

PLATEAUX U9 N°2

SAMEDI 28 SEPTEMBRE 2019

9H45 - 12H00

Toutes les équipes citées ont **rendez-vous à 9H45** sur le lieu du plateau mentionné ci-dessous.

En cas d'absences d'équipe(s) merci de **prévenir le secrétariat du District**. Début du plateau composé de matchs et d'ateliers à **10H15 et fin à 12H00**.

Le club est responsable de l'organisation du plateau.

Aucune équipe supplémentaire ne peut être engagée sans l'accord du District.

Les clubs souhaitant engager des équipes supplémentaires à celles citées ci-dessous doivent envoyer un mail au secrétariat du district faisant état de leur demande.

Plateau à Marnay 8 équipes	Plateau à Soing 7 équipes
Marnay 1, 2 et 3 Val de Pesmes 1 et 2 Rigny 1, 2 et 3	FC 4 Rivières 1 et 2 Gt Esp. les 2 Vels 1, 2 et 3 Soing 1 et 2

Plateau à Bucey les Gy 8 équipes	Plateau à Rioz 7 équipes
Monts de Gy 1 et 2 Perrouse 1, 2 et 3 Rioz/Etuz/Cussey 1, 2 et 3	Dampierre/Linotte FC La Romaine 1 et 2 Larians 1 et 2 Rioz/Etuz/Cussey 4 et 5

Plateau à Lavoncourt 7 équipes	Plateau à Pusey 8 équipes
Champlitte Ent Port/Saône-Scay/Saône 1 et 2 FC La Gourgeonne Jussey Traves 1 et 2	Gt Frotey/Colombe 1, 2 et 3 Pusey 1 et 2 Vesoul FC 1, 2 et 3

Plateau à Noidans 8 équipes	Plateau à Genevrey 7 équipes
FC Lac Noidans 1, 2 et 3 Vesoul AFM Vesoul FC 4, 5 et 6	Amance/Corre/Pol 1 et 2 Conflans Genevrey Vallée du Breuchin 1, 2 et 3

Plateau à Fougerolles 8 équipes	Plateau à Magny Vernois 8 équipes
Faucogney Fougerolles 1 et 2 Jasney 1 et 2 Luxueil AS St Loup/Corbenay/Magnoncourt 1 et 2	Ent Haute Lizaine/Héricourt 1 et 2 GT CC Villersexel 1 et 2 Haute Vallée de l'Ognon 1 et 2 Lure Sporting Magny Vernois

Plateau à Melisey 8 équipes	Plateau à Lure 8 équipes
Ent Haute Lizaine/Héricourt 3 et 4 FC Pays Minier 3 et 4 Lure JS 3 et 4 Melisey/St Barthélemy 1 et 2	FC Pays Minier 1 et 2 Francheville 1, 2 et 3 Lure JS 1 et 2 Servance/Ternuay

Thématique : Conduite de balle

Objectif de l'atelier : Epervier

Consignes

Compétition par équipe : Chaque équipe détermine un joueur sans ballon qui est le "renard". Le but pour ce joueur est d'éliminer les joueurs de l'équipe adverse (les "poules") en leur prenant leur ballon ou en le sortant de la zone centrale.

Les joueurs qui ont un ballon doivent conduire leur ballon d'une zone à l'autre sans se le faire prendre.

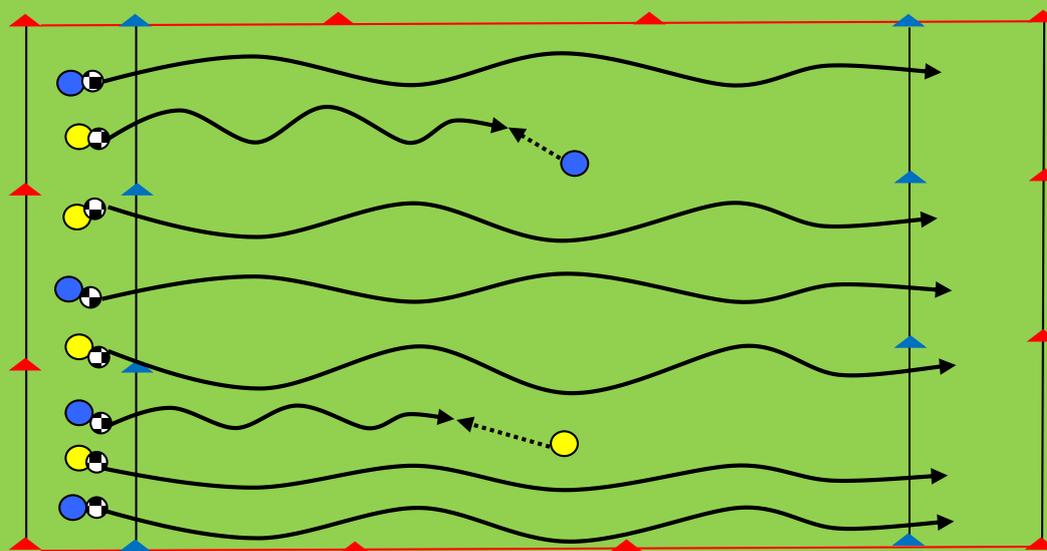
Au signal de l'éducateur les joueurs qui sont dans une zone protégée (innataquable) doivent rejoindre l'autre zone en conduite de balle sans se faire prendre le ballon par l'épervier de l'équipe adverse. Quand un joueur est éliminé il se met sur le côté et regarde la fin de la manche.

Dès l'instant qu'une équipe n'a plus de joueurs en conduite de balle elle perd la manche.

Matériel

						
But	Déplacement joueur		Déplacement ballon		Conduite	
				 		
Cône	Cerceau	Coupelle	Ballon	Joueurs	Constrifoot	Haie

Schéma



Détails du schéma

Espace central : 20mètres / 15mètres. Faire 2 zones sur les côtés de 3 mètres. (voir schéma)

1 ballon par joueurs. 1 joueur de chaque équipe au milieu de la zone ("renard")

Variables - Veiller à

Faire plusieurs manches et changer de "renard" à chaque manche pour les 2 équipes. Conseiller les joueurs sur la conduite de balle (surface de contact, fréquence de contact, lever la tête, etc)

Thématique : Santé

Objectif de l'atelier : Faire son sac

Consignes

Chaque équipe se place en colonne au départ de l'atelier. L'éducateur explique le fonctionnement de l'atelier et démontre le parcours. **AVANT DE DEBUTER L'ATELIER**, il est important de déterminer à quel minibut correspond la réponse "Utile" et "Pas utile" (exemple : minibut à gauche = utile et minibut à droite = pas utile).

Compétition par équipe : L'éducateur énonce avant chaque passage un **objet (voir la liste au verso)**. Le but est de déterminer si cet objet est utile ou pas dans un sac de foot. Un joueur de chaque équipe va alors réaliser l'atelier de motricité pour récupérer un ballon à la sortie et tirer dans le minibut correspondant à sa réponse.

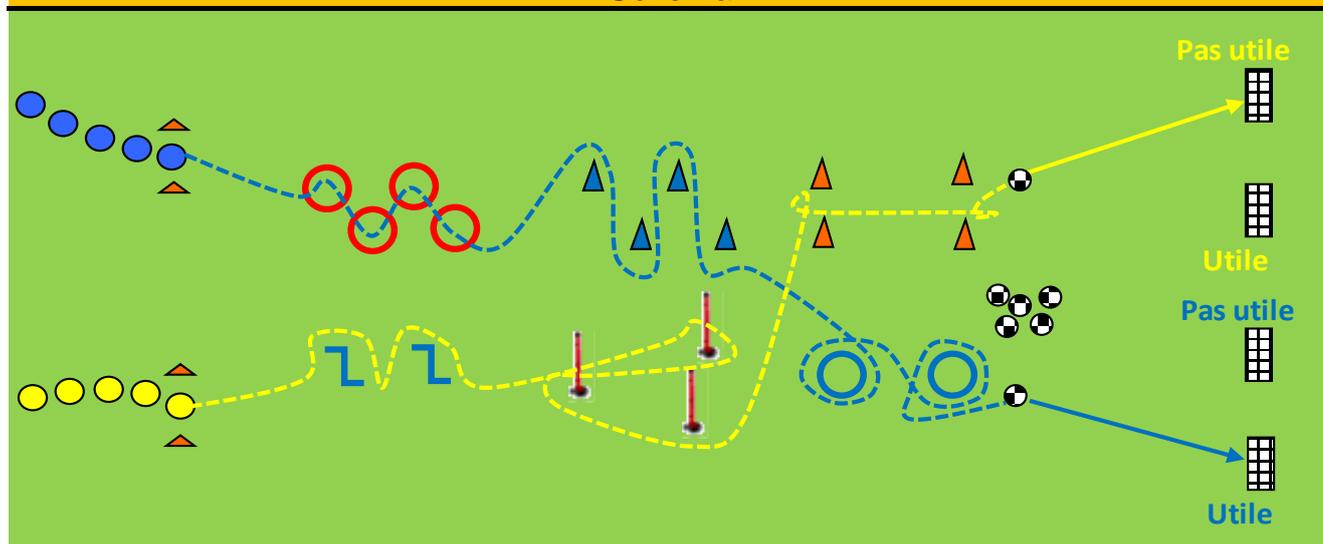
Bonne réponse = 1 pt.

Le circuit de motricité se décompose en 3 étapes. Chaque étape contient 2 ateliers différents représentant 2 "chemins". Lors de leur passage les 2 joueurs devront emprunter les 2 chemins au moins une fois. Les 2 joueurs ne peuvent pas emprunter le même chemin.

Matériel

						
<i>Minibut(2m)</i>	<i>Déplacement joueur</i>		<i>Déplacement ballon</i>		<i>Conduite</i>	
						
<i>Cône</i>	<i>Cerceau</i>	<i>Coupelle</i>	<i>Ballon</i>	<i>Joueurs</i>	<i>Constrifoot</i>	<i>Haie</i>

Schéma



Détails du schéma

Chemin de gauche : Etape 1 : 1 appuis dans chaque cerceau en alternance gauche, droite / Etape 2 : pas chassés latéraux entre les plots / Etape 3 : marche arrière, recul frein.

Chemin de droite : Etape 1 : 2 sauts pieds joints consécutifs / Etape 2 : Course avant, puis arrière puis avant / Etape 3 : faire le tour des 2 cerceaux dans un sens puis de l'autre en ayant toujours le regard face aux buts.

Variables - Veiller à

Faire répéter les joueurs régulièrement pour limiter l'attente.

Les joueurs d'une même équipe **NE PEUVENT PAS CONSEILLER** leur partenaire avant son départ. Après chaque passage prendre quelques seconde pour préciser et justifier la réponse à l'affirmation.

LISTE D'OBJETS

UTILE	PAS UTILE
Gel douche	Jean
Gourde d'eau	Canette de soda
Survêtement	Lunettes de soleil
Casquette	Pyjama
Barre de céréales	Bonbons
Bonnet	Peignoir
Pull	Bijoux
Crampons	Portable
Short	Jeu de cartes
Protège tibias	Ecouteurs
Gants	Livre
Maillot	Tongues
Chaussettes de foot	Echarpe
Serviette de bain	
K-WAY	