p>

## EXERCICE DE JONGLAGE

Mettre à disposition la grille « objectif jonglages U9 » et demander aux joueurs de réaliser un maximum de niveau en 12 minutes.

A la fin, oralement, demander aux joueurs le nombre de niveau qu'ils ont réussi à réaliser.

**Veillez à encourager et motiver les joueurs en difficultés.**

# OBJECTIF JONGLAGE U9F

NIVEAU	OBJECTIF	NIVEAU	OBJECTIF
<b>Niveau 1</b>	<b>10 fois</b> : Faire 1 jonglage pied fort/ puis attraper le ballon à deux mains (sans faire tomber le ballon).	<b>Niveau 7</b>	<b>5 fois de suite</b> : Faire 1 jonglage pied droit puis 1 jonglage pied gauche puis rattraper le ballon à la main.
<b>Niveau 2</b>	<b>3 fois de suite</b> : Faire 2 jonglages pied fort et rattraper le ballon à la main sans que le ballon ne tombe au sol.	<b>Niveau 8</b>	<b>3 fois de suite</b> : faire 6 jonglages pied fort
<b>Niveau 3</b>	<b>10 fois</b> : Faire 1 jonglages pied fort/attraper le ballon à une seule main (sans faire tomber le ballon).	<b>Niveau 9</b>	<b>5 fois de suite</b> : lancer le ballon puis faire une tête et rattraper le ballon à la main avant qu'il ne tombe par terre.
<b>Niveau 4</b>	<b>3 fois de suite</b> : Faire 3 jonglages pied et rattraper le ballon à la main sans que le ballon ne tombe au sol.	<b>Niveau 10</b>	<b>3 fois de suite</b> : Faire 3 jonglages pied <u>faible</u> et rattraper le ballon à la main sans que le ballon ne tombe au sol.
<b>Niveau 5</b>	<b>5 fois de suite</b> : Faire 2 jonglages pied fort + 1 cuisse et rattraper le ballon à la main.	<b>Niveau 11</b>	<b>3 fois de suite</b> : Faire 8 jonglages pied fort
<b>Niveau 6</b>	<b>4 fois de suite</b> : faire 5 jonglages pied fort	<b>Niveau 12</b>	<b>3 fois de suite</b> : Faire 8 jonglages pied fort

## Précision :

Le joueur doit réaliser l'objectif annoncé **à la suite**,

Exemple : **4 fois de suite** : faire 5 jonglages pied fort

Essai 1 : le joueur fait 5

Essai 2 : le joueur fait 5

Essai 3 : le joueur fait 4

Le niveau n'est pas validé, le joueur doit recommencer depuis le début pour réaliser 4 fois de suite les 5 jonglages.