

GUIDE PLATEAUX U9 PHASE AUTONME 2019



Stéphanie Barbier, CTD DAP

ORGANISATION GENERALE

Le club recevant est RESPONSABLE DE L'ANIMATION DES ATELIERS ET DE L'ORGANISATION DU PLATEAU (accueil-présentation-rotation-goûters).

- 6 à 8 équipes sont convoquées sur un même lieu de plateau.
- Lors de chaque plateau les équipes disputeront 3 ou 4 matchs et réaliseront 1 atelier technique et 1 atelier du PEF (Programme Educatif Fédéral) ou de jonglerie.
- Les éducateurs doivent discuter entre eux avant chaque plateau pour attribuer un numéro à chaque équipe. (Lorsqu'il y a 2 ou 3 équipes du même club faire en sorte qu'elles se rencontrent sur un atelier.)
- **IMPORTANT : les clubs doivent respecter les équipes engagées. Aucune équipe supplémentaire ne peut être engagée sans l'accord du district.**
- Les équipes ont rendez-vous à 9H45. Le plateau doit débuter à 10H15.
- En cas d'absence d'une ou plusieurs équipes, merci d'avertir le club organisateur et le district.

Afin de gagner du temps, les clubs doivent remplir leurs feuilles de matchs à l'avance.

ORGANISATION DE LA PRATIQUE

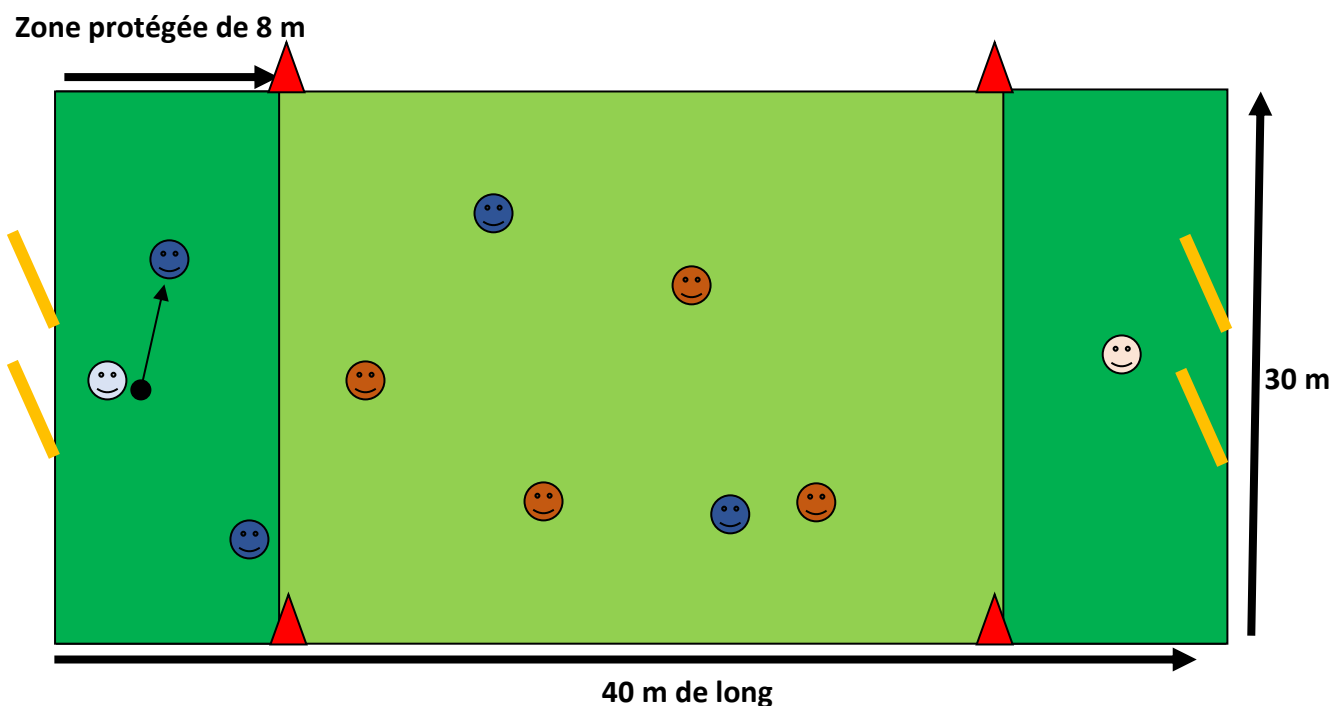
REGLEMENT :

- **Joueurs autorisés :** U8 né(e)s en 2012, U9 (né(e)s en 2011 et U10 Féminine nées en 2010. + 3 joueurs U7 né(e)s en 2013 par équipe. **Le joueur doit être licencié pour pouvoir participer aux plateaux.**
- **Ballon taille 3**
- **Nombre de joueurs :** Les matchs se déroulent **obligatoirement à 5 contre 5 (avec un gardien).**
- **Le coup de pied de but (« six mètres ») :** Se joue à 6m (par le gardien), obligatoirement **au pied**. Possibilité de faire une passe à un partenaire dans la zone protégée. **(voir règle ci après*)**
- **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 joueurs 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).
- **Les corners :** Se font au pied
- **Le tacle est interdit.** Reprise du jeu par un coup-franc.

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

*** Règle de la Zone protégée :** Lorsque le gardien se saisit du ballon à la main, ou sur un 6m, tous les joueurs 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.
- 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.
- 2 coupelles, placées à 8 m, de chaque côté du terrain dans le sens de la longueur, permettent de déterminer les 2 surfaces de réparation.

CALENDRIER PHASE AUTOMNE 2019

- Plateau N°1 → Samedi 14 Septembre 2019
- Plateau N°2 → Samedi 28 Septembre 2019
- Plateau N°3 → Samedi 12 Octobre 2019
- **Festifoot (sur inscription) → Samedi 26 Octobre 2019**
- Plateau N°4 → Samedi 09 Novembre 2019
- Plateau N°5 → Samedi 23 Novembre 2019
- **Plateaux Futsal (sur inscription) → Période hivernale**

COMPOSITION DES GROUPES

- **Après chaque plateau :** Les équipes doivent nous transmettre la **fiche bilan en précisant le niveau des équipes** (après échange entre éducateurs) afin que nous puissions ensuite constituer des groupes de niveaux grâce à vos retours.
- Il est donc demandé au club de respecter le numéro des équipes pour composer leurs équipes de niveau (1 étant la plus forte équipe puis dégressif.)

PS : Les circulaires de composition des groupes et des lieux de plateaux à partir du plateau n°2 paraîtront ultérieurement.

RENTREE DU FOOT U9 SAMEDI 14 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 district**. Début du plateau composé de matchs et d'ateliers à **10H15 et fin à 12H**.

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 district faisant état de leur demande.

Plateau à Frétingney 7 équipes	Plateau à Port/Saône 7 équipes
- FC La Romaine 1 - FC La Romaine 2 - FC Monts de Gy 1 - FC Monts de Gy 2 - Perrouse 1 - Perrouse 2 - Perrouse 3	- Entente Scey/Saône / Port/Saône 1 - Entente Scey/Saône / Port/Saône 2 - FC Lac 1 - Soing 1 - Soing 2 - Traves 1 - Traves 2

Plateau à Arc lès Gray 7 équipes	Plateau à Autet 7 équipes
- Gr Espérance 2 Vels 1 - Gr Espérance 2 Vels 2 - Gr Espérance 2 Vels 3 - Marnay 1 - Marnay 2 - Marnay 3 - Val de Pesmes 1	- Champlitte 1 - FC 4 Rivières 70 1 - FC 4 Rivières 70 2 - FC La Gourgeonne 1 - Rigny 1 - Rigny 2 - Rigny 3F

Plateau à Larians 8 équipes	Plateau à Vesoul stade R. Hologne- Terrain Annexe 8 équipes
<ul style="list-style-type: none"> - Dampierre/Linotte 1 - Larians 1 - Larians 2 - Rioz/Etuz/Cussey 1 - Rioz/Etuz/Cussey 2 - Rioz/Etuz/Cussey 3 	<ul style="list-style-type: none"> - Noidans les Vesoul 1 - Noidans les Vesoul 2 - Noidans les Vesoul 3 - Vesoul Association Franco Marocain 1 - Vesoul FC 1 - Vesoul FC 3 - Vesoul FC 5 - Pusey

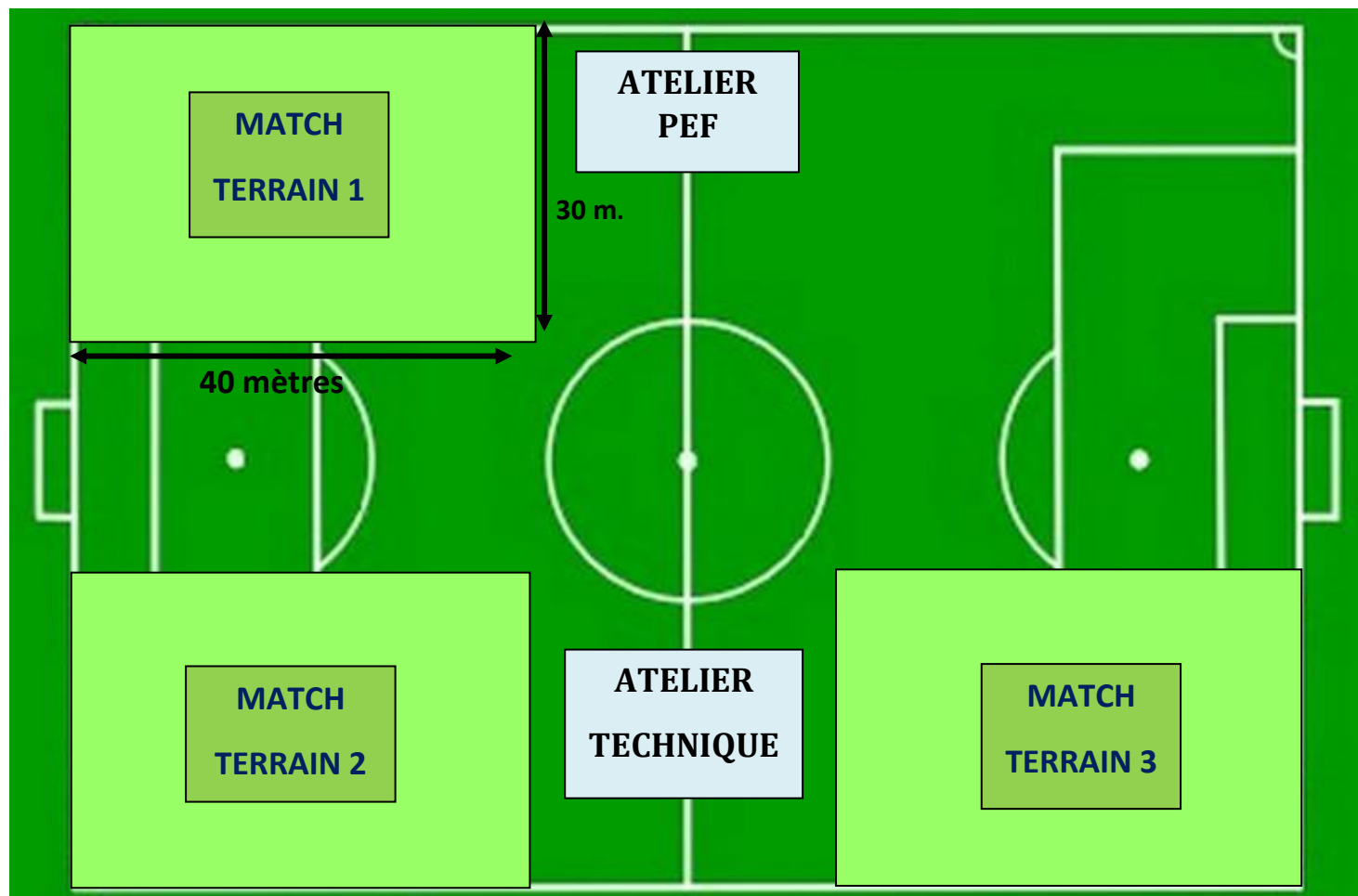
Plateau à Esprels 6 équipes	Plateau à <u>Plancher</u> 8 équipes
<ul style="list-style-type: none"> - Gr CC Villersexel/Esprels 1 - Gr CC Villersexel/Esprels 2 - Gr Frotey/Colombe 1 - Gr Frotey/Colombe 2 - Vesoul FC 2 - Vesoul FC 4 	<ul style="list-style-type: none"> - Entente Haute Lizaine/Héricourt SG 1 - Entente Haute Lizaine/Héricourt SG 3 - Haute Vallée de l'Ognon 1 - Haute Vallée de l'Ognon 2 - Pays Minier 1 - Pays Minier 3 - Magny Vernois 1

Plateau à Luze 6 équipes	Plateau à Lure (Lure JS club organisateur) 7 équipes
<ul style="list-style-type: none"> - Entente Haute Lizaine/Héricourt SG 2 - Entente Haute Lizaine/Héricourt SG 4 - Lure JS 1 - Lure JS 3 - Pays Minier 2 - Pays Minier 4 	<ul style="list-style-type: none"> - Genevrey 1 - Gr Mille Etangs 1 - Gr Mille Etangs 2 - Gr Mille Etangs 3 - Lure JS 2 - Lure JS 4 - Lure Sporting 1

Plateau à Francheville 7 équipes	Plateau rentrée du foot à Jasney 8 équipes
<ul style="list-style-type: none"> - Francheville 1 - Francheville 2 - Francheville 3 - Fougerolles 1 - Fougerolles 2 - Luxeuil AS 1 - Vallée du Breuchin 1 	<ul style="list-style-type: none"> - Amance/Corre/Polaincourt 1 - Amance/Corre/Polaincourt 2 - Conflans 1 - Jasney 1 - Jasney 2 - Jussey 1 - St Loup/Corbenay/Magnoncourt 1 - St Loup/Corbenay/Magnoncourt 2

PLATEAU A 8 EQUIPES

(Formule n°1 à 3 terrains)



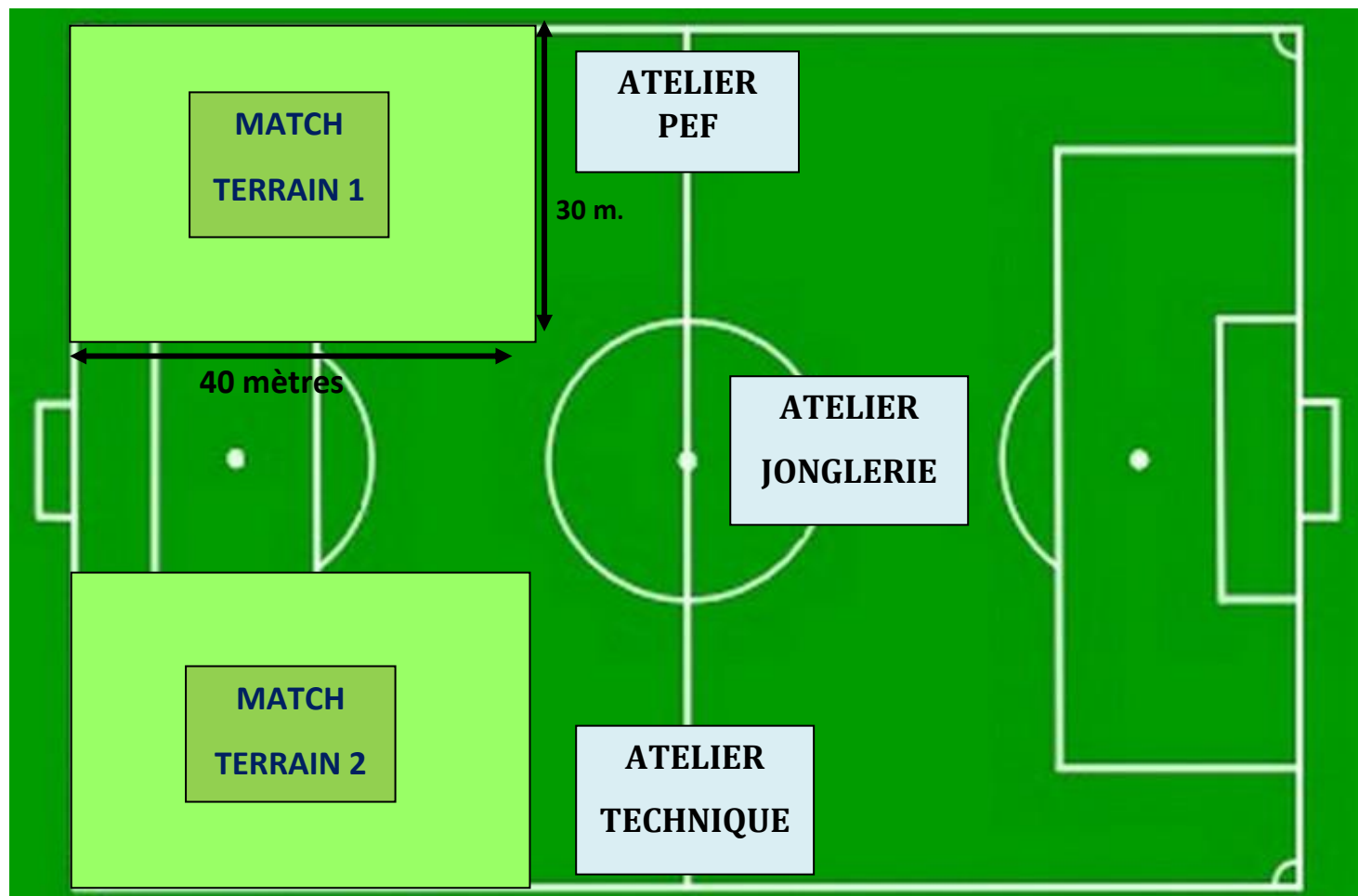
ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 8
- 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	MATCH TERRAIN 2	ATELIER PEF	ATELIER TECHNIQUE	MATCH TERRAIN 3
Rotation 1	1 - 2	3 - 4		7 - 8	5 - 6
Rotation 2	5 - 8	7 - 6	1 - 3	2 - 4	
Rotation 3	1 - 7	2 - 5		6 - 3	8 - 4
Rotation 4	8 - 3	6 - 4	2 - 7	1 - 5	
Rotation 5	1 - 8	2 - 6	4 - 5		3 - 7
Rotation 6	3 - 5	4 - 7	8 - 6		1 - 2

PLATEAU A 8 EQUIPES

(Formule n°2 à 2 terrains)



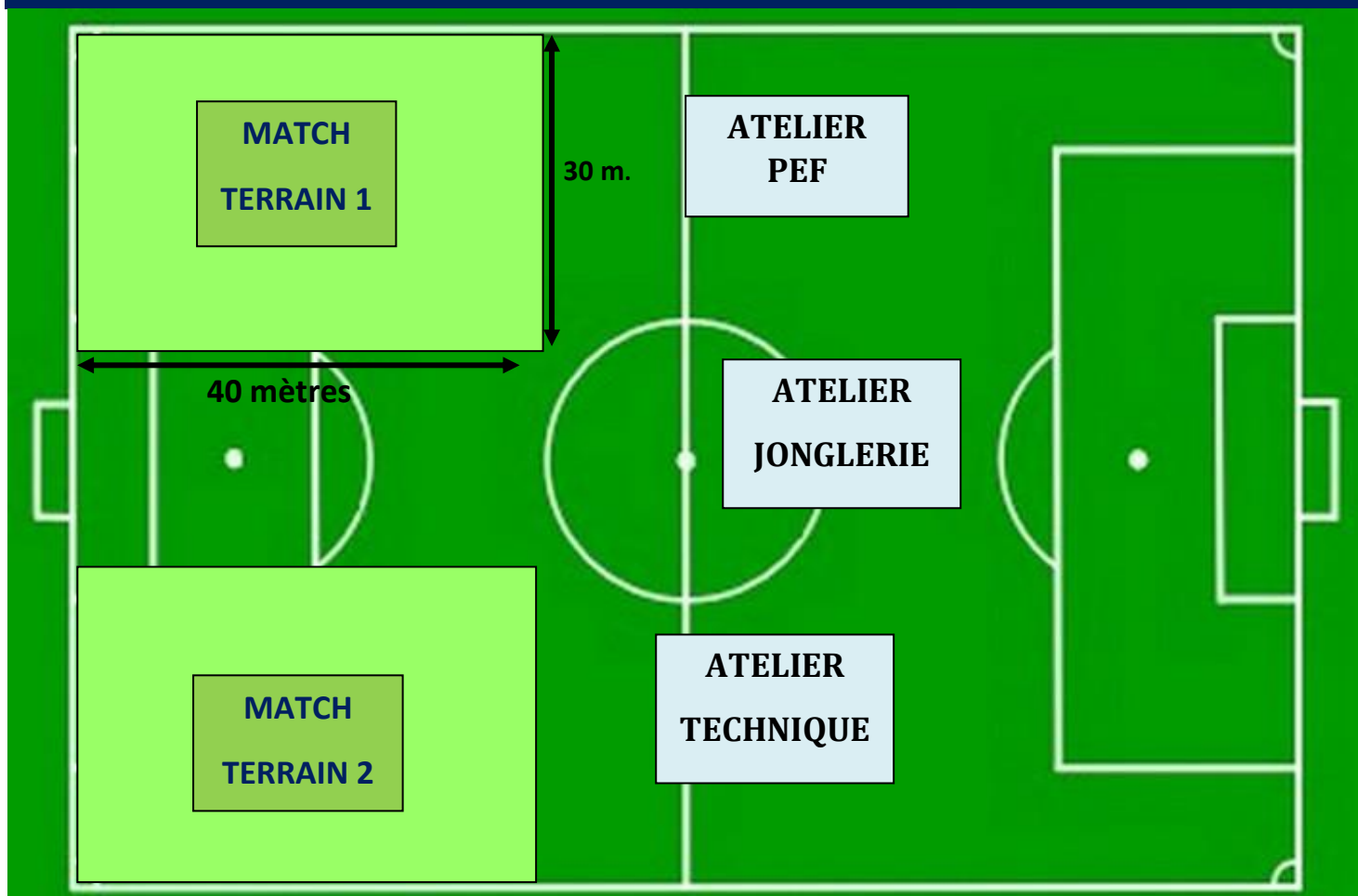
ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 8
- Chaque équipe fait **3 matchs et 3 ateliers**
- Chaque rotation dure **12 minutes**
- Temps de pause entre chaque rotation de **3 minutes**

POUR L'ATELIER JONGLERIE : FAIRE L'ATELIER JONGLAGE DU PLATEAU N°4 OU N°5

	MATCH TERRAIN 1	MATCH TERRAIN 2	ATELIER PEF	ATELIER TECHNIQUE	JONGLERIE
Rotation 1	1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8	
Rotation 2	5 - 8	7 - 6	1 - 3	2 - 4	
Rotation 3	1 - 7	2 - 5	8 - 4	6 - 3	
Rotation 4	8 - 3	6 - 4	2 - 7	1 - 5	
Rotation 5	1 - 8	2 - 6	4 - 5		3-4-5-7
Rotation 6	3 - 5	4 - 7	8 - 6		1-2-6-8

PLATEAU A 7 EQUIPES



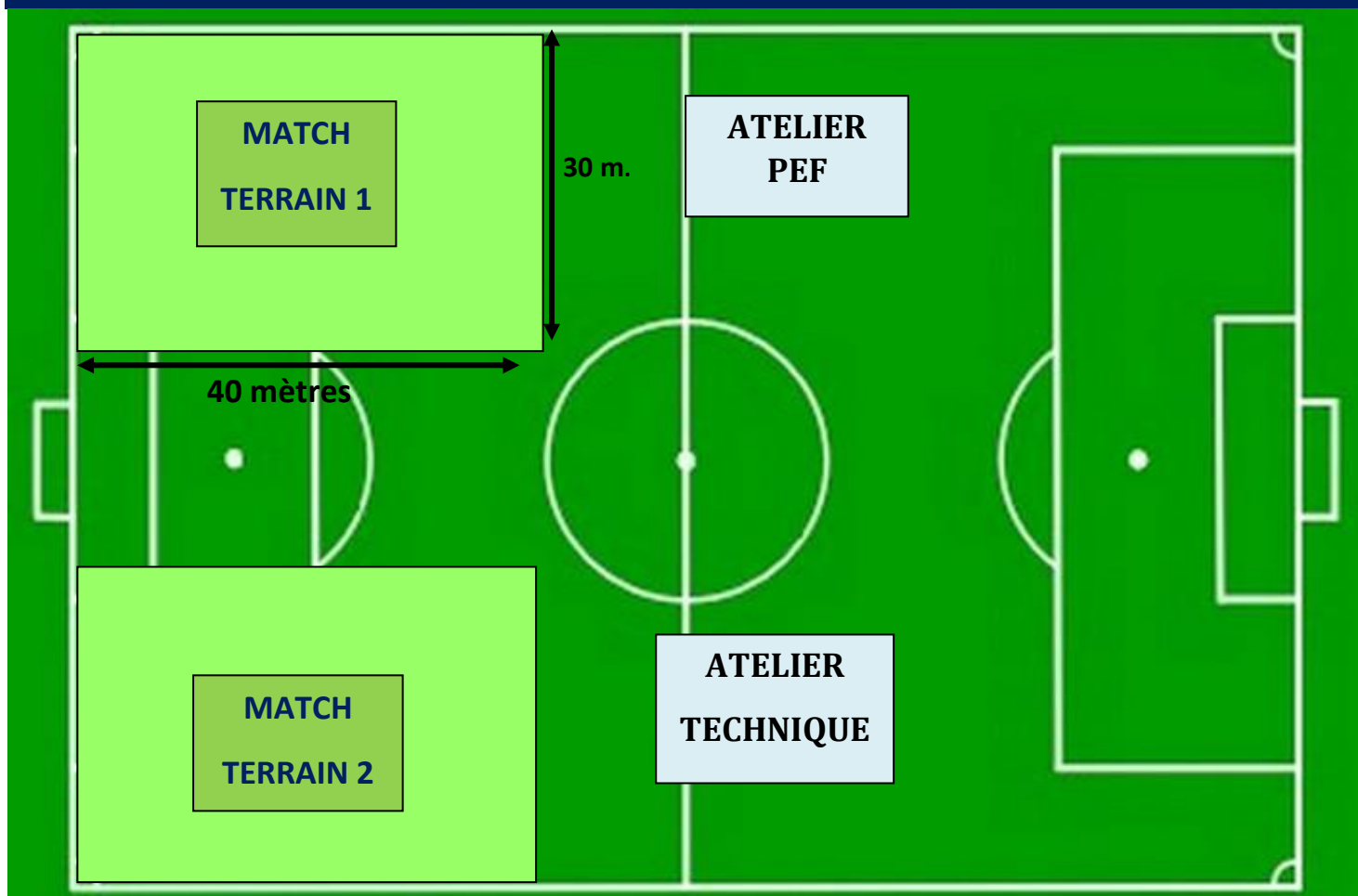
ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 7
- Chaque équipe fait **4 matchs et 3 ateliers**
- Chaque rotation dure **10 minutes**
- Temps de pause entre chaque rotation de **3 minutes**

POUR L'ATELIER JONGLERIE : FAIRE L'ATELIER JONGLAGE DU PLATEAU N°4 OU N°5

	MATCH TERRAIN 1	MATCH TERRAIN 2	ATELIER PEF	ATELIER TECHNIQUE	JONGLERIE
Rotation 1	1 - 2	3 - 4	5 - 6	7	
Rotation 2	3 - 1	2 - 5	7 - 4	6	
Rotation 3	4 - 5	6 - 7	2 - 3	1	
Rotation 4	7 - 5	6 - 3	1	4 - 2	
Rotation 5	1 - 4	2 - 6		3 - 5	7
Rotation 6	1 - 5	2 - 7			3-4-6
Rotation 7	3 - 7	6 - 4			1-2-5

PLATEAU A 6 EQUIPES

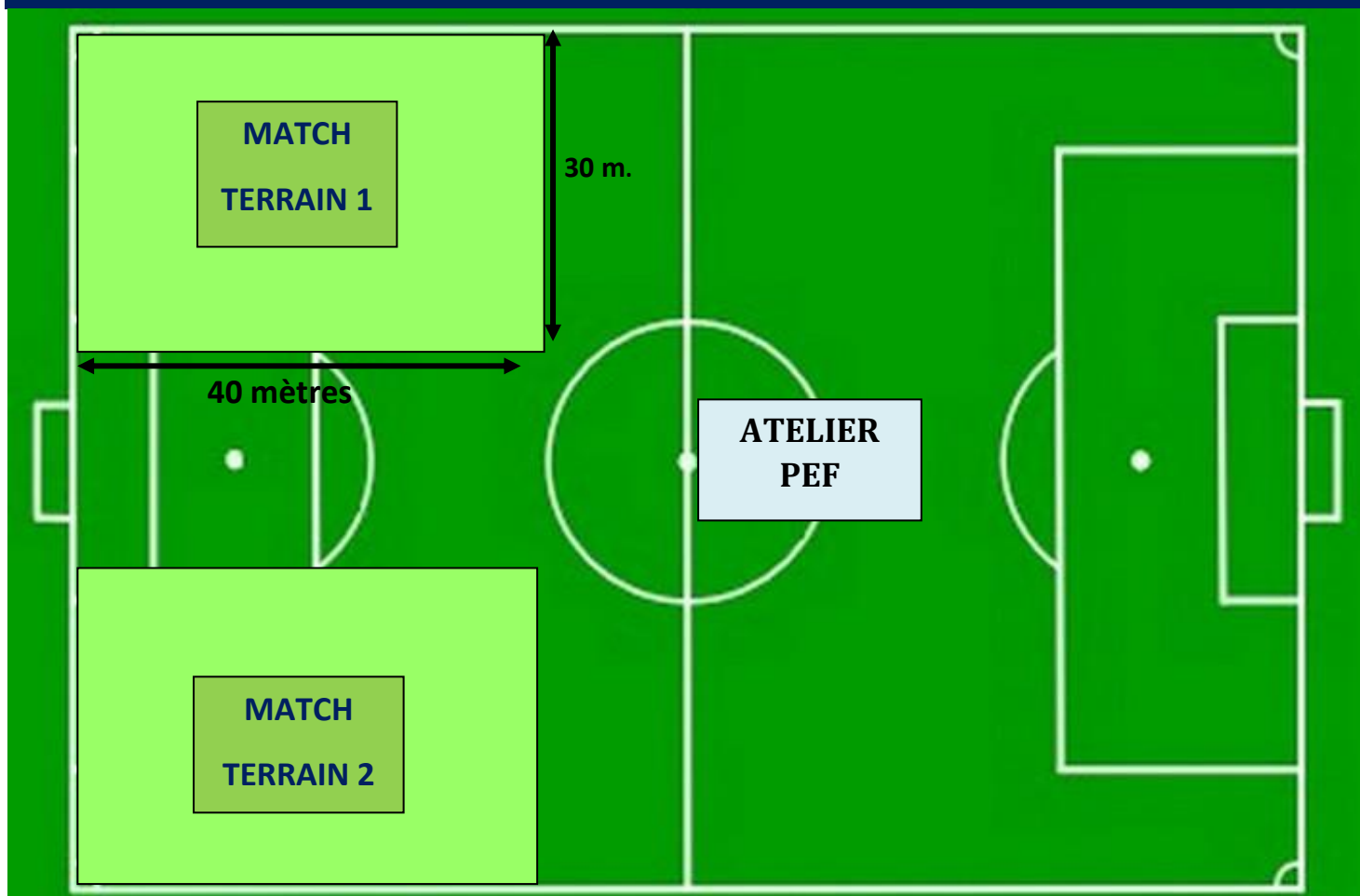


ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de **1 à 6**
- 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	MATCH TERRAIN 2	ATELIER PEF	ATELIER TECHNIQUE
Rotation 1	1 - 2	3 - 4	5 - 6	
Rotation 2	3 - 5	1 - 6	2 - 4	
Rotation 3	2 - 6	4 - 5	1 - 3	
Rotation 4	1 - 5	2 - 3		4 - 6
Rotation 5	1 - 4	3 - 6		2 - 5
Rotation 6	2 - 4	5 - 6		3 - 1

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.**
- Temps de pause entre chaque rotation de **5 minutes.**

	MATCH TERRAIN 1	MATCH TERRAIN 2	ATELIER PEF
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

FICHE BILAN PLATEAU U9

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.)

	Equipes	Niveau 1 (Expérimentée)	Niveau 2 (Moyenne)	Niveau 3 (Débutante)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

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

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				

.....

Thématique : Motricité

Objectif de l'atelier : Faire tomber les quilles











Consignes

Les 2 équipes se placent en colonne au départ de chaque atelier.
Compétition par équipe : Le but pour les 2 équipes est de faire tomber toutes ses quilles (6 plots) avant l'autre équipe pour remporter la manche.

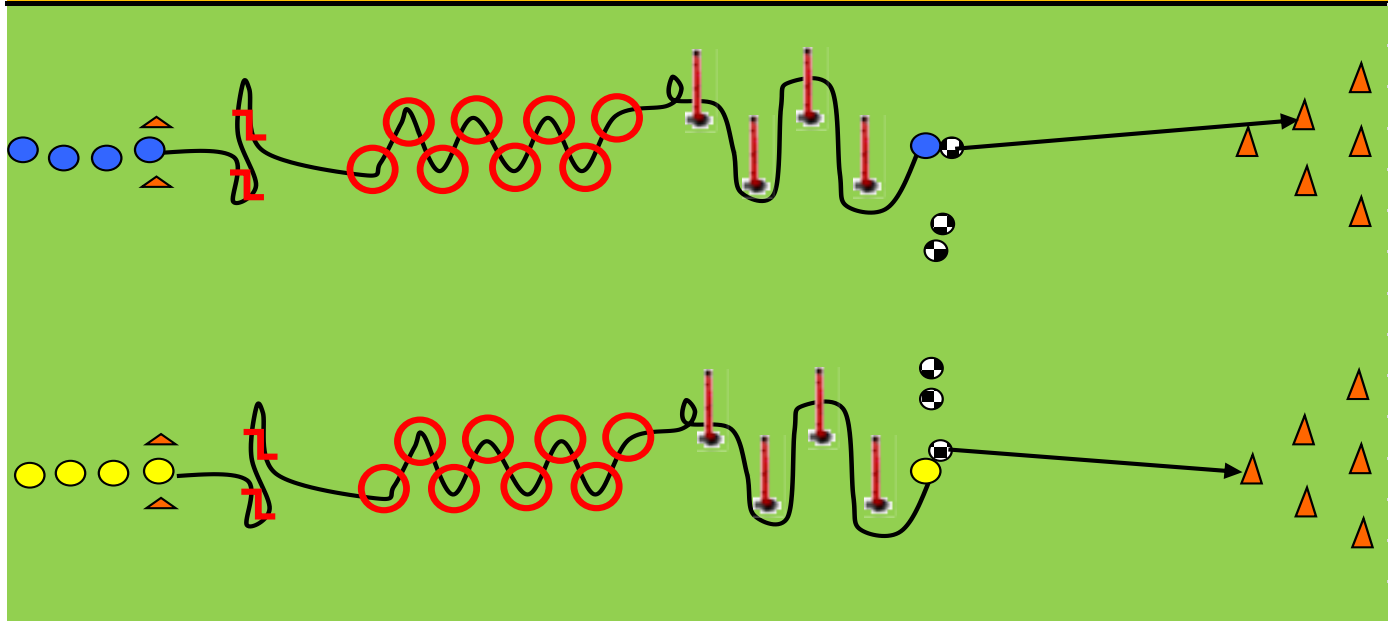
Au départ de l'éducateur, un joueur de chaque équipe s'élance pour réaliser l'atelier de motricité. A la sortie de l'atelier, le joueur récupère un ballon pour tenter de faire tomber les quilles en tirant aux limites fixées par les coupelles. Après son tir, le joueur ramène le ballon à la source et retourne se placer au départ.

Le départ du joueur suivant s'effectue dès l'instant que le partenaire a fini le parcours de motricité.

Matériel

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

Schéma



Détails du schéma

Parcours de motricité composé de 3 ateliers consécutifs à réaliser puis un tir avec une limite de distance de tir à 8mètres.

Atelier 1 : sauts de haies pieds joints sur le côté (démarrer entre les 2 haies puis saut à droite puis revenir au milieu puis à gauche puis revenir au milieu).

Atelier 2 : 1 appuis dans chaque cerceau

Atelier 3 : marche arrière en slalom entre les constrifoot.

Variables - Veiller à

Veiller au départ des joueurs régulier dès l'instant que le joueur a fini le parcours de motricité.

Faire plusieurs manches.

Corriger les joueurs sur le parcours de motricité et compter les points.

Thématique : Règles du jeu et arbitrage

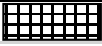










Objectif de l'atelier : Connaissance des lois du jeu

Consignes

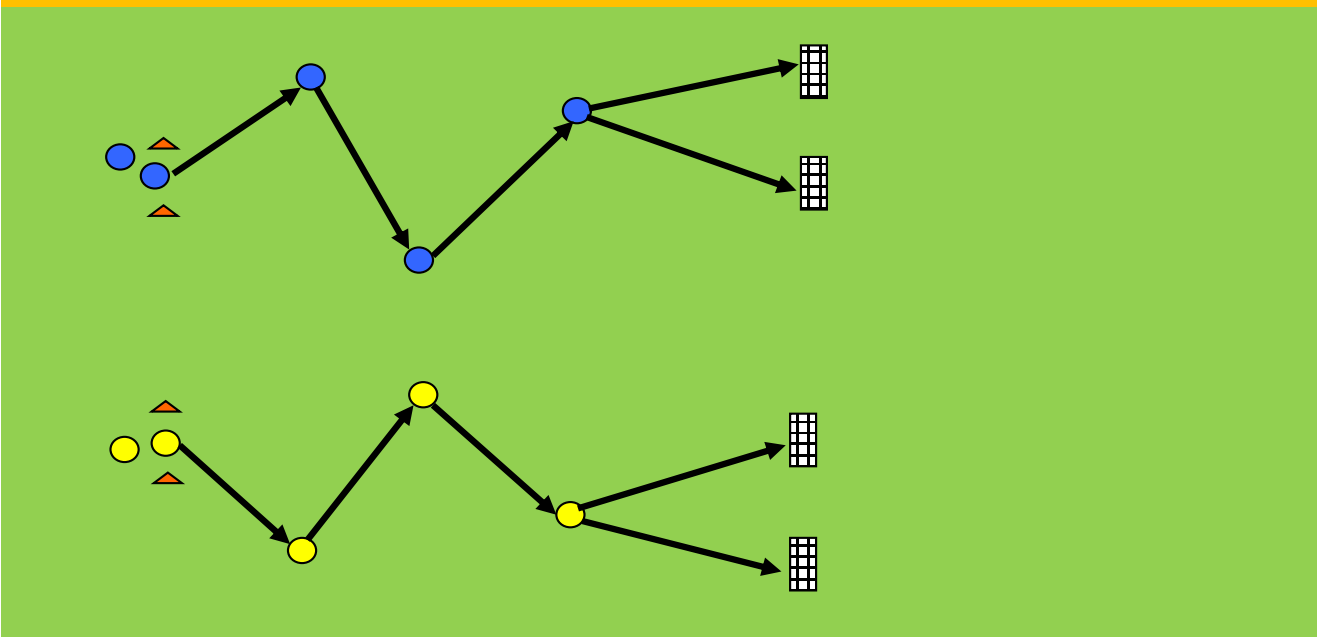
Compétition par équipe : Chaque équipe se place en colonne au départ de l'atelier. L'éducateur explique le fonctionnement de l'atelier et démontre le parcours. **AVANT DE DEBUTER L'ATELIER**, il est important de déterminer à quel minibus correspond la réponse "Vrai" et "Faux" (exemple : minibus à gauche = VRAI et minibus à droite = FAUX).

Lorsque l'éducateur va énoncer à haute voix une affirmation, le joueur au départ de chaque équipe lance le cheminement de l'atelier qui se fait sous forme de passe et suit. A la fin de ce passe et suit, le dernier joueur à réceptionner le ballon doit répondre à l'affirmation faite par l'éducateur en réalisant un tir dans le minibus correspondant à sa réponse. But marqué = 1 point / Bonne réponse = 1 point

Matériel

					
<i>Minibus (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

Espacer les 2 minibuts de 4 à 6 mètres environ. Les placer à 8 mètres environ de la coupelle du tireur.

Faire 2 circuits de passes symétriques avec des distances de passes de 7 à 10 mètres.

Variables - Veiller à

Faire répéter les joueurs régulièrement pour limiter l'attente. Après chaque passe le joueur se déplace d'une coupelle (**passe et suit**).

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

QUESTIONNAIRE "LOIS DU JEU"

	Questions	Réponses
1	Les touches se font à la main en U9	FAUX
2	Les protèges tibias sont obligatoires lors d'un match de football	VRAI
3	L'engagement se réalise au milieu du terrain	VRAI
4	Le tackle est autorisé en U9	FAUX
5	Un match de U9 se joue à 5 contre 5	VRAI
6	Le "six mètres" doit être réalisé par le gardien de but	VRAI
7	Il n'y a pas de corners en U9	FAUX
8	Sur une touche je dois obligatoirement faire une passe	FAUX
9	En U9 les remplacements se font lors d'un arrêt de jeu	FAUX
10	Le ballon peut être botté dans n'importe quelle direction au coup d'envoi	VRAI
11	En U9 on joue avec des ballons taille 5	FAUX
12	Il n'y a pas de hors jeu en U9	VRAI
13	Le "six mètres" doit être réalisé au pied	VRAI
14	Pour qu'un but soit accordé il faut que le ballon touche la ligne de but	FAUX
15	Seul le gardien peut se saisir du ballon à la main	VRAI
16	Sur une relance du gardien dans sa surface, les adversaires ne peuvent pas se trouver dans la surface	VRAI
17	Sur une relance du gardien, ses partenaires ne peuvent pas se trouver dans la surface	FAUX
18	Sur un coup franc, les adversaires doivent se trouver à 5 mètres	VRAI
19	Lorsque je fait une passe volontaire à mon gardien de but, il n'a pas le droit de se saisir du ballon à la main	FAUX
20	Lorsqu'une équipe obtient une faute dans la surface il y a penalty	VRAI

Thématique : Conduite de balle

Objectif de l'atelier : Epervier

Consignes



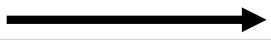









Compétition par équipe : Chaque équipe détermine un joueur sans ballon qui est le "renard". Le but pour ce joueur est d'éliminer les joueurs de l'équipe adverse (les "poules") en leur prenant leur ballon ou en le sortant de la zone centrale.

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

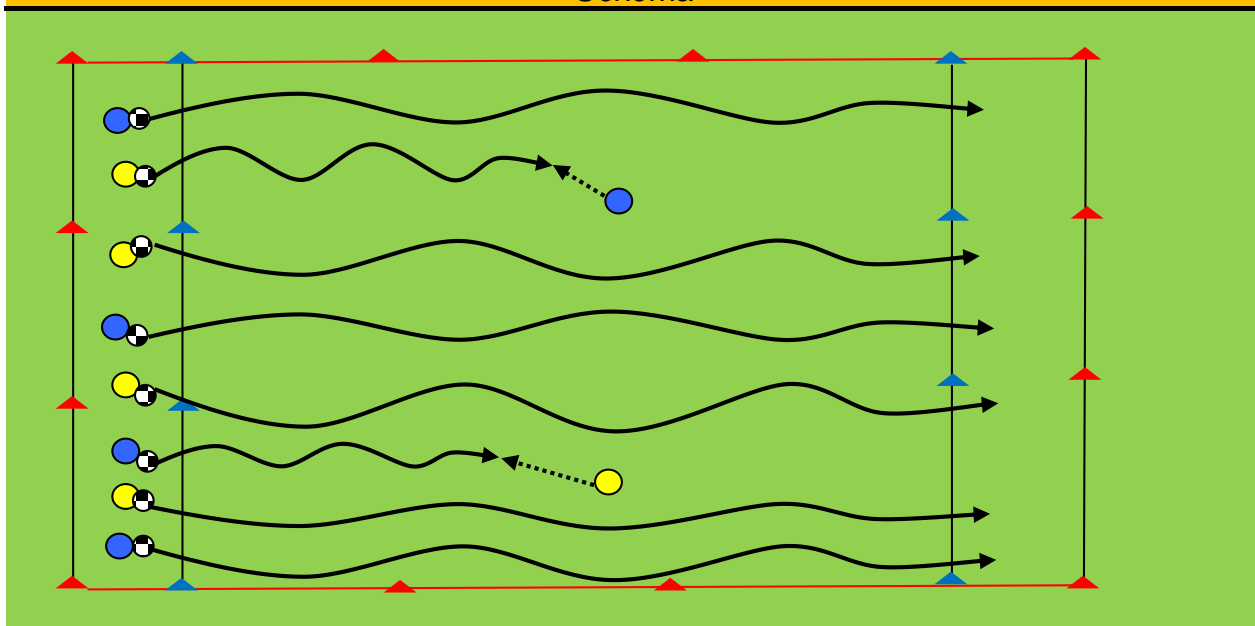
Au signal de l'éducateur les joueurs qui sont dans une zone protégée (innataquable) doivent rejoindre l'autre zone en conduite de balle sans se faire prendre le ballon par l'épervier de l'équipe adverse. Quand un joueur est éliminé il se met sur le côté et regarde la fin de la manche.

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.

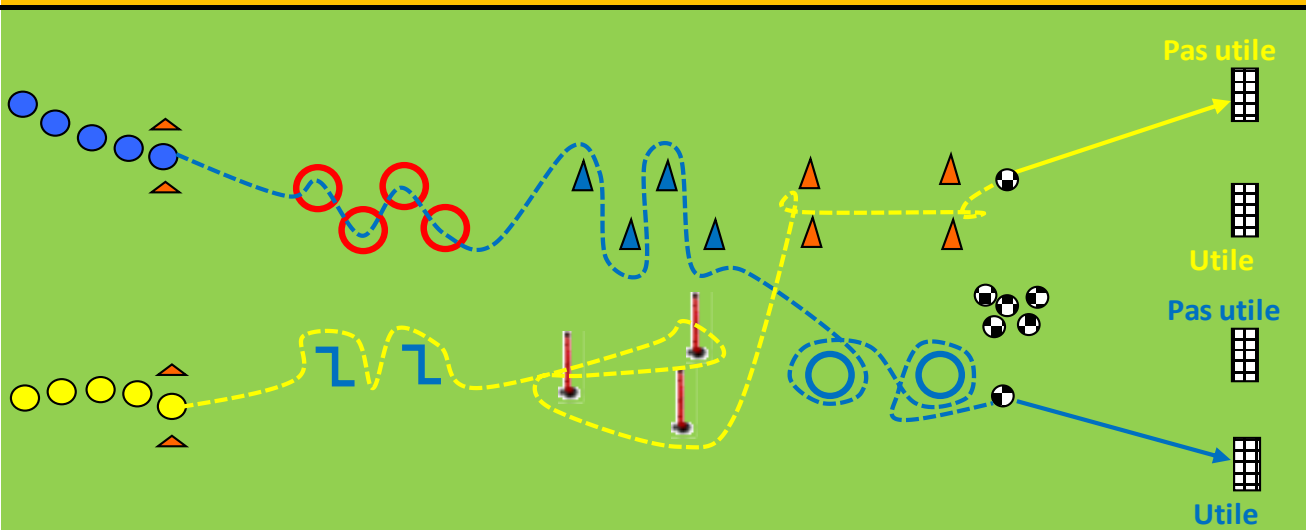
Bonne réponse = 1 pt.

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

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

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	

Thématique : 2 contre 1












Objectif de l'atelier : Fixer un adversaire et donner à un partenaire démarqué.

Consignes

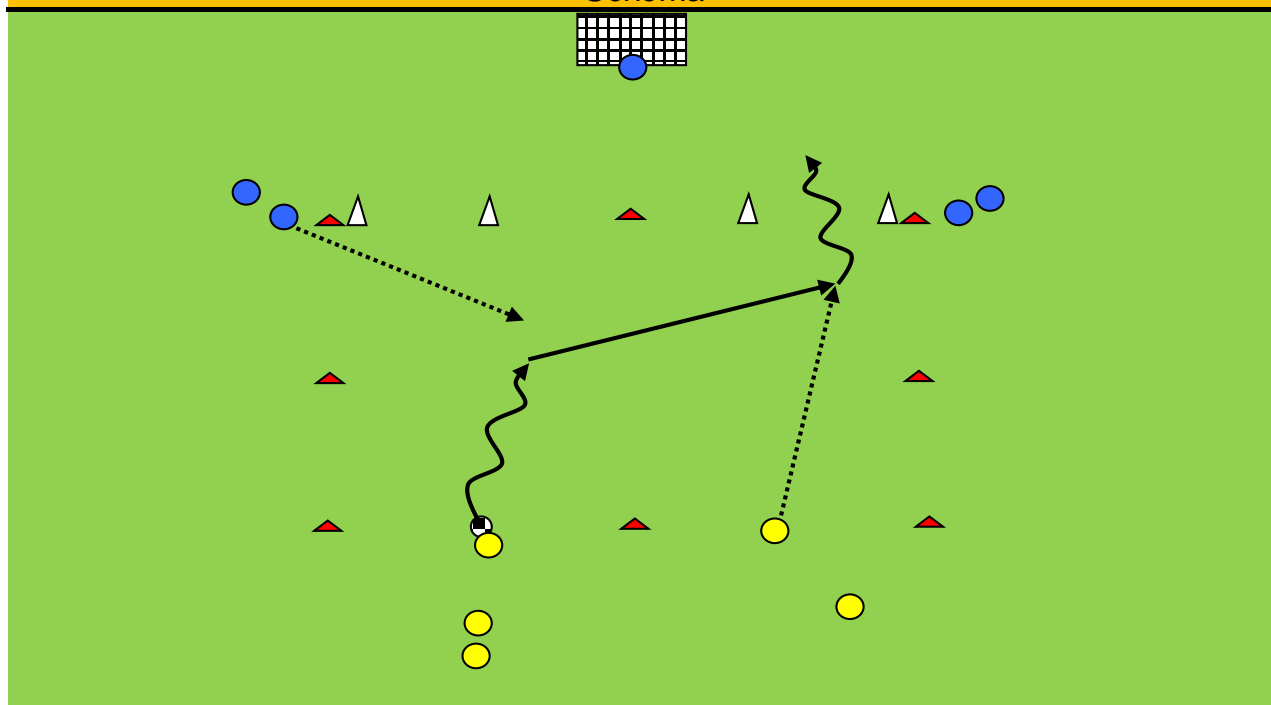
Compétition par équipe : Une équipe attaque pendant 5 minutes et l'autre défend puis inverser les rôles. L'équipe qui attaque doit marquer le plus de buts possible. L'équipe qui défend doit en encaisser le moins possible.

Dès que les 2 attaquants rentrent dans la zone, un défenseur se présente aussi dans la zone. Pour pouvoir marquer les attaquants doivent passer par 1 des 2 portes matérialisée par les plots. Après le passage d'une porte le défenseur ne peut plus intervenir, il n'y a plus que le gardien qui peut défendre. Les 2 attaquants peuvent accompagner pour finir devant le gardien.

Matériel

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

Schéma



Détails du schéma

Tracer une zone de 20 mètres de largeur et 16 mètres de profondeur avec 2 portes de 4 mètres chacune.

Laisser un espace de 8 mètres entre la zone et le but de 4 mètres dans lequel se trouve le gardien. Source de balle au départ de l'équipe qui attaque.

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 : L'Hydratation et l'alimentation

Consignes

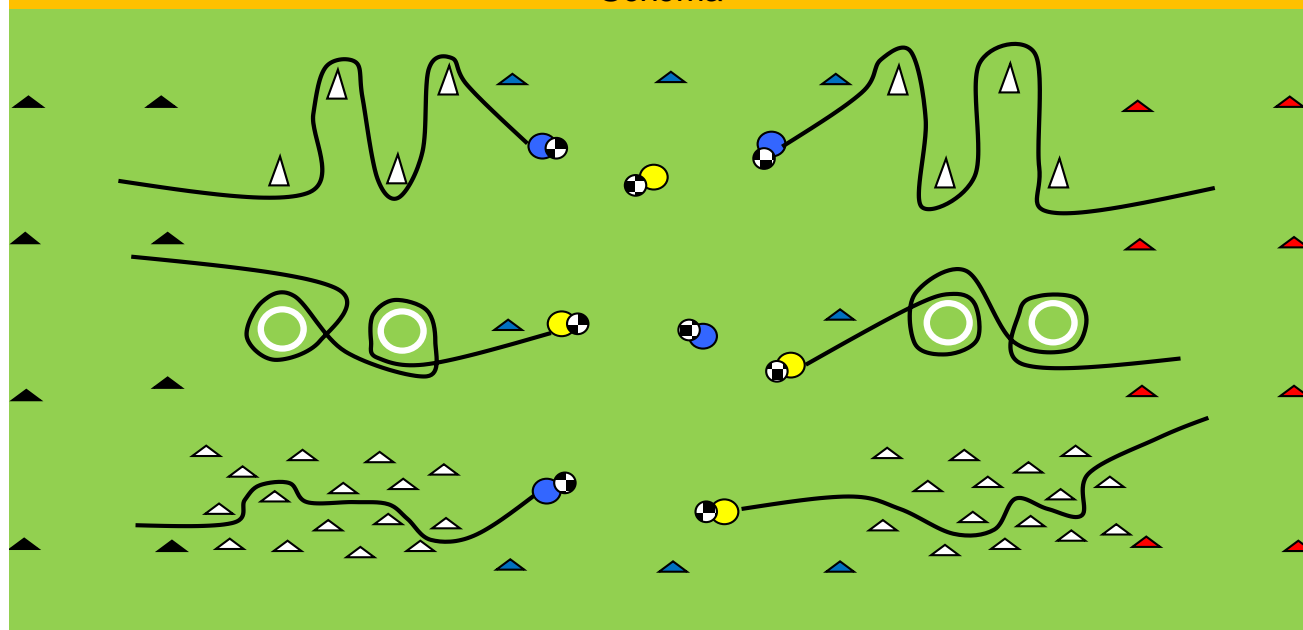
Compétition individuelle : Chaque joueur se place dans la zone centrale (bleue sur le terrain) avec un ballon. L'éducateur explique le fonctionnement de l'atelier et démontre le parcours. AVANT DE DEBUTER L'ATELIER, il est important de déterminer à quel zone correspond la réponse "Vrai" et "Faux" (exemple : zone à gauche (noir) = VRAI et zone à droite (rouge) = FAUX).

Les joueurs sont en conduite de balle dans la zone centrale délimitée par les coupelles. Lorsque l'éducateur va énoncer à haute voix une affirmation, les joueurs doivent rejoindre la zone correspondant à leur réponse ("VRAI" ou "FAUX") délimitée par les coupelles en passant par un des 3 circuits de conduite de balle menant à la zone de réponse.

Matériel

						
Minibus (2m)	Déplacement joueur		Déplacement ballon		Conduite	
				 		
Cône	Cerceau	Coupelle	Ballon	Joueurs	Constrifoot	Haie

Schéma



Détails du schéma

Identifier les 3 zones (zone question et les 2 zones réponses) avec des coupelles de couleurs différentes comme sur le schéma. Laisser un espace suffisant pour placer les différents circuits de conduite.

Circuit 1 : conduite entre les plots en "Z", Circuit 2 : conduite en faisant le tour des 2 cerceaux, Circuit 3 : Conduite entre la "forêt des coupelles" sans les toucher.

Variables - Veiller à

Faire répéter les joueurs régulièrement pour limiter l'attente.

Imposer différents types de conduite entre chaque passage (pied droit, gauche, intérieur des 2 pieds, extérieur des 2 pieds, semelle, etc).

Après chaque passage prendre quelques secondes pour justifier la réponse à l'affirmation.

QUESTIONNAIRE "HYDRATATION ET ALIMENTATION"

Questions		Réponses	
1	Un humain peut rester jusqu'à 40 jours sans boire	FAUX	
2	Chaque jour nous devons boire au moins 1,5 litre d'eau.	VRAI	
3	Les aliments que nous mangeons apportent de l'eau à notre corps	VRAI	
4	Il faut attendre d'avoir soif pour boire	FAUX	Il faut boire de façon régulière
5	L'eau maintient la température de notre corps à 37°	VRAI	
6	Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée	VRAI	
7	Les sodas sont riches en vitamines	FAUX	Ils sont riches en sucres gras et gaz
8	Il faut manger au moins 5 fruits et légumes par jour.	VRAI	
9	Il n'est pas nécessaire de manger des produits céréaliers chaque jour.	FAUX	Ils sont indispensables.
10	Les produits laitiers sont essentiels à la croissance et solidité des os.	VRAI	Riche en fer et calcium
11	Le corps est composé de 30% d'eau	FAUX	60%
12	La consommation de nourriture de fast food est nocive pour la santé	VRAI	risque d'obésité, cancers, cholestérol etc.
13	Lorsqu'il fait chaud il faut boire de l'eau plus fraîche pour ne pas être déshydraté	FAUX	Il faut boire des quantités d'eau plus importantes
14	Il faut manger au dernier moment avant de faire du sport pour être le plus performant possible.	FAUX	La digestion mobilise les organes pendant 3 heures de temps.
15	Il est conseillée de boire des sodas pendant les matchs pour être plus résistant	FAUX	Cela peut diminuer les capacités à faire un effort physique

Thématique : Jonglage

Objectif de l'atelier : Améliorer le geste du jonglage

Consignes

Un ballon par joueur. Objectif : Réussir à passer dans le plus de zones possibles. Les joueurs démarrent tous dans la même zone et tournent dans le même sens d'une zone à l'autre. Pour passer à la zone suivante ils doivent remplir le défi.












CORRIGER LES JOUEURS ET LES CONSEILLER SUR LA TECHNIQUE DE JONGLERIE DURANT TOUT L'ATELIER.

Zone 1 : 2 jonglages consécutifs. / Zone 2 : 4 jonglages consécutifs. / Zone 3 : 6 jonglages consécutifs. / Zone 4 : 8 jonglages consécutifs.

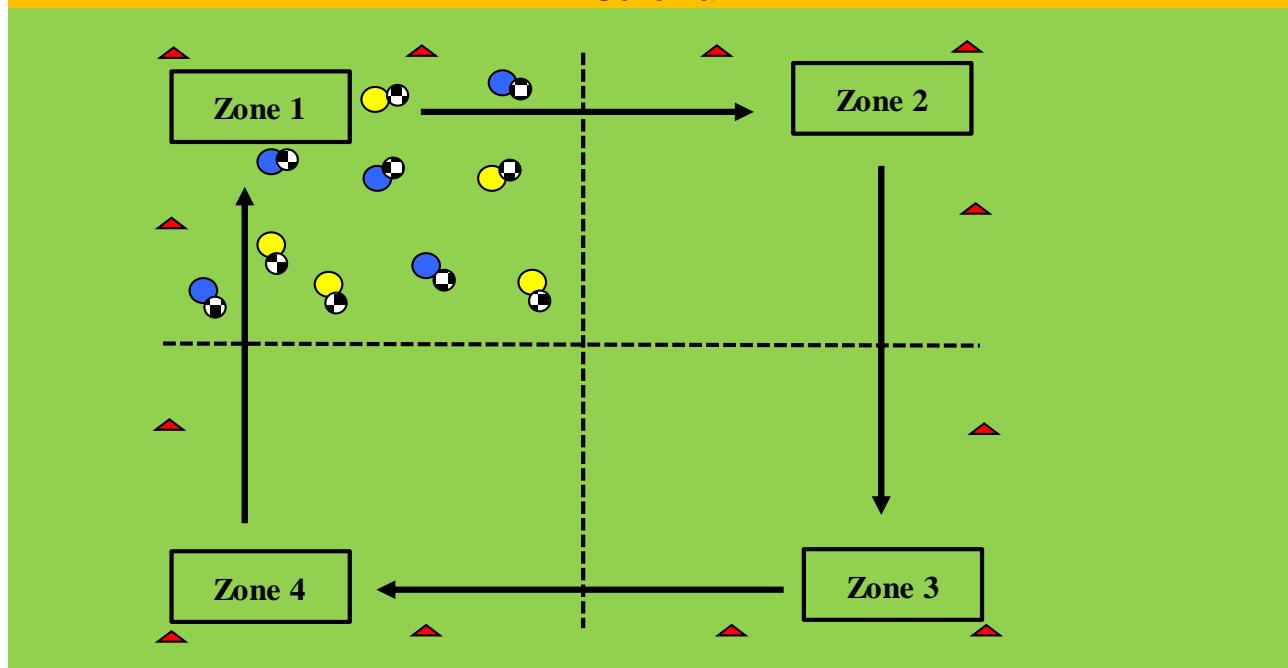
Pour les tours suivants, le joueur ajoute 2 jonglages à chaque fois qu'il passe une zone.

Si la difficulté est trop importante, proposer au joueur de faire des paliers en réalisant consécutivement des contacts pied/main (1 jonglage en récupérant le ballon à la main entre chaque contact). Si le ballon tombe, recommencer le défi à 0. Exemple : Palier 1 : 5 jonglages consécutifs pied main, Palier 2 : 10 jonglages consécutifs pied main etc...)

Matériel

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

Schéma



Détails du schéma

Carré de 20 mètres/20mètres découpé en 4 zones mesurant chacune 10 mètres/10 mètres. Déterminer avec les joueurs les zones 1 à 4 et le sens de rotation. (voir schéma). Préciser le défi à remplir pour chaque zone.

Variables - Veiller à

Lorsqu'un joueur a réalisé un tour complet des 4 zones, il doit venir vers l'éducateur qui va lui fixer de nouveaux objectifs.
Corriger les joueurs et veiller à leur fixer des objectifs qui leur permettent de progresser.

Thématique : Fair Play

Objectif de l'atelier : Bien se comporter

Consignes

Chaque équipe se place en colonne au départ de l'atelier. L'éducateur explique le fonctionnement de l'atelier et démontre le parcours.

Compétition par équipe : L'éducateur énonce avant chaque passage un

comportement (voir la liste au verso). Le but est de déterminer s'il s'agit d'un bon ou mauvais comportement. Pour formuler la réponse le joueur de chaque équipe doit s'engager sur l'un des 2 circuits de motricité se trouvant devant lui. A la fin de cet atelier il récupère un ballon et doit tirer dans le minibus.











1 pt si bonne réponse (bon choix de parcours) et / ou 1 point si but dans le minibus.

AVANT DE DEBUTER L'ATELIER, il est important de déterminer quel circuit

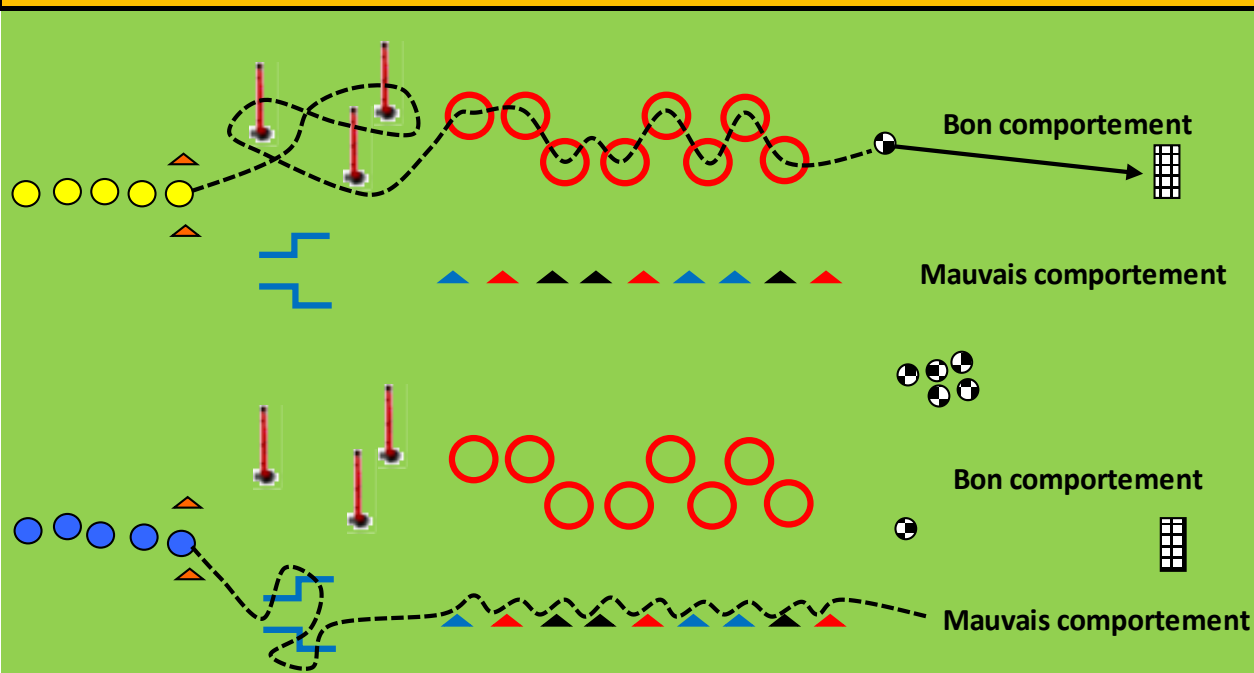
correspond à quelle réponse : "Bon comportement" et "Mauvais comportement"

(exemple : Bon comportement = circuit à gauche et mauvais comportement = circuit à droite).

Matériel

					
Minibus (2m)	Déplacement joueur	Déplacement ballon		Conduite	
					
Cône	Cerceau	Coupelle	Ballon	Joueurs	Constrifoot Haie

Schéma



Détails du schéma

Circuit de droite : Etape 1 : Saut de haies pied joints côté gauche puis droite / Etape 2 : cloche pied droit coupelle bleue, cloche pied gauche coupelle noire, pieds joints coupelle rouge.

Circuit de gauche : Etape 1 : Marche avant puis arrière puis avant entre les constrifoot / Etape 2 : cerceaux à gauche pied gauche, cerceaux à droite pied droit.

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 DE COMPORTEMENTS DES JOUEURS

BON COMPORTEMENT		MAUVAIS COMPORTEMENT
Encourager ses partenaires		Simuler une blessure
Relever un adversaire qui est tombé au sol		Contester une décision de l'arbitre
Accepter d'être remplacé		Insulter un adversaire, éducateur, supporters ou arbitre
Saluer toutes les personnes présentes au stade		Critiquer ses partenaires
Serrer la main à la fin du match		Ne pas écouter les consignes de l'éducateur
Respecter les décisions de l'arbitre		Disputer ses partenaires après un but encaissé

LISTE DE COMPORTEMENTS DES PARENTS / SUPPORTERS

BON COMPORTEMENT		MAUVAIS COMPORTEMENT
Applaudir après un but		Contredire les décisions de l'éducateur
Encourager les joueurs		Critiquer les joueurs
Féliciter les joueurs		Siffler l'équipe adverse
Respecter les décisions de l'arbitre		Contredire les décisions de l'arbitre
Rester derrière la main courante		Rentrer sur le terrain

LISTE DE COMPORTEMENTS DES EDUCATEURS

BON COMPORTEMENT		MAUVAIS COMPORTEMENT
Féliciter et encourager ses joueurs		Crier sur ses joueurs
Donner des conseils lors des pauses		Fumer devant les joueurs
Faire jouer tous les joueurs		Arriver en retard

Thématique : JONGLAGE

Objectif de l'atelier : Améliorer le geste du jonglage

Consignes

Le but est de réussir à passer tous les paliers. Pour monter au palier suivant il faut remplir l'objectif. Chaque joueur dispose de 3 essais maximum par palier.

En cas d'échec : redescendre d'un palier ou continuer au palier 1 si échec à celui ci.

En cas de réussite : le joueur monte d'un palier.











CORRIGER LES JOUEURS ET LES CONSEILLER SUR LA TECHNIQUE DE JONGLERIE DURANT TOUT L'ATELIER.

Pour chaque palier il faut réaliser consécutivement un nombre de jonglage. Si le ballon tombe, avant l'objectif, faire un autre essai en reprenant à 0.

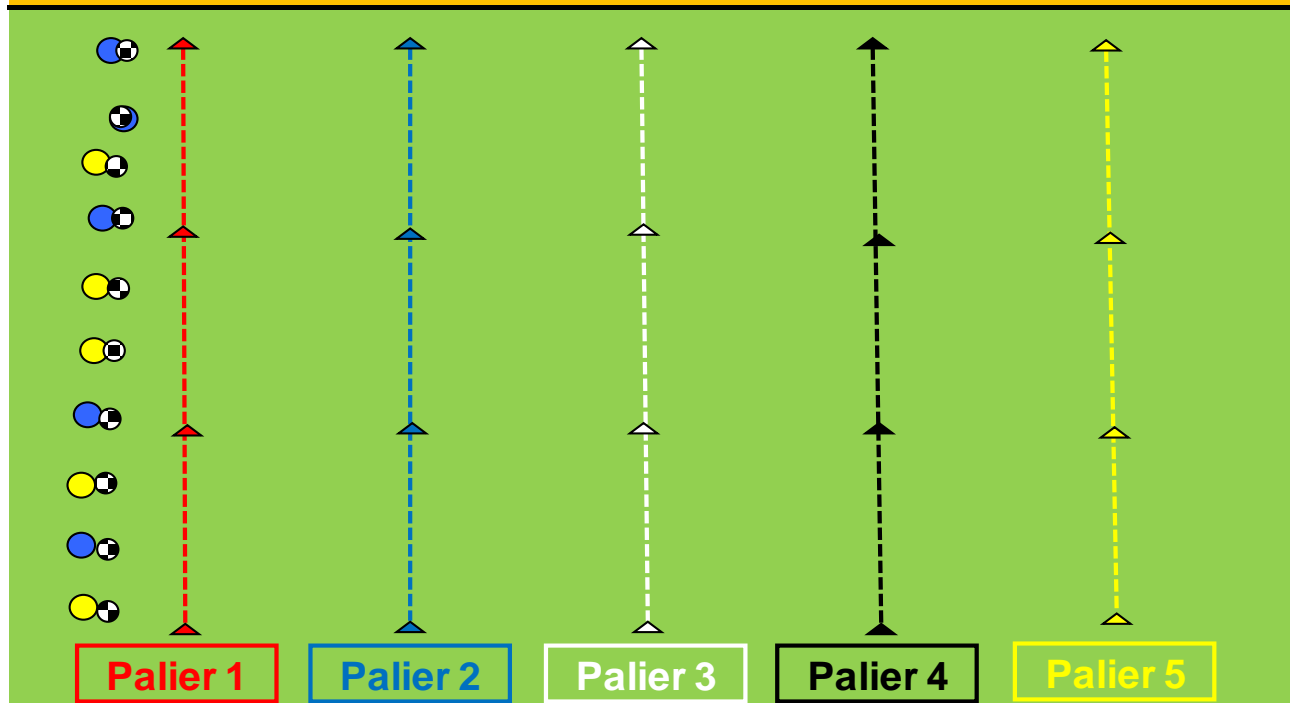
Palier 1 : 2 jonglages. / **Palier 2** : 4 jonglages. / **Palier 3** : 6 jonglages. / **Palier 4** : 8 jonglages. / **Palier 5** : 10 jonglages.

Si la difficulté est trop importante, proposer au joueur de faire des paliers en réalisant consécutivement des contacts pied/main (1 jonglage en récupérant le ballon à la main entre chaque contact). Si le ballon tombe, recommencer le défi du palier à 0.

Matériel

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

Schéma



Détails du schéma

Disposer 5 lignes de coupelles parallèles, de couleur différente si possible, et de 15 mètres de longueur environ. Espacer les lignes de 4 mètres de part et d'autre.

Variables - Veiller à

Lorsqu'un joueur a réalisé l'objectif des 5 paliers, il doit venir vers l'éducateur qui va lui fixer de nouveaux objectifs. Corriger les joueurs et veiller à leur fixer des objectifs qui leur permettent de progresser.

Thématique : Culture Foot

Objectif de l'atelier : Connaitre son sport

Consignes













Compétition par équipe de 2 ou 3 joueurs pouvant être de clubs différents (jouer avec des chasubles).

Les équipes disputent des matchs de 2 minutes en 2 contre 2 ou 3 contre 3.

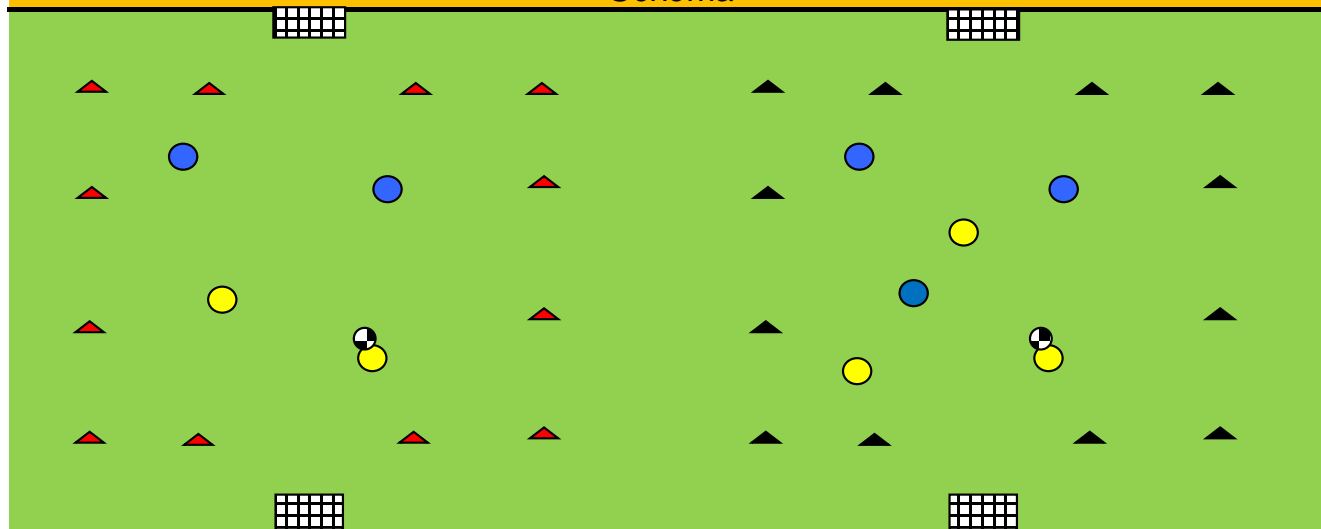
Principe du FESTIFOOT :

Les règles sont les mêmes que lors d'un match de U9 (touches aux pieds, "six mètres" au pied mais il n'y a pas de gardien. Le but est de marquer. Lorsqu'une équipe marque, l'éducateur pose alors une question à l'équipe qui a marquée. Si elle répond juste = 2 points. Si elle répond faux = but annulé, pas de point marqué, l'équipe ayant encaissé le but repars en "six mètres". Les joueurs ne peuvent défendre en dehors de la zone du terrain délimitée par les coupelles (afin de ne pas défendre juste devant le minibus).

Matériel

						
<i>But</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

2 terrains. Dimensions du terrain 18 mètres de long - 14 mètres de large - minibus de 2 mètres reculés 3 mètres derrière l'espace du terrain délimité par les coupelles.

Variables - Veiller à

Les matchs durent 2 minutes. L'éducateur se place entre les 2 terrains.

Lorsqu'un but est marqué il se rapproche de l'équipe qui a marquée pour poser une question au buteur. Les partenaires de son équipe peuvent l'aider.

Faire une formule championnat où toutes les équipes se rencontrent au moins une fois.

QUESTIONNAIRE SUR "L'HISTOIRE DU FOOT"

	QUESTIONS	REPONSES
1	Quelle protection est obligatoire pour le footballeur ?	Protège tibias
2	Combien de fois l'équipe de France homme a-t-elle gagnée la coupe du monde ?	2 fois (en 1998 et 2018)
3	Que signifie l'abréviation F.F.F ?	Fédération Française de Football
4	Quel objet permet d'identifier le capitaine de chaque équipe ?	Son brassard qu'il porte au bras
5	Dans quel pays a eu lieu la coupe du monde féminine 2019 ?	En France
6	Citez 1 joueuse de l'équipe de France féminine	Exemple : Wendie Renard / Amandine Henry / etc...
7	Quel est le seul club français à avoir remporté la Ligue des Champions ?	Marseille
8	Quel joueur français est surnommé "Zizou" ?	Zinédine Zidane
9	Citez 3 joueurs actuels de l'équipe de France masculine	Exemple : Lloris / Dembele / Griezmann / Mbappe / Umtiti / etc
10	Citez 3 clubs du championnat de France de Ligue 1 ?	Exemple : PSG / OM / OL / ASSE / Monaco / Lille / etc
11	Quel est l'entraîneur de l'équipe de France masculine ?	Didier Deschamps
12	Quelle est la longueur d'un but de U9 ?	4 mètres