



DISTRICT DE FOOTBALL  
DE HAUTE SAONE



# ***GUIDE PLATEAUX U9 PHASE PRINTEMPS 2020***



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 9 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

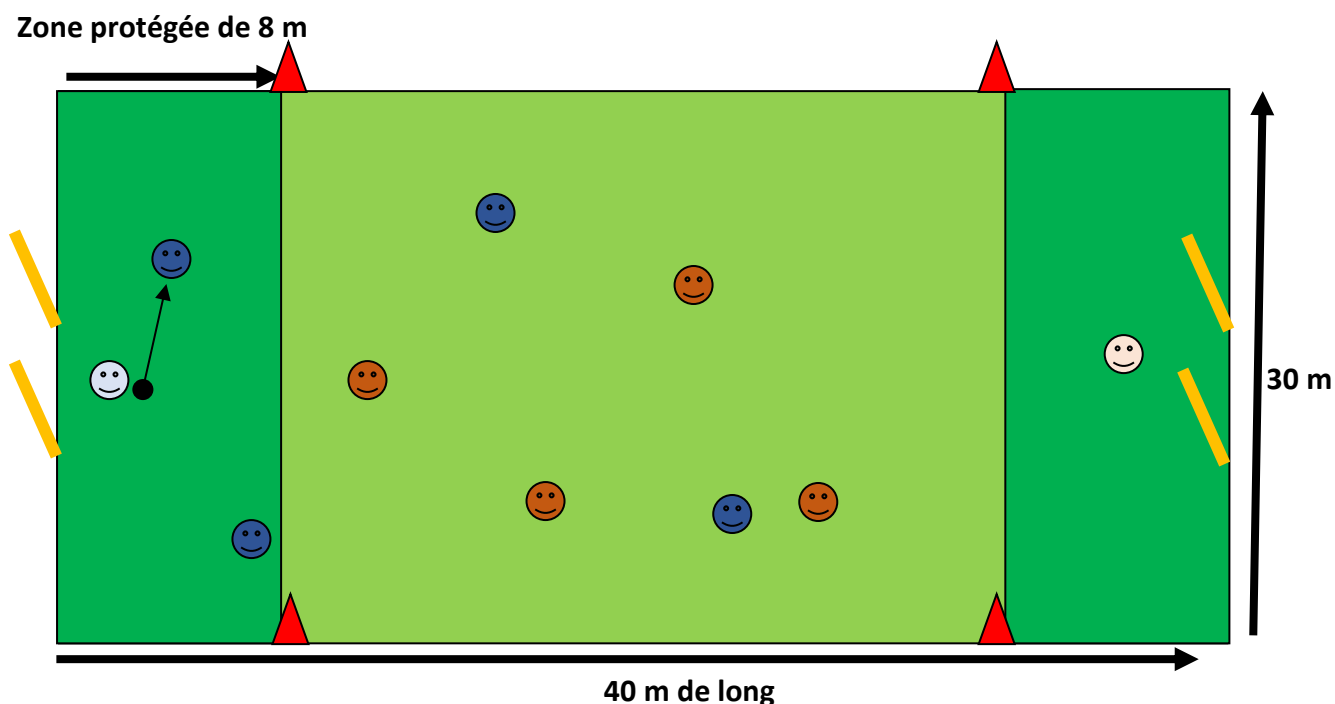
### REGLEMENT :

- **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 PRINTEMPS 2020

- Plateau N°6 → Samedi 07 Mars 2020
- Plateau N°7 → Samedi 21 Mars 2020
- Plateau N°8 → Samedi 04 Avril 2020
- **Festifoot (sur inscription) → Samedi 18 Avril 2020**
- Plateau N°9 → Samedi 09 Mai 2020
- Plateau N°10 → Samedi 23 Mai 2020
- **Journée Nationale des Débutants → Samedi 06 juin (après midi)**

# PLATEAU U9 N°6

## SAMEDI 07 MARS 2020

- 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**.
- **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 A MARNAY 8 équipes	PLATEAU A RIGNY 6 équipes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- FC Monts de Gy 1 et 2</li> <li>- Marnay 1, 2 et 3</li> <li>- Perrouse 1, 2 et 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Champlitte</li> <li>- Rigny 1, 2 et 3</li> <li>- Val de Pesmes 1 et 2</li> </ul>

PLATEAU A COMBEAUFONTAINE FC LA GOURGEONNE ORGANISATEUR 8 équipes	PLATEAU A ESPRELS 9 équipes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- FC La Gourgeonne</li> <li>- FC La Romaine 1 et 2</li> <li>- FC 4 Rivières 1 et 2</li> <li>- Gt Esp. 2vels 1, 2 et 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dampierre / Linotte 1 et 2</li> <li>- Gt CC Villersexel 1, 2 et 3</li> <li>- Larians 1 et 2</li> <li>- Magny Vernois 1 et 2</li> </ul>

PLATEAU A VESOUL – STADE R. HOLOGNE FC VESOUL ORGANISATEUR 9 équipes	PLATEAU A RIOZ 8 équipes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ent Port/Scy 1</li> <li>- Rioz/Etuz/Cussey 1, 2 et 3</li> <li>- Vesoul AFM 1 et 2</li> <li>- Vesoul FC 1, 2 et 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- FC Lac 1 et 2</li> <li>- Rioz/Etuz/Cussey 4, 5 et 6</li> <li>- Vesoul FC 4, 5 et 6</li> </ul>

PLATEAU A NOIDANS 9 équipes	PLATEAU A SOING 6 équipes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frotey les Vesoul 1, 2 et 3</li> <li>- Noidans 1, 2 et 3</li> <li>- Pusey 1 et 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ent Port/Scy 2 et 3</li> <li>- Soing 1 et 2</li> <li>- Traves 1 et 2</li> </ul>

PLATEAU A AMANCE 8 équipes	PLATEAU A FROIDECONCHE 9 équipes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amance/Corre/Pol 1 et 2</li> <li>- Conflans</li> <li>- Jussey 1 et 2</li> <li>- St Loup/Corb/Magn 1, 2 et 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fougerolles 1 et 2</li> <li>- Gt Val semouse</li> <li>- Jasney 1, 2 et 3</li> <li>- Vallée du Breuchin 1, 2 et 3</li> </ul>

PLATEAU A LUXEUIL 8 équipes	PLATEAU A LURE ORGANISATEUR LURE JS 9 équipes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faucogney 1 et 2</li> <li>- Genevrey</li> <li>- Luxeuil AS</li> <li>- Melisey 1, 2 et 3</li> <li>- Servance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- FC Pays Minier 1 et 2</li> <li>- Francheville 1</li> <li>- Haute Lizaine 1, 2 et 3</li> <li>- Lure 1, 2 et 3</li> </ul>

PLATEAU A ROYE 8 équipes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- FC Pays Minier 3, 4 et 5</li> <li>- Francheville 2 et 3</li> <li>- Haute Vallée de l'Ognon 1 et 2</li> </ul>

# PLATEAU U9 N°7

## SAMEDI 21 MARS 2020

- 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**.
- **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.**

<b>PLATEAU A DAMPIERRE SUR SALON</b> <b>FC 4 RIVIERES ORGANISATEUR</b> <b>8 équipes</b>	<b>PLATEAU A ARC</b> <b>GT ESP. 2 VELS ORGANISATEUR</b> <b>9 équipes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- FC 4 rivières 1 et 2</li> <li>- Marnay 1, 2 et 3</li> <li>- Rigny 1,2 et 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gt Esp. 2 Vels 1,2 et 3</li> <li>- Champlitte</li> <li>- FC La Gourgeonne</li> <li>- Mont de Gy 1 et 2</li> <li>- Pesmes 1 et 2</li> </ul>
<b>PLATEAU A VAIVRE</b> <b>FC Lac ORGANISATEUR</b> <b>9 équipes</b>	<b>PLATEAU A FRETIGNEY</b> <b>LA ROMAINE ORGANISATEUR</b> <b>9 équipes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- FC Lac 1 et 2</li> <li>- Rioz/Etuz/Cussey 4, 5 et 6</li> <li>- Soing 1 et 2</li> <li>- Traves 1 et 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dampierre/Linotte 1 et 2</li> <li>- FFM La Romaine 1 et 2</li> <li>- Larians 1 et 2</li> <li>- Perrouse 1, 2 et 3</li> </ul>
<b>PLATEAU A RIOZ</b> <b>9 équipes</b>	<b>PLATEAU A PUSEY</b> <b>9 équipes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Noidans 1, 2 et 3</li> <li>- Rioz/Etuz/Cussey 1, 2 et 3</li> <li>- Vesoul FC 1, 2 et 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amance/Corre/Polaincourt 1 et 2</li> <li>- Ent Port sur Saône/Scey 1, 2 et 3</li> <li>- Jussey 1 et 2</li> <li>- Pusey 1 et 2</li> </ul>
<b>PLATEAU A FROTEY</b> <b>8 équipes</b>	<b>PLATEAU A RONCHAMP</b> <b>FC PAYS MINIER ORGANISATEUR</b> <b>9 équipes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gt Frotey/Colombe 1, 2 et 3</li> <li>- Vesoul FC 4, 5 et 6</li> <li>- Vesoul AFM 1 et 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- FC Pays Minier 3, 4 et 5</li> <li>- Ent Haute Lizaine/Héricourt 1, 2 et 3</li> <li>- Gt CC Villersexel 1, 2 et 3</li> </ul>
<b>PLATEAU A FRANCHEVELLE</b> <b>9 équipes</b>	<b>PLATEAU A MAGNY VERNOIS</b> <b>8 équipes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- FC Pays Minier 1 et 2</li> <li>- Franchevelle 1</li> <li>- St Loup/Corb/Magn 1, 2 et 3</li> <li>- Vallée du Breuchin 1, 2 et 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lure JS 1, 2 et 3</li> <li>- Magny Vernois 1 et 2</li> <li>- Melisey 1, 2 et 3</li> </ul>
<b>PLATEAU A GENEVREY</b> <b>8 équipes</b>	<b>PLATEAU A JASNEY</b> <b>9 équipes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Franchevelle 2 et 3</li> <li>- Genevrey</li> <li>- Haute Vallée de l'Ognon 1 et 2</li> <li>- Lure Sporting</li> <li>- Luxeuil AS</li> <li>- Servance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conflans</li> <li>- Faucogney 1 et 2</li> <li>- Fougerolles 1 et 2</li> <li>- Jasney 1, 2 et 3</li> <li>- Gt Val Semouse</li> </ul>

# PLATEAU U9 N°8

## SAMEDI 04 AVRIL 2020

- 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**.
- **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 A PESMES 8 équipes	PLATEAU A CHAMPLITTE 8 équipes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gt Esp. 2 Vels 1, 2 et 3</li> <li>- Marnay 1, 2 et 3</li> <li>- Pesmes 1 et 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Champlitte</li> <li>- FC 4 Rivières 1 et 2</li> <li>- FC Mont de Gy 1 et 2</li> <li>- Rigny 1, 2 et 3</li> </ul>

PLATEAU A PERROUSE 8 équipes	PLATEAU A VESOUL (MICHEL ROY) VESOUL AFM ORGANISATEUR 9 équipes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Larians 1 et 2</li> <li>- Perrouse 1, 2 et 3</li> <li>- Rioz/Etuz/Cussey 1, 2 et 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- FC Lac 1 et 2</li> <li>- FFM La Romaine 1 et 2</li> <li>- Vesoul AFM 1 et 2</li> <li>- Vesoul FC 1, 2 et 3</li> </ul>

PLATEAU A JUSSEY 6 équipes	PLATEAU A SCEY SUR SAONE 8 équipes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amance/Corre/Polaincourt 1 et 2</li> <li>- FC La Gourgeonne</li> <li>- Jussey 1 et 2</li> <li>- Ent Port sur Saône/Scey 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ent Port sur Saône/Scey 2 et 3</li> <li>- Pusey 1 et 2</li> <li>- Soing 1 et 2</li> <li>- Traves 1 et 2</li> </ul>

PLATEAU A DAMPIERRE/LINOTTE 8 équipes	<u>PLATEAU A NOIDANS</u> 9 équipes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dampierre/Linotte 1 et 2</li> <li>- Gt Frotey/Colombe 1, 2 et 3</li> <li>- Rioz/Etuz/Cussey 4, 5 et 6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Noidans 1, 2 et 3</li> <li>- Vesoul FC 4, 5 et 6</li> <li>- Gt CC Villersexel 1, 2 et 3</li> </ul>

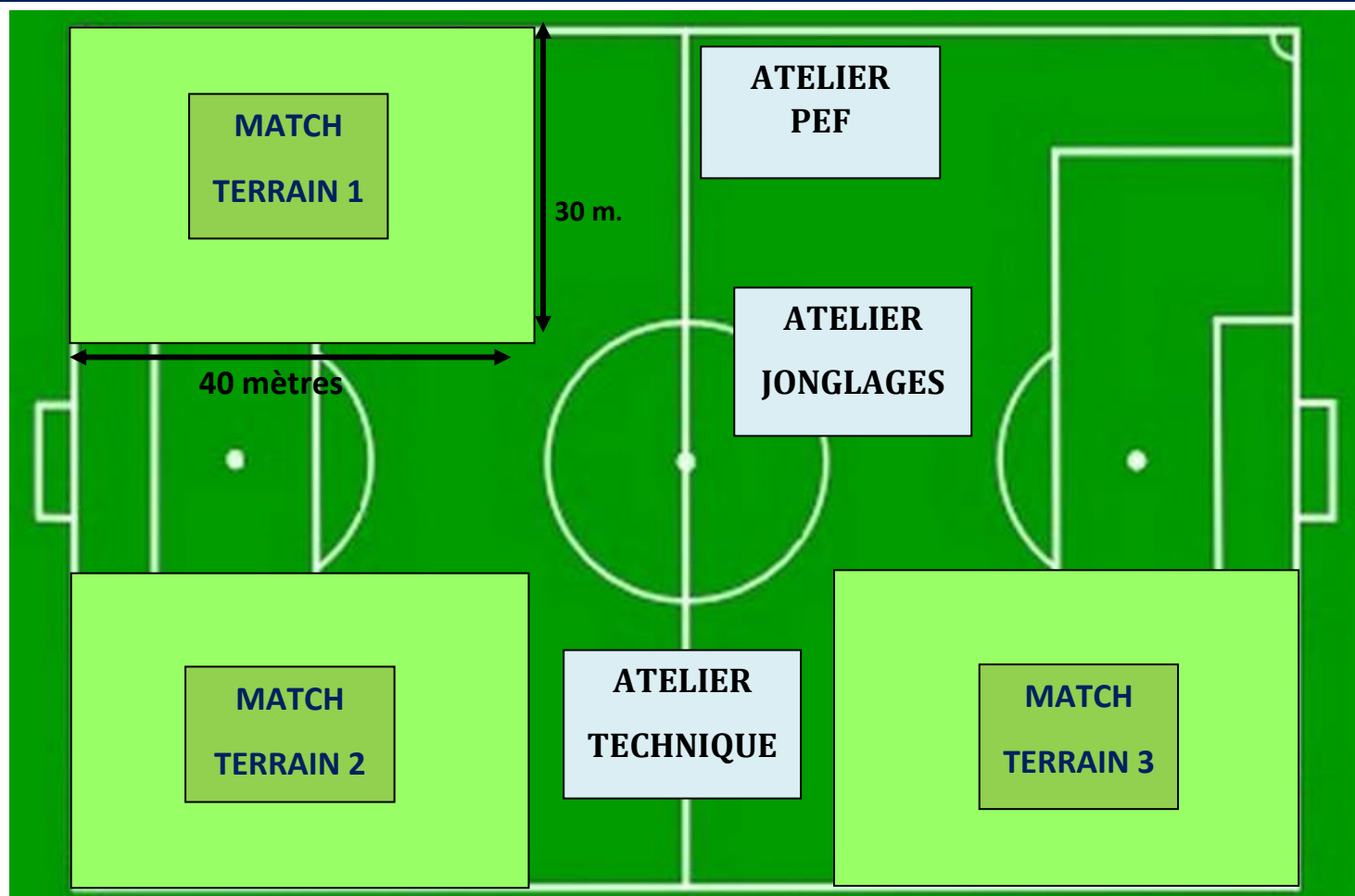
PLATEAU A ST LOUP (STADE MUNICIPAL) 7 équipes	PLATEAU A FOUGEROLLES 9 équipes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Francheville 1</li> <li>- St Loup/Corb/Magn 1, 2 et 3</li> <li>- Vallée du Breuchin 1, 2 et 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conflans</li> <li>- Fougerolles 1 et 2</li> <li>- Genevrey</li> <li>- Gt Val Semouse</li> <li>- Jasney 1, 2 et 3</li> <li>- Luxeuil AS</li> </ul>

PLATEAU A MELISEY 8 équipes	PLATEAU A LURE LURE SPORTING ORGANISATEUR
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faucogney 1 et 2</li> <li>- Haute Vallée de l'Ognon 1 et 2</li> <li>- Melisey 1, 2 et 3</li> <li>- Servance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Francheville 2 et 3</li> <li>- FC Pays Minier 3, 4 et 5</li> <li>- Lure Sporting</li> <li>- Magny Vernois 1 et 2</li> </ul>

PLATEAU A BREVILLIERS 8 équipes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- FC Pays Minier 1 et 2</li> <li>- Ent Haute Lizaine/Héricourt 1, 2 et 3</li> <li>- Lure JS 1, 2 et 3</li> </ul>



# PLATEAU A 9 EQUIPES

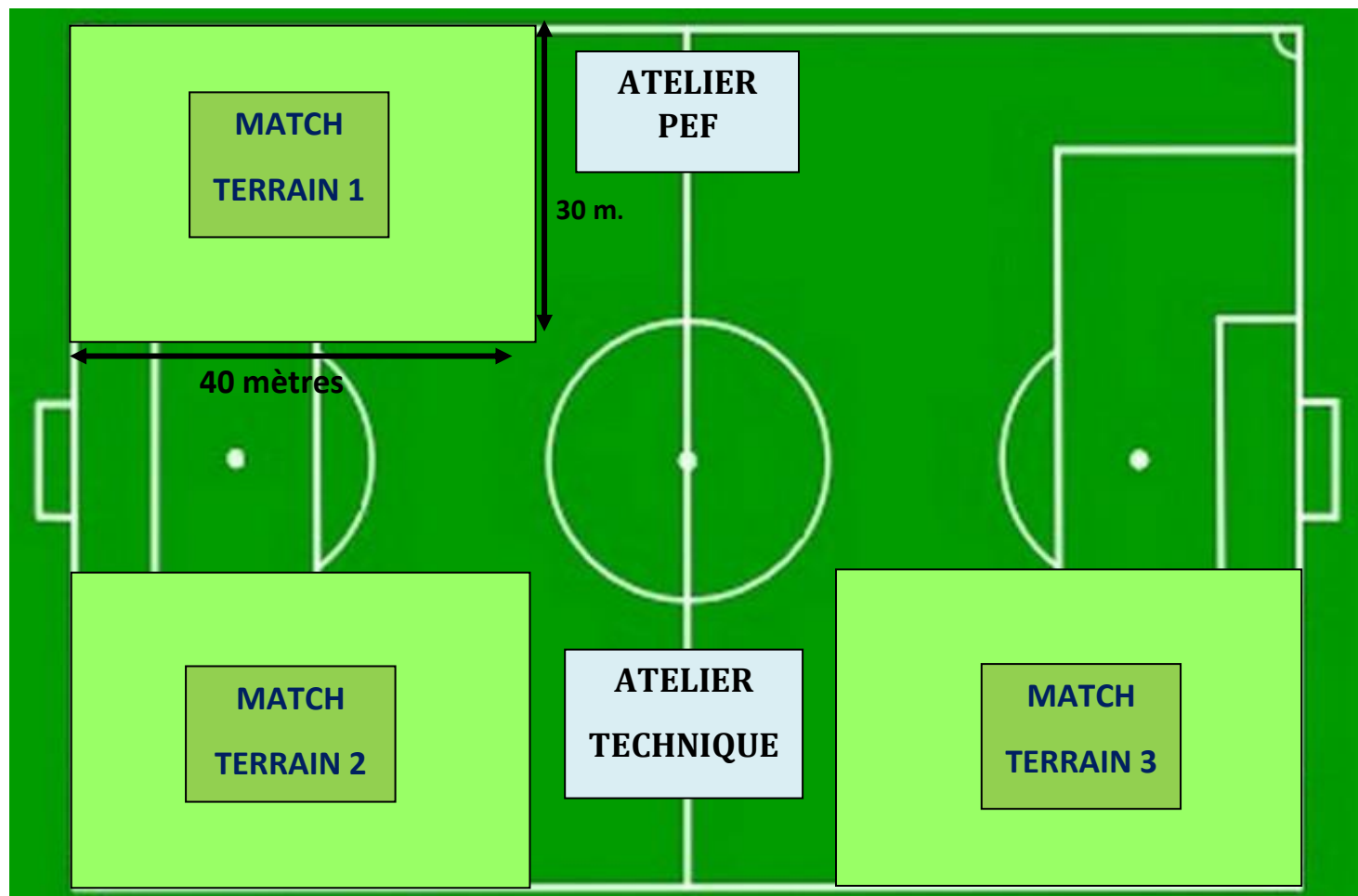


## ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 9
- 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	MATCH TERRAIN 3	ATELIER TECHNIQUE	ATELIER PEF	ATELIER JONGLAGES
Rotation 1	1-2	3-4	5-6	7-8		9
Rotation 2	2-4	8-6	7-9	1-5		3
Rotation 3	1-3	5-7	8-9	2-4		6
Rotation 4	3-2	4-8	6-7		9-1	5
Rotation 5	1-5	9-4	3-6		2-8	7
Rotation 6	1-7	2-8	5-9		6-3	4

# PLATEAU A 8 EQUIPES



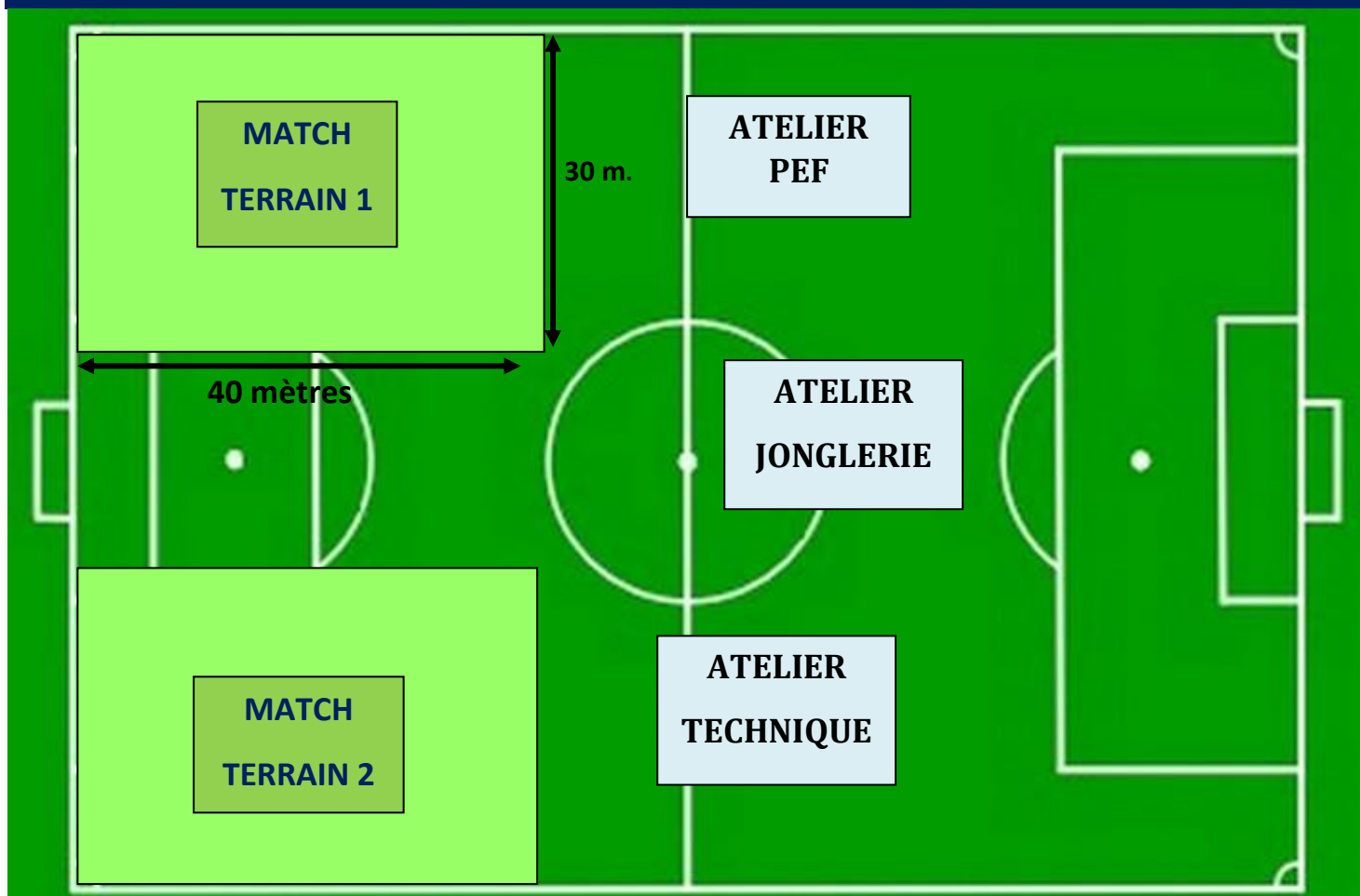
## ORGANISATION :

- 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	MATCH TERRAIN 3	ATELIER PEF	ATELIER TECHNIQUE
<b>Rotation 1</b>	1 - 2	3 - 4	5 - 6		7 - 8
<b>Rotation 2</b>	5 - 8	7 - 6		1 - 3	2 - 4
<b>Rotation 3</b>	1 - 7	2 - 5	8 - 4		6 - 3
<b>Rotation 4</b>	8 - 3	6 - 4		2 - 7	1 - 5
<b>Rotation 5</b>	1 - 8	2 - 6	3 - 7	4 - 5	
<b>Rotation 6</b>	3 - 5	4 - 7	1 - 2	8 - 6	



# PLATEAU A 7 EQUIPES

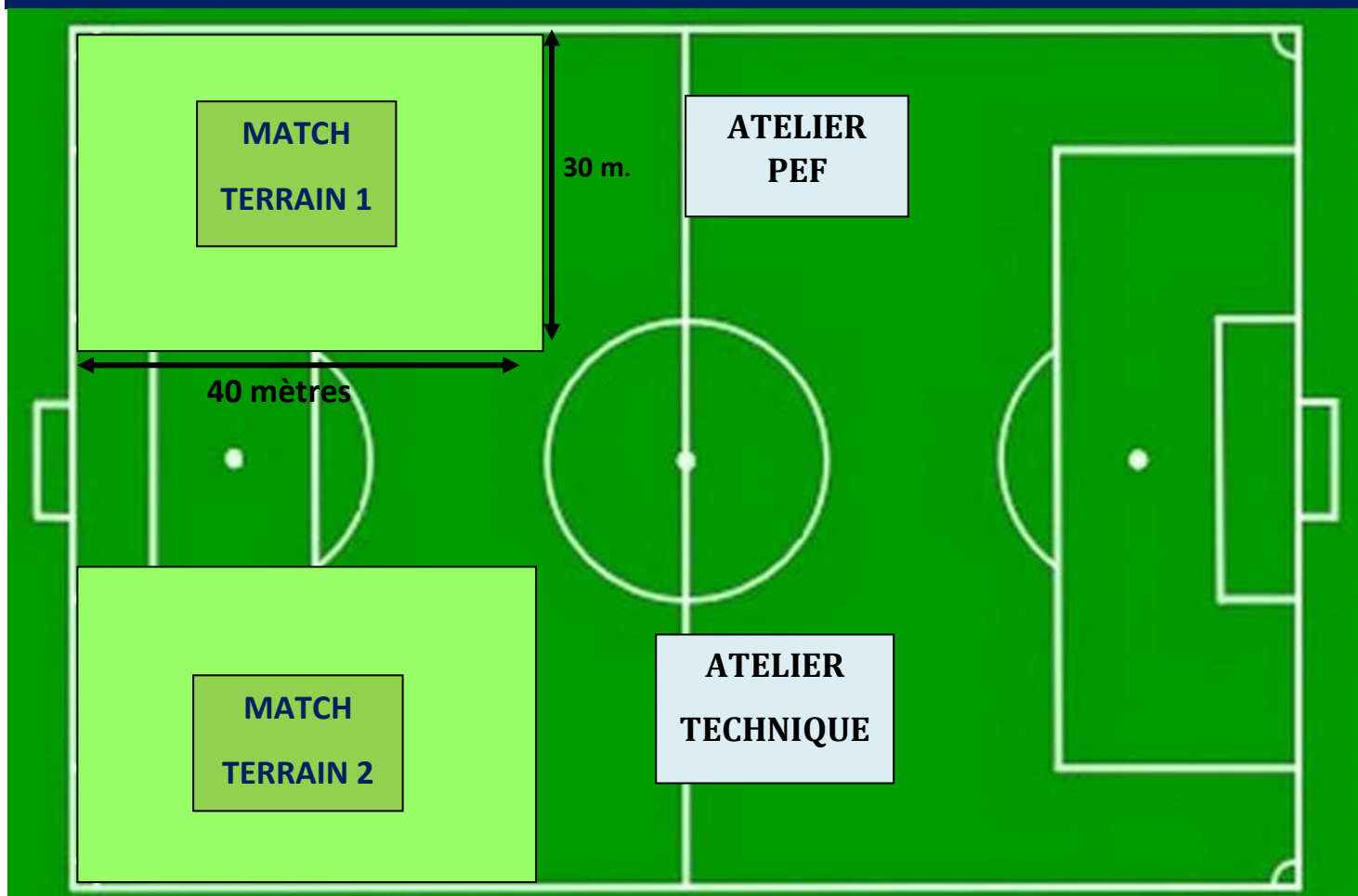


## ORGANISATION :

- 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**

	MATCH TERRAIN 1	MATCH TERRAIN 2	ATELIER PEF	ATELIER TECHNIQUE	JONGLAGES
<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

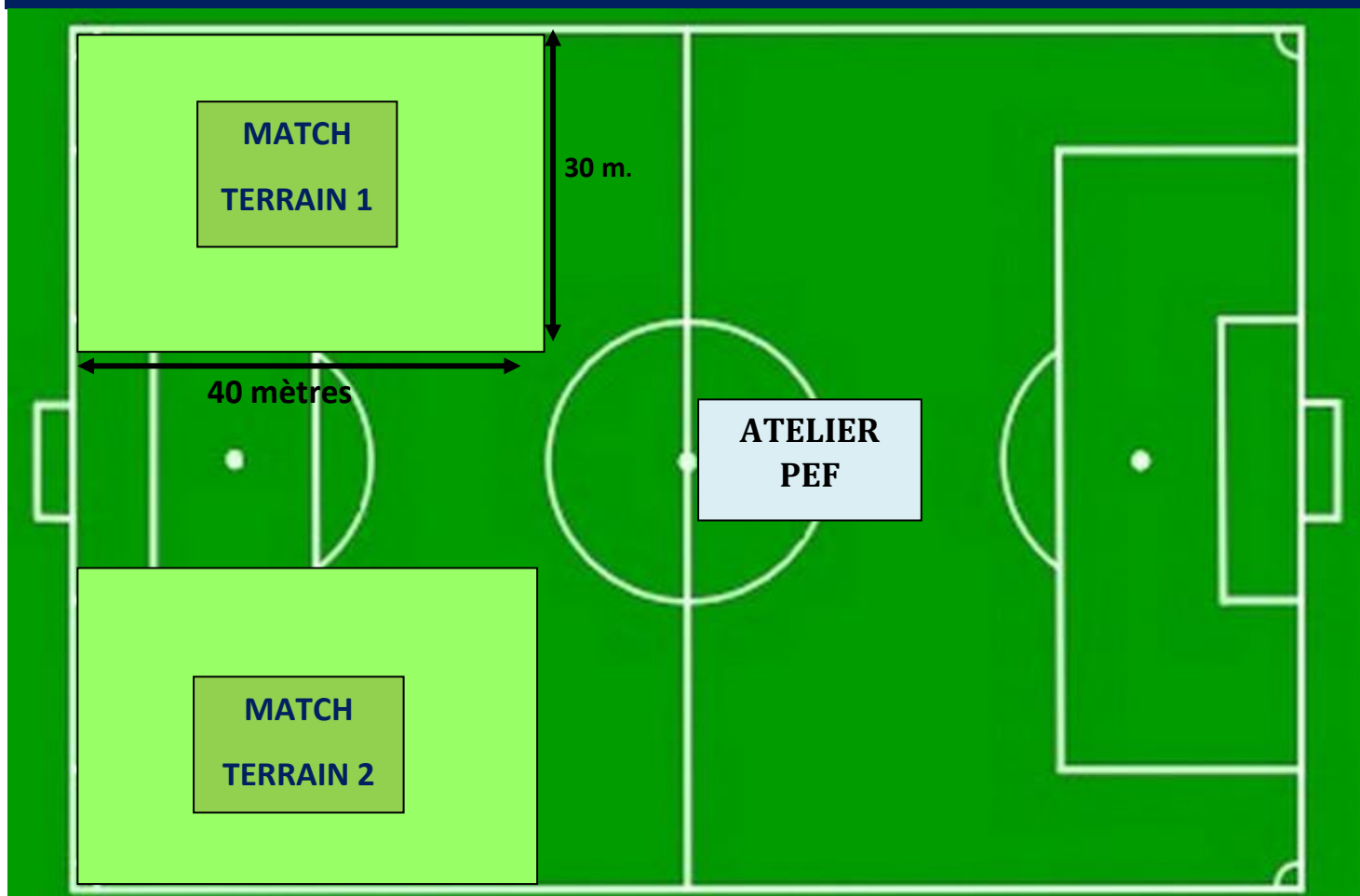


## ORGANISATION :

- 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
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 TECHNIQUE OU 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.)

	<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 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 U9 N°6 : SAMEDI 07 Mars 2020

# ATELIER JONGLAGES A UTILISER LORS DES PLATEAUX A 9 OU 7 EQUIPES

## 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.

**LES EDUCATEURS DOIVENT ETRE PRESENTS ET DYNAMIQUES SUR L'ATELIER AFIN D'ENCOURAGER LES JOUEURS.**

Veillez à encourager et motiver les joueurs en difficulté

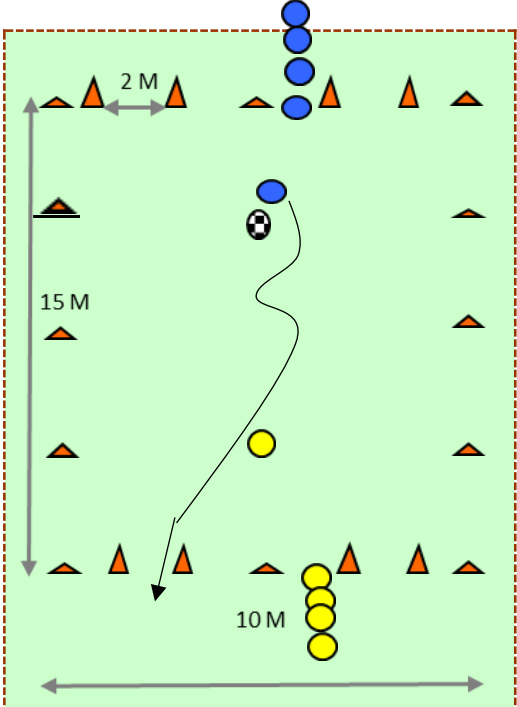
## OBJECTIF JONGLAGE U9

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 de suite</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



# PLATEAU 6 : SAMEDI 07 MARS 2020

## ATELIER : 1 contre 1

Description	Schéma	Matériel
<p><b>1 contre 1</b></p> <p><b>Buts:</b> Marquer dans un mini but</p> <p><b>Consignes :</b> 2 équipes s'affrontent.</p> <p>Le joueur en possession du ballon doit marquer et l'autre doit tenter de défendre ses buts et récupérer le ballon ; pour à son tour essayer de marquer. Le duel est fini dès qu'il y a un but, ou si le duel dure plus de 1 minutes ou dès lors que le ballon sort des limites du terrain</p>		<p><b>Matériel:</b> 12 coupelles, 8 plots ou constri-foot et 4 ballons</p>

# PLATEAU 6 : SAMEDI 07 MARS 2020

## ATELIER PEF



- **Compétences visées :** Bien s'hydrater pour jouer
- **L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur l'hydratation du sportif par l'intermédiaire d'un atelier technique

### Modélisation de l'atelier :



### Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 3 zones distinctes :
  - La zone « questions » : c'est la zone de départ de l'atelier
  - La zone « VRAI » : c'est la zone de réponse « VRAI »
  - La zone « FAUX » : c'est la zone de réponse « FAUX »

**Tous les joueurs sont dans la zone centrale, 1 ballon chacun, en conduite de balle (imposer les surfaces de conduite (intérieur, extérieur, pied droit, gauche, semelle...)).**

**Poser une question à l'ensemble des joueurs.**

**Demander aux joueurs de se rendre en conduite de balle dans la zone correspondant à la bonne réponse le plus rapidement possible.**

**Attribuer 1 point aux 3 joueurs les plus rapides à rejoindre la bonne zone.**

- **Espace**
- 1/2 terrain
- **Encadrement**
- 2 personnes
- **Effectif**
- 10 à 12 joueurs
- **Durée d'animation**
- 15 minutes
- **Matériel**
- Quiz « VRAI/FAUX »
- Coupelles
- Plots - Cones
- **Remarques**
- Possibilité de varier le parcours
- zones « VRAI/FAUX »

L'atelier doit être animé par une personne du club accueillant le plateau.

L'animation de l'atelier est équivalente à la durée d'une rotation.

Les éducateurs de chaque équipe participent à l'animation de l'atelier.

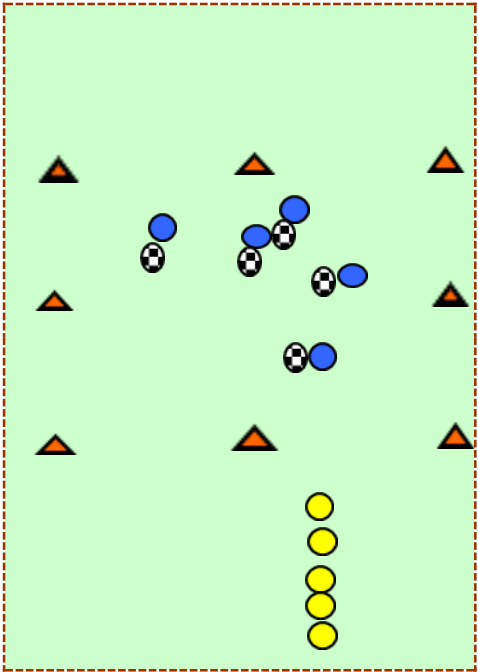
# QUIZ - SANTE - HYDRATATION



	Questions - Vrai ou faux	Réponses
1	Les aliments que nous mangeons apportent de l'eau à notre corps.	Vrai
2	Il est inutile de boire lorsque nous n'avons pas soif.	Faux
3	Les sportifs ne doivent pas boire avant et pendant l'effort car cela risque de les alourdir et de diminuer leur performance.	Faux
4	L'eau nettoie notre corps et élimine les déchets et les toxines.	Vrai
5	L'eau maintient la température corporelle autour de 37° degrés.	Vrai
6	Boire de l'eau potable provoque des maladies.	Faux
7	Un humain peut rester jusqu'à 40 jours sans boire.	Faux
8	L'eau garantit le bon fonctionnement de nos articulations.	Vrai
9	Nous devons boire au moins 1,5L d'eau par jour.	Vrai
10	Il est conseillé de boire du Soda pendant les matchs pour être plus résistant.	Faux

# PLATEAU 7 : SAMEDI 21 MARS 2020

## ATELIER : Conserver le ballon

EXERCICES	DESCRIPTIF	MATERIEL
<p><b>Organisation :</b> Deux équipes : une équipe à l'intérieur d'un carré (15m par 15m) et une équipe à l'extérieur en attente en colonne. L'équipe à l'intérieur possède un ballon par joueur.</p> <p><b>Consigne :</b> Les joueurs à l'intérieur du carré sont en conduite de balle. Au top un joueur à l'extérieur entre dans le terrain et essaye de sortir <b>un des ballons</b>, lorsque cela est fait le joueur « chasseur » sort et un deuxième joueur « chasseur » entre et fait de même.</p> <p>Les joueurs qui perdent leur ballon doivent rester dans le carré pour aider leurs partenaires (conserver le ballon).</p> <p><b>A la fin du jeu, nous avons une sorte de taureau à 5 contre 1.</b> Le jeu s'arrête lorsque tous les ballons sont sortis du carré.</p> <p>Inverser les rôles. L'équipe qui gagne est celle qui a mis le moins de temps pour sortir tous les ballons.</p>		<p><b>Matériel:</b> 12 coupelles, 1 ballon par joueur à l'intérieur du carré</p>

# PLATEAU 7 : SAMEDI 21 MARS 2020

## ATELIER PEF








Thématique: Fair Play

Objectif de l'atelier: Sensibiliser sur les bons comportements

### CONSIGNES

- 1 Délimiter 2 zones distinctes;
  - Une zone "expéditeur" : c'est la zone de départ
  - Une zone "destinataire" : c'est la zone de décision qui est matérialisée par 2 partie de sortie : Porte VRAI / Porte FAUX
- 2 Construire un parcours techniques basé sur la réalisation d'une passe, d'un contrôle de balle et d'une prise de décision.
- 3 Demander au "joueur passeur" de se situer dans la zone "destinataire"
- 4 Demander à son "partenaire" de se situer dans la zone "destinataire"
- 5 Demander au "joueur passeur" de réaliser une passe dans les pieds de son "partenaire"
- 6 Au même moment, poser une question à ce "partenaire" situé dans la zone "destinataire"
- 7 Demander à ce "partenaire" de contrôler le ballon et de se diriger dans la "bonne" porte (V/F)
- 8 Attribuer le point si la passe est réussie et si la "bonne" porte est franchie.
- 9 Demander au joueur "passeur" de devenir joueur "réceptionneur" à la prochaine session

### MATERIEL

	 <i>Déplacement joueur</i>	 <i>Déplacement ballon</i>	 <i>Conduite</i>
 <i>Cône</i>	 <i>Coupelle</i>	 <i>Ballon</i>	 <i>Joueurs</i>

### SCHEMA





**Selon vous, la phrase suivante est-elle un bon comportement ?**

**vrai**



J'encourage mes partenaires

Je relève mon adversaire  
si je le fais tomber au sol

Je respecte les décisions de l'arbitre

Je reste positif dans mon attitude

Je joue collectif

Je serre la main de tous mes adversaires

Je salue tout le monde  
en arrivant au stade

Je lève la main si je souhaite  
intervenir à l'oral

Je suis un capitaine modèle

J'accepte d'être remplacé sur le terrain

**Faux**



*Je simule une blessure*

*Je conteste une décision de l'arbitre*

*Je refuse de serrer la main  
de mes adversaires*

*Je critique mes partenaires*

*Je ne passe pas mon ballon  
à mes coéquipiers*

*Je bouscule mon adversaire*

*Je crie sur mon éducateur*

*Je pars du stade sans dire au revoir*

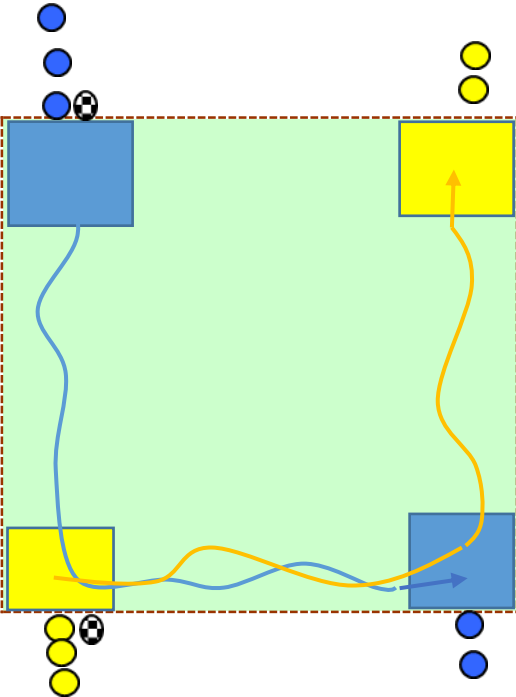
*Je coupe la parole de mon éducateur*

*Je chambre mes adversaires  
si j'ai gagné le match*



# PLATEAU 8 : SAMEDI 04 AVRIL 2020

## ATELIER : Course poursuite

Description	Schéma	Matériel
<p><b>Organisation :</b>            Dans un carré de 15mX15m , faire 4 carrés dans chaque angle.</p> <p>Les carrés de mêmes couleurs sont placés en diagonales.</p> <p><b>Consignes :</b>            Un ballon par équipe. Pour une équipe de 5 joueurs, 3 joueurs dans un carré et 2 dans l'autre.            Au top, un joueur de chaque équipe part en conduite , doit passer par le carré de l'autre équipe et pour finir doit arriver au deuxième carré de son équipe pour bloquer le ballon dans celui-ci. Le deuxième part et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde soit passé.</p> <p>La première équipe à remettre tous ses joueurs dans l'ordre de départ gagne la manche (2 passages par joueurs).</p> <p><b>Variantes :</b>            Faire partir toute l'équipe du même carré et faire un tour complet (passer par les 4 carrés avant de donner le ballon à son partenaire).</p>		<p><b>Matériel:</b> coupelles de deux couleurs différentes, 2 ballons.</p>

# PLATEAU 8 : SAMEDI 04 AVRIL 2020

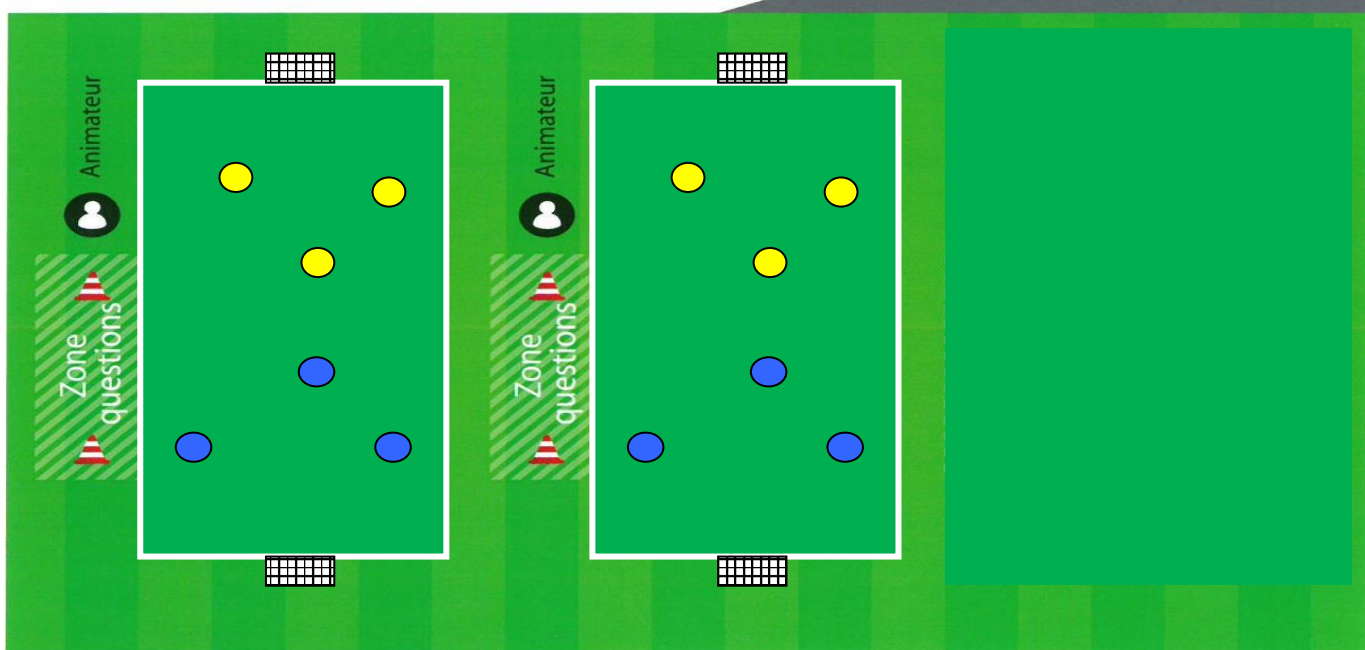
## ATELIER PEF CULTURE FOOT

### CULTURE FOOT ACTION TERRAIN Le foot compétitif

**Compétences visées :** Connaître l'histoire du foot / Connaître son club

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur la culture footballistique par l'intermédiaire de matchs

#### Modélisation de l'atelier :



#### Consignes de l'atelier :

Organiser les matchs avec des équipes de 2 contre 2 ou 3 contre 3 suivant les effectifs. Les terrains mesurent 18Mx15m avec des petits buts de 2m.

Après chaque but annoncer une question à l'équipe qui a encaissé le but. Si l'équipe qui a encaissé le but répond juste, le but est annulé. Si la réponse est fausse le but compte 2 points.

**L'atelier doit être animé par une personne du club accueillant le plateau.**

L'animation de l'atelier est équivalente à la durée d'une rotation.

Les éducateurs de chaque équipe participent également à l'animation de l'atelier.

# QUESTIONNAIRE « CULTURE FOOT »



	Questions	Réponses
1	En 5 lettres : mot anglais utilisé pour désigner le coup de pied de coin.	<i>Corner (le ballon doit être placé dans l'angle du terrain tracé à cet effet).</i>
2	Comment appelle-t-on la ligne au centre du terrain ?	<i>La ligne médiane (le point central est marqué au milieu de cette ligne).</i>
3	Quel poste n'existe pas au football : Milieu de terrain, défenseur, demi de mêlée.	<i>Le demi de mêlée, c'est un poste qui existe uniquement au rugby.</i>
4	Quelle protection est obligatoire pour un footballeur ?	<i>Les protège tibias (les gants du gardien ne sont pas obligatoires mais...fortement conseillés).</i>
5	Comment appelle-t-on la surface où les joueurs donnent le coup d'envoi ?	<i>Le rond central.</i>
6	Mon 1er est le verbe « suer » à la 1ère personne du présent, mon 2ème accueille les bateaux, on marche sur mon 3ème. Mon tout crie dans les tribunes.	<i>Supporters (sue-port-terre).</i>
7	Combien de temps un gardien de but a-t-il le droit de garder le ballon en main : 6 secondes, 1 minute ou le temps qu'il veut ?	<i>6 secondes (au-delà, l'arbitre peut siffler un coup franc indirect en faveur de l'équipe adverse).</i>
8	Comment appelle-t-on le football que l'on pratique sur le sable : le beach soccer, le base-ball ou le foot de rue ?	<i>Le beach soccer (les règles du foot de plage, né au Brésil, ont été officialisées en 1992).</i>
9	En cas d'égalité à l'issue du temps réglementaire, comment appelle-t-on la période qui précède la séance des tirs au but lors d'un match de coupe : le temps additionnel, les prolongations, le temps de récupération ?	<i>Les prolongations (2 x 15 minutes).</i>
10	Mon 1er relie 2 mots entre eux, mon 2 <sup>d</sup> est utilisé par les peintres, mon tout est le symbole imprimé sur le maillot des équipes championnes du monde.	<i>Étoile (et - toile).</i>
11	Quel mot ne fait pas partie de l'abréviation FFF : France, Fédération ou Football ?	<i>France (FFF : Fédération Française de Football).</i>
12	En France, dans quel stade a eu lieu la finale de la Coupe du monde en 1998 ?	<i>Le Stade de France (inauguré en 1998, ce stade peut accueillir 80 000 personnes).</i>
13	Un championnat d'Europe des Nations (Euro) se joue : tous les ans, tous les quatre ans ou tous les deux ans ?	<i>Tous les quatre ans (il se joue deux ans après la Coupe du monde).</i>
14	Quel geste technique n'existe pas au football : aile de pigeon, petit pont, corne de zébu ?	<i>Corne de zébu.</i>
15	Quel objet les capitaines peuvent-ils échanger avant le match ?	<i>Un fanion (celui du club ou du pays qu'ils représentent).</i>