

# PLATEAUX U9 N°5

## SAMEDI 23 NOVEMBRE 2024

Toutes les équipes citées ont **rendez-vous à 9H30** sur le lieu du plateau mentionné ci-dessous.

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

**Début du plateau composé de matchs et d'ateliers à 10H, fin à 11H30.**

**Tous les joueurs doivent être licenciés pour pouvoir participer au 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 ARC LES GRAY - 9 équipes	Plateau à LAVONCOURT (La Gourgeonne organisateur) 9 équipes
4 Rivières 1 et 2 Marnay 1, 2 et 3 Membrey Seveux Val de Gray 1 et 2	Champlitte Ent Champlitte/Vingeane 2 et 3 Ent Val de Saône 2/Soing 2 La Gourgeonne Soing 1 Val de Saône 1 Val de Gray 3 et 4

Plateau à MONTAGNEY (Val de Pesmes organisateur) - 10 équipes	Plateau à SCEY SUR SAONE - 10 équipes
2 Vels 1, 2 et 3 La Romaine 1 et 2 Monts de Gy 1 et 2 Val de Pesmes 1, 2 et 3	3 Rivières 1 et 2 Amance/Corre/Polaincourt 2 Jussey 1 et 2 Racing club Saônois 1 et 2 Vesoul FC 3, 4 et 5

Plateau à RIOZ - 9 équipes	Plateau à FAVERNEY - 10 équipes
Larians 1 Noidans Vesoul 1, 2 et 3 Perrouse 1 et 2 Rioz Fc 1, 2 et 3	Faverney 1 et 2 Frotey Vesoul 1 et 2 Vesoul AFM Vesoul Racing 1 et 2 Colombe 1, 2 et 3

Plateau à FROIDCONCHE - 9 équipes	Plateau à PERROUSE- 10 équipes
Fougerolles 2 et 3 Jasney 1, 2 et 3 St Loup/Corbenay/Magnoncourt 1 et 2 Vallée du Breuchin 1 et 2	Dampierre/Linotte Larians 2 et 3 Rioz Fc 4, 5 et 6 Noidans 4 et 5 Perrouse 3 et 4

Plateau à LURE- 8 équipes	Plateau à FRANCHEVELLE - 8 équipes
Lure JS 1, 2 et 3 Pays de Luxeuil 1 et 2 Pays Minier 1 Vesoul FC 1 et 2	Amance/Corre/Polaincourt 1 Francheville 1 Fougerolles 1 GJ Lizaine/Héricourt 1, 2 et 3 Lure Sporting Magny Vernois 1

Plateau à MAGNY VERNOIS- 10 équipes	Plateau à MELISEY - 9 équipes
GJ Lizaine/Héricourt 4, 5 et 6 Magny Vernois 2 et 3 Melisey St Barthelemy. 1, 2 et 3 Pays de Luxeuil 3 et 4	Francheville 2 et 3 Faucogney 1 et 2 Haute Vallée de l'Ognon Pays Minier 2 et 3 Villersexel/Esprels 1 et 2

# PLATEAU U9 N°5 : SAMEDI 23 NOVEMBRE 2024

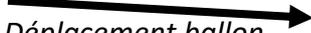
## ATELIER 1

### Consignes

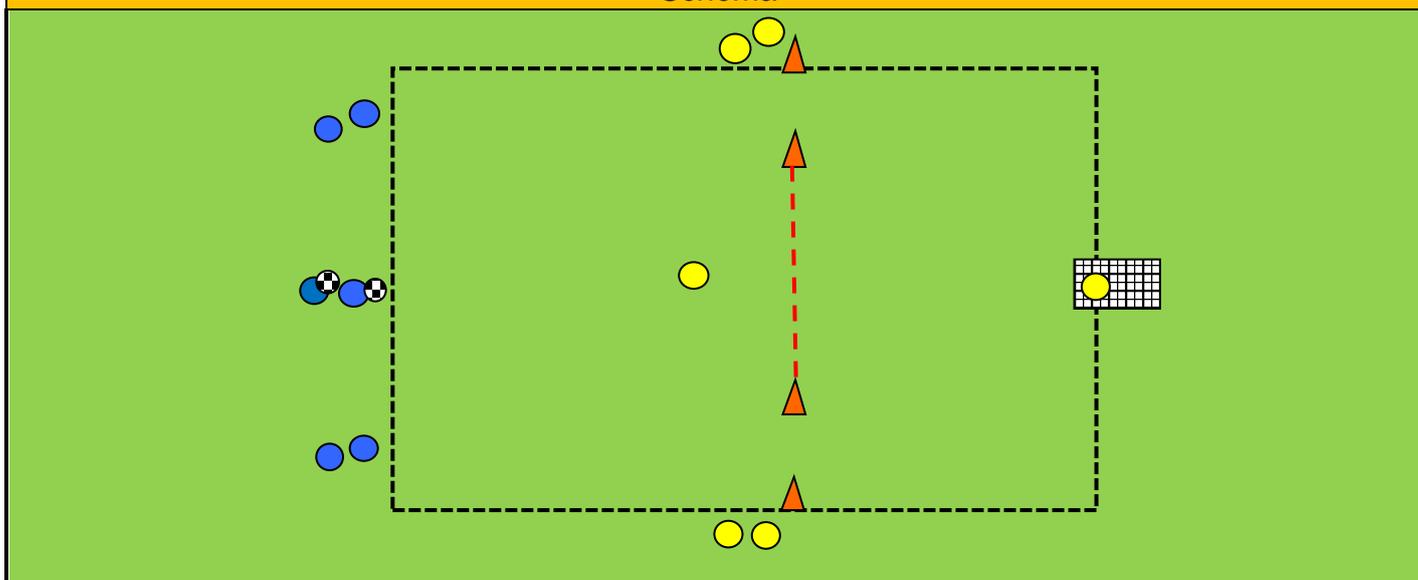
Une équipe au départ avec les ballons va attaquer (bleu sur le schéma). L'autre équipe qui défend met un gardien et les joueurs se placent en dehors du terrain à hauteur des portes matérialisées par les cônes (jaune sur le schéma).

Départ des attaquants par 3, face à 1 défenseur déjà positionné devant les 2 portes. Dès que l'action démarre, le défenseur peut défendre dans la zone devant les portes, mais il ne peut pas défendre après le passage des portes. **Les attaquants doivent passer dans une des 2 portes par la passe ou en conduite et doivent obligatoirement occuper les 2 zones.** Après le passage dans la porte seul un partenaire peut accompagner le porteur de balle.

### Matériel

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

### Schéma



### Détails du schéma

Largeur : 20 mètres

Longueur : 25 mètres

Portes de 5 mètres situées à 10 mètres du but.

Enchaîner les passages pour faire répéter les joueurs.

Faire des arrêts flash (arrêts sur image) pour corriger la position des joueurs

Inverser les rôles des équipes.

# PLATEAU U9 N°5 : SAMEDI 23 NOVEMBRE 2024

## ATELIER 2

### Consignes

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

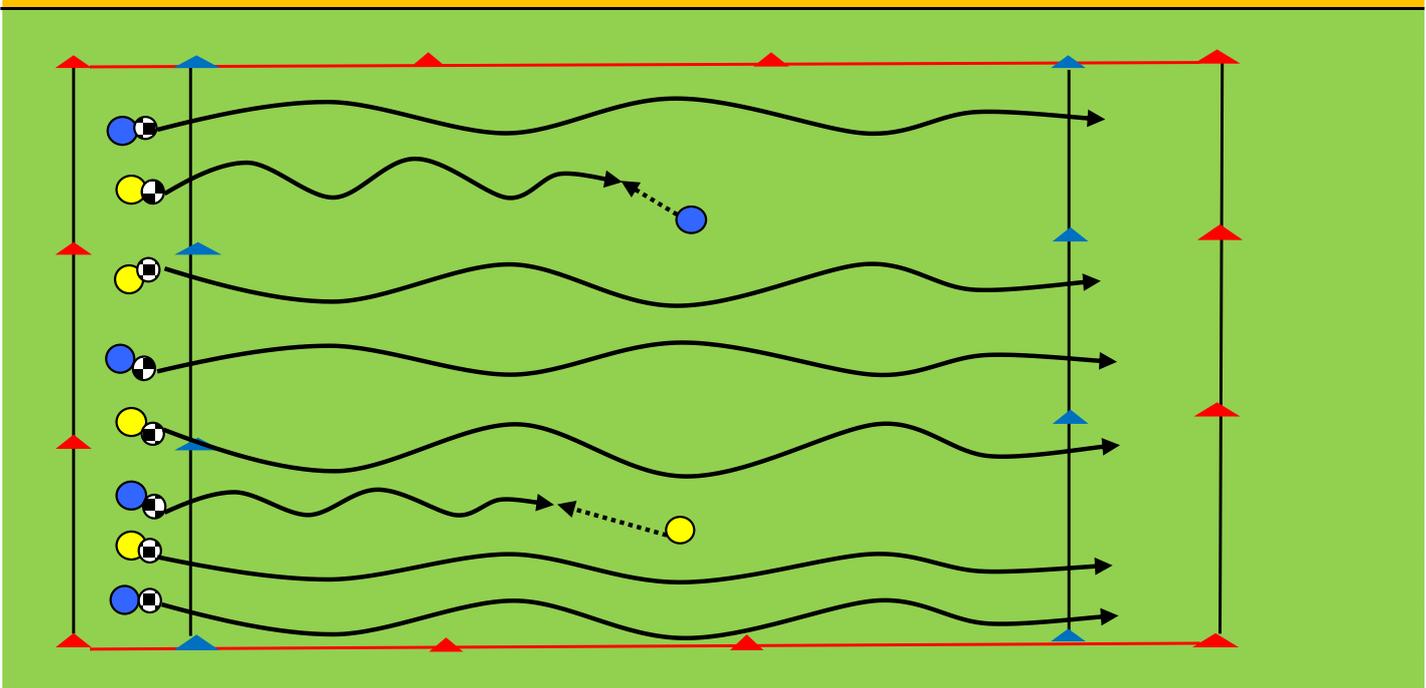
Au signal de l'éducateur les joueurs qui sont dans une zone protégée (innataquable) doivent rejoindre l'autre zone en conduite de balle sans se faire prendre le ballon par le loup de l'équipe adverse. Quand un joueur est éliminé il se met sur le côté et regarde la fin de la manche ou fait du jonglage.

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 "loup"

### Variables - Veiller à

Faire plusieurs manches et changer de "loup" 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)

# ATELIER JONGLAGES A UTILISER LORS DES PLATEAUX

## A 10, 9 OU 7 EQUIPES POUR LES EQUIPES SEUL A L'ATELIER

### ATELIER JONGLAGE

#### Consignes

1 ballon par joueur. Chaque joueur dispose de 3 essais maximum pour réaliser l'objectif. En cas d'échec, le joueur doit reculer au palier précédent et tenter de le réaliser à nouveau.

**COMPETITON INDIVIDUELLE : Etre le premier à atteindre le palier 5.**

**Palier 1 : District -->** Réaliser 3 jonglages pieds mains consécutifs sans faire tomber le ballon

**Palier 2 : Ligue -->** Réaliser 5 jonglages pieds mains consécutifs sans faire tomber le ballon

**Palier 3 : Ligue 2 -->** Réaliser 10 jonglages pieds mains consécutifs sans faire tomber le ballon

**Palier 4 : Ligue 1 -->** Réaliser 2 fois 2 jonglages consécutifs

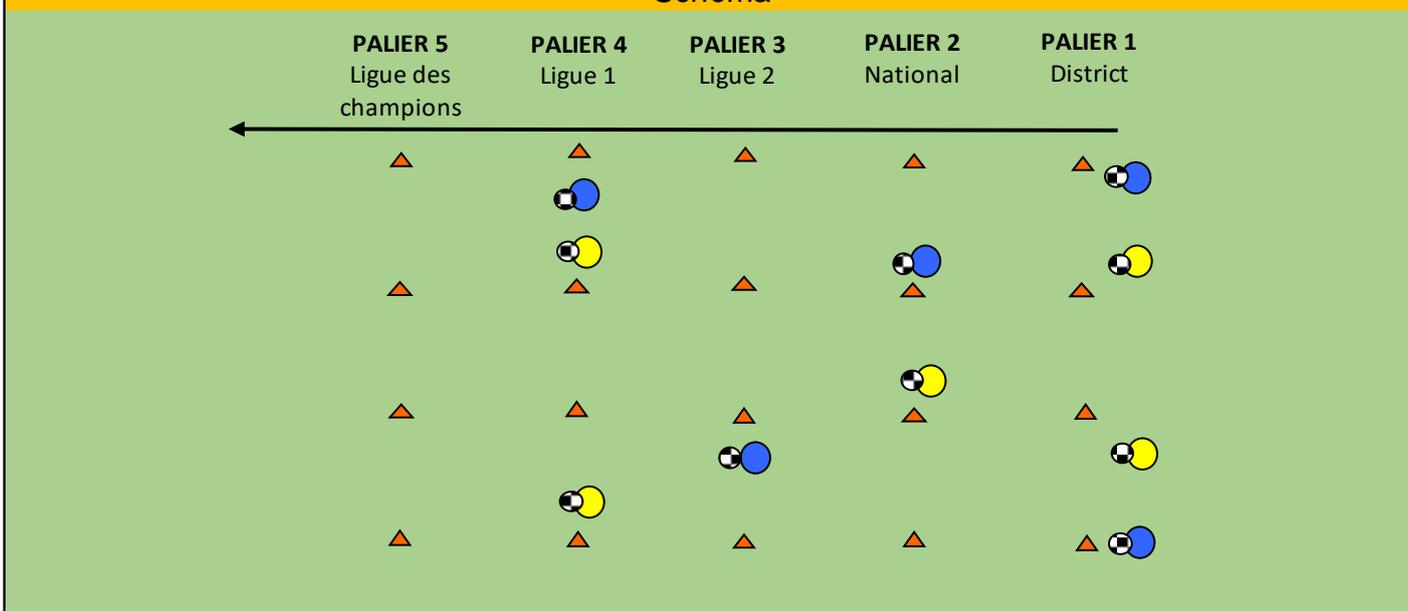
**Palier 5 : Ligue des champions -->** Réaliser 2 fois 3 jonglages consécutifs

Lorsque joueur a réussi à valider le palier 5, le faire recommencer avec les objectifs inscrits dans variables.

#### Matériel

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

#### Schéma



#### Détails du schéma

**Espacer les paliers de 5 mètres pour bien les dissocier.**

**Prévoir suffisamment de ballons !**

#### Variables - Veiller à

**Palier 1 : District -->** Réaliser 2 jonglages consécutifs

**Palier 2 : Ligue -->** Réaliser 4 jonglages consécutifs

**Palier 3 : Ligue 2 -->** Réaliser 6 jonglages consécutifs

**Palier 4 : Ligue 1 -->** Réaliser 8 jonglages consécutifs

**Palier 5 : Ligue des champions -->** Réaliser 10 jonglages consécutifs