



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

En cas d'absences d'équipe(s) merci de **prévenir le secrétariat du district.**

Début du plateau à **10H15** et fin à **11H45.**

**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.**

## **SAMEDI 12 OCTOBRE 2019**

### **U11F – FOOT A 5**

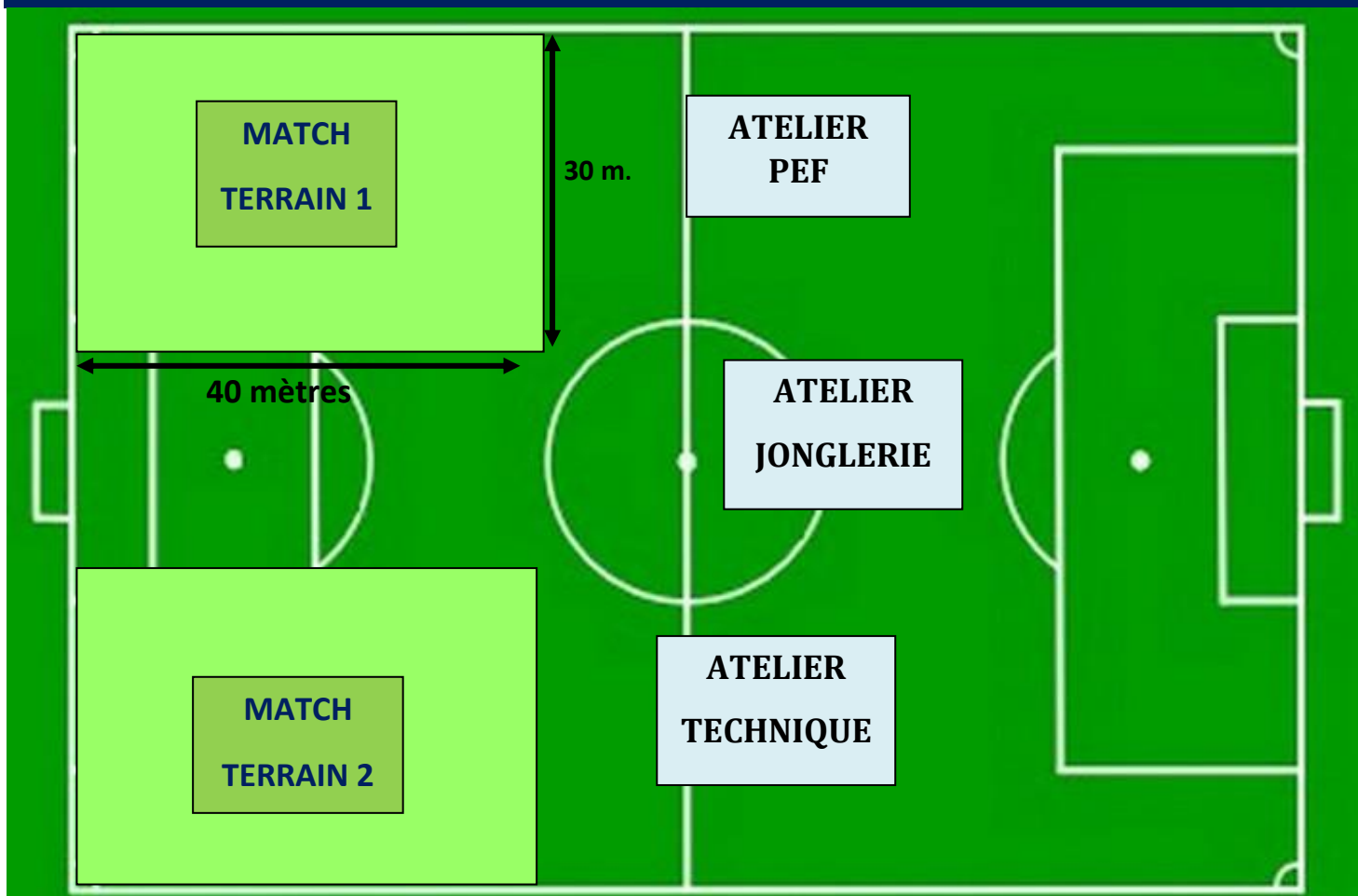
#### **PLATEAU A VESOUL (Plateau à 7 équipes)**

FC La Romaine, Noidans les Vesoul, Perrouse, Rioz/Etuz/Cussey, St Loup/Corbenay/Magnoncourt, Val de Pesmes, Vesoul Fc.

#### **PLATEAU A LUZE (7 équipes)**

FC Pays Minier 1 et 2, Haute Lizaine 1 et 2, Lure JS 1 et 2, Magny vermois

# PLATEAU A 7 EQUIPES



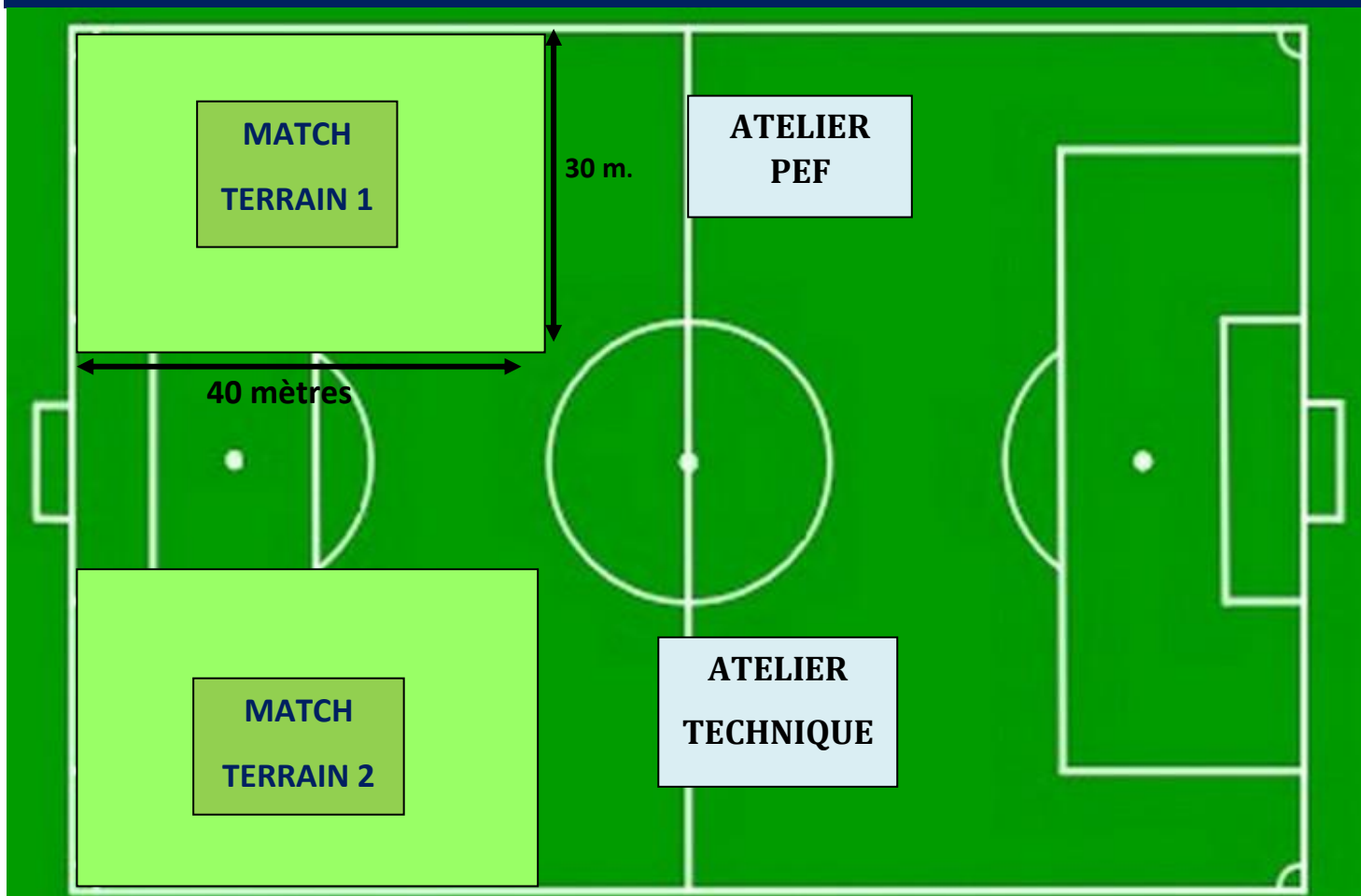
## ORGANISATION :

- 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
<b>Rotation 1</b>	1 - 2	3 - 4	5 - 6	7	
<b>Rotation 2</b>	3 - 1	2 - 5	7 - 4	6	
<b>Rotation 3</b>	4 - 5	6 - 7	2 - 3	1	
<b>Rotation 4</b>	7 - 5	6 - 3	1	4 - 2	
<b>Rotation 5</b>	1 - 4	2 - 6		3 - 5	7
<b>Rotation 6</b>	1 - 5	2 - 7			3-4-6
<b>Rotation 7</b>	3 - 7	6 - 4			1-2-5

# PLATEAU A 6 EQUIPES

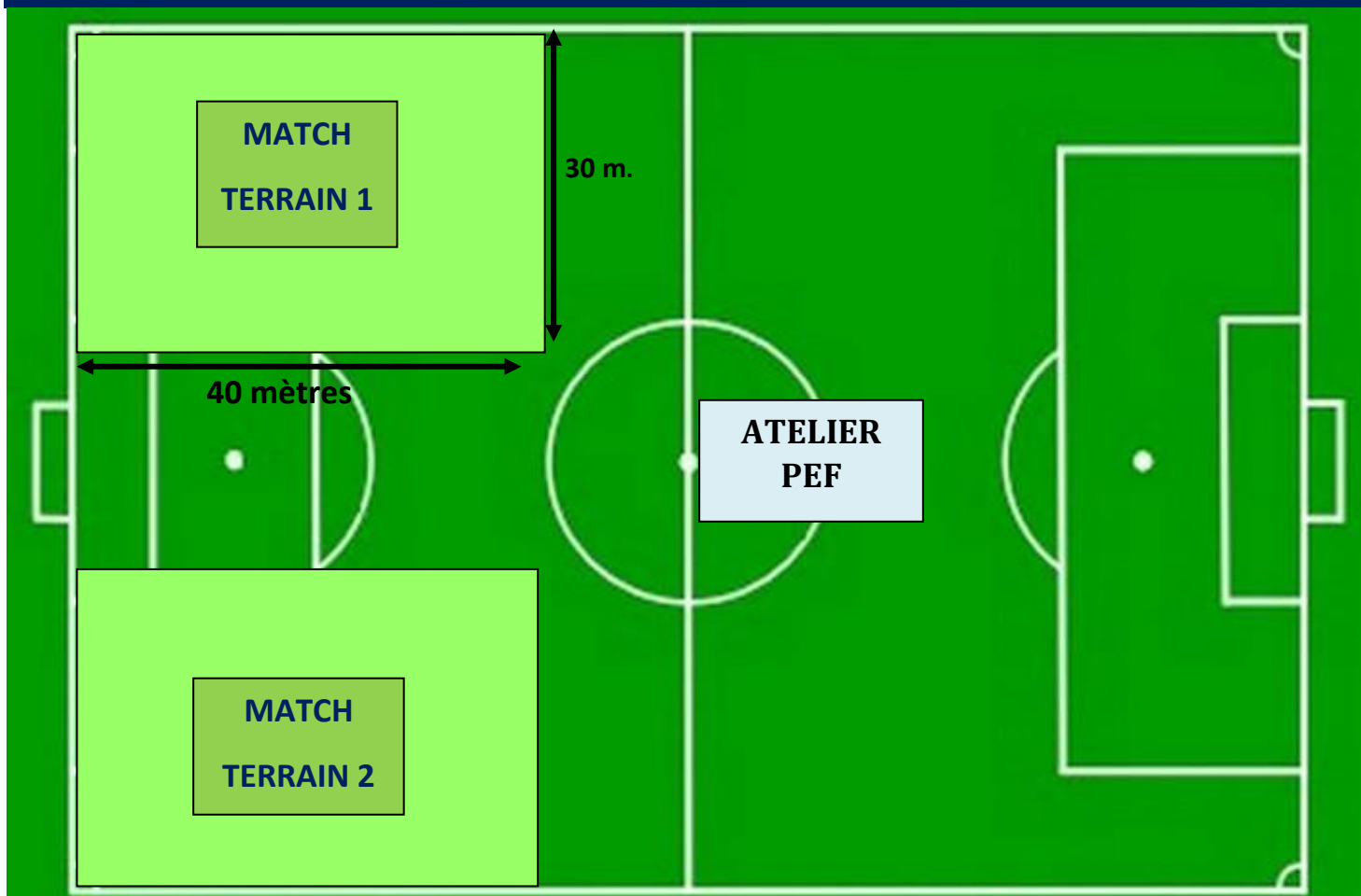


## ORGANISATION :

- 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
<b>Rotation 1</b>	1 - 2	3 - 4	5 - 6	
<b>Rotation 2</b>	3 - 5	1 - 6	2 - 4	
<b>Rotation 3</b>	2 - 6	4 - 5	1 - 3	
<b>Rotation 4</b>	1 - 5	2 - 3		4 - 6
<b>Rotation 5</b>	1 - 4	3 - 6		2 - 5
<b>Rotation 6</b>	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 U11F

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>
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

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

# FEUILLES DE MATCHS PLATEAUX U11F

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 U11F

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 : 2 contre 1











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

Consignes

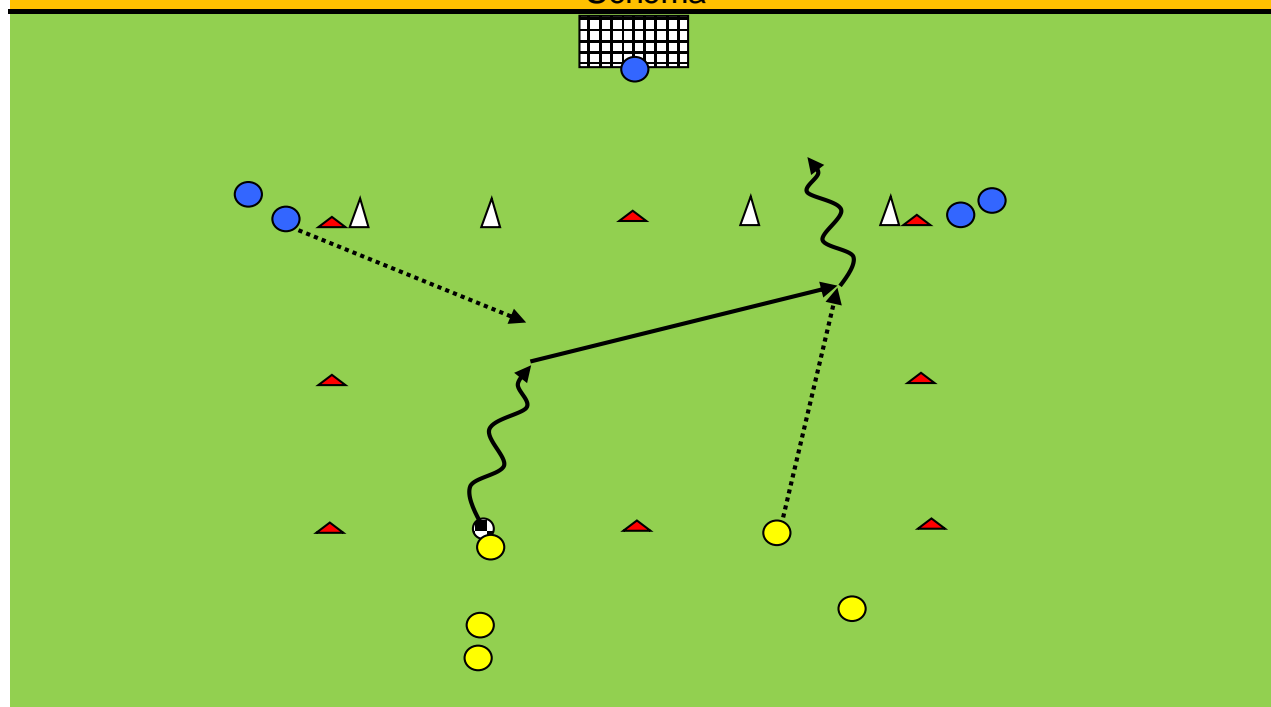
Compétition par équipe : Une équipe attaque pendant 5 minutes et l'autre défend puis inverser les rôles. L'équipe qui attaque doit marquer le plus de buts possible. L'équipe qui défend doit en encaisser le moins possible.

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**

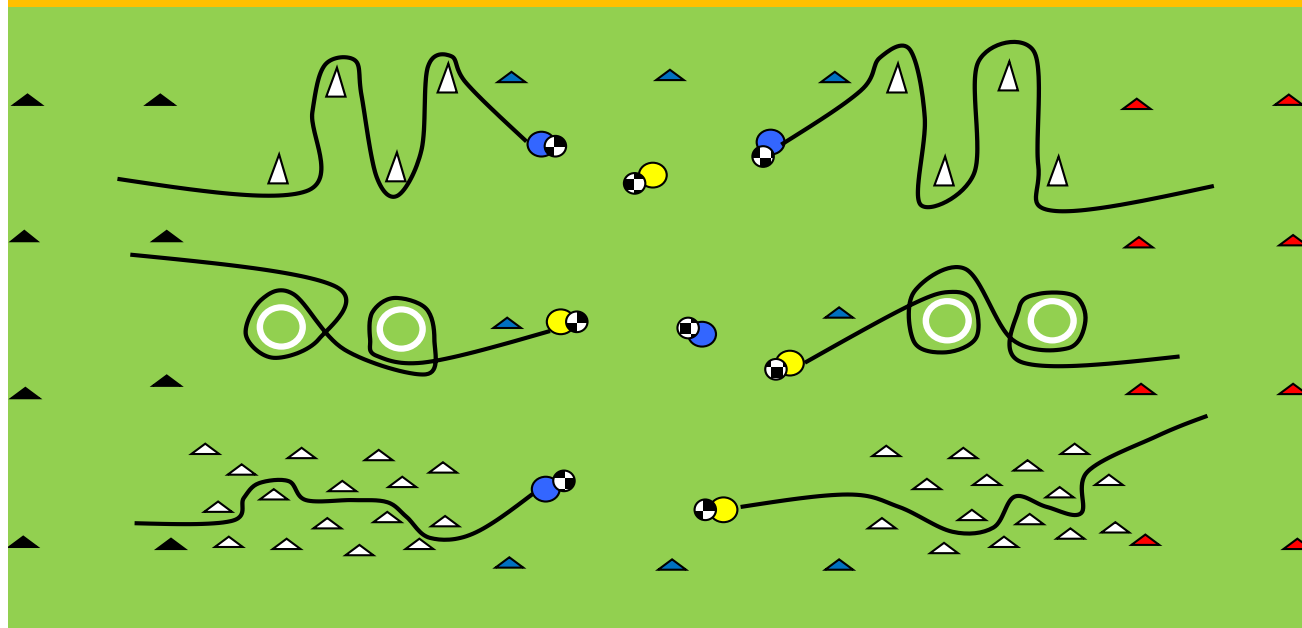
Compétition individuelle : Chaque joueur se place dans la zone centrale (bleue sur le terrain) avec un ballon. L'éducateur explique le fonctionnement de l'atelier et démontre le parcours. **AVANT DE DEBUTER L'ATELIER**, il est important de déterminer à quel zone correspond la réponse "Vrai" et "Faux"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

**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 conseillé de boire des sodas pendant les matchs pour être plus résistant	FAUX	Cela peut diminuer les capacités à faire un effort physique