

PLATEAUX U9 N°4

SAMEDI 9 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 10H00, 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 - 10 équipes	Plateau à SEVEUX - 10 équipes
2 Vels 1, 2 et 3 4 Rivières 1 et 2 Val de Pesmes 1, 2 et 3 Val de Gray 3 et 4	Ent Val de Saône 2/Soing 2 La Gourgeonne Membrey Monts de Gy 1 et 2 Seveux Soing 1 Val de Saône 1

Plateau à JUSSEY- 9 équipes	Plateau à CONFLANS - 10 équipes
Amance/Corre/Polaincourt 1 et 2 Champlitte Ent Champlitte/vingeane 2 et 3 Jussey 1 et 2 Racing club Saônois 1 et 2	3 Rivières 1 et 2 Colombe 1, 2 et 3 Faverney 1 et 2 Jasney 1, 2 et 3

Plateau à VESOUL (STADE R. HOLOGNE) - 9 équipes	Plateau à NOIDANS - 9 équipes
Larians 1 Magny Vernois 1 St Loup/Corb/Magn 1 et 2 Vesoul FC 1 et 2 Noidans 1, 2 et 3	Frotey 1 et 2 La Romaine 1 et 2 Noidans 4 et 5 Vesoul AFM Vesoul FC 3 et 4

Plateau à MARNAY - 10 équipes	Plateau à DAMPIERRE SUR LINOTTE- 9 équipes
Marnay 1, 2 et 3 Perrouse 1 et 2 Rioz 1, 2 et 3 Val de Gray 1 et 2	Dampierre/Linotte Larians 2 et 3 Rioz 4, 5 et 6 Perrouse 3 et 4 Vesoul Racing

Plateau à LUXEUIL - 9 équipes	Plateau à FAUCOGNEY - 6 équipes
Ent Haute Lizaine/Héricourt 1, 2 et 3 Lure 1, 2 et 3 Francheville 1 Pays de Luxeuil 1 et 2	Faucogney Fougerolles 1 et 2 Pays de Luxeuil 3 et 4 Vallée du Breuchin

Plateau à BREVILLIERS – 9 équipes	Plateau à CHAMPAGNEY - 8 équipes
Ent Haute Lizaine/Héricourt 4, 5 et 6 Lure Sporting Haute Vallée de l'Ognon Magny Vernois 2 et 3 Villersexel/Esprels 1 et 2	Francheville 2 et 3 Melisey St Barth. 1, 2 et 3 Pays Minier 1, 2 et 3

PLATEAU U9 N°4 : SAMEDI 09 NOVEMBRE 2024












ATELIER 1

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 faisant le tour de 1 plot (blanc).

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).

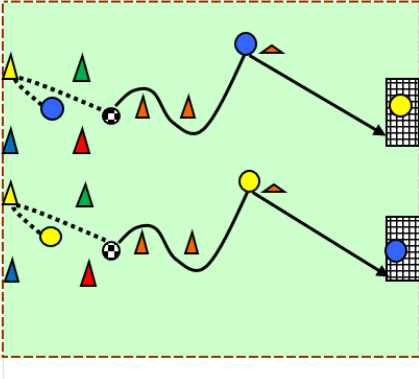
Après chaque passage prendre quelques secondes pour justifier la réponse à l'affirmation.

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.

PLATEAU U9 N°4 : SAMEDI 09 NOVEMBRE 2024

ATELIER 2

VIVACITÉ + CONDUITE ET TIR	Durée		Variables
Objectifs : Améliorer la vivacité, les passes et tirs	10 minutes		Faire plusieurs manches. Changer les gardiens Faire des minibuts et supprimer les gardiens. Annoncer plusieurs couleurs. Toucher les plots des couleurs qui n'ont pas été annoncées.
Buts : le 1er à marquer = 1 point	Nbre de joueurs		Méthodes pédagogiques - Veiller à ...
Consignes : L'éducateur annonce une des 4 couleurs représentées parmi les plots. Le joueur de chaque équipe doit le toucher le plus rapidement possible puis récupérer un ballon à conduire entre les plots avant de faire une passe à son partenaire. Celui ci doit marquer avant son adversaire	3 à 5 joueurs par équipe		Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points
	Espaces 25 / 25		

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

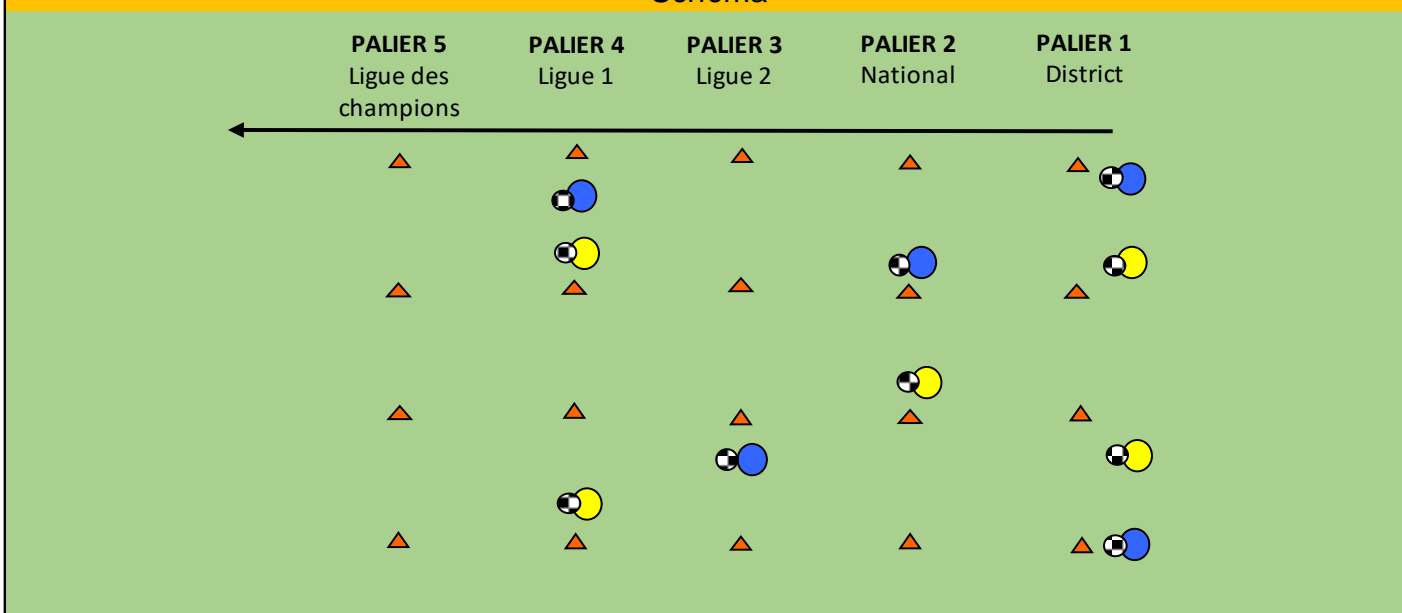
Palier 5 : Ligue des champions --> Réaliser 2 fois 3 jonglages consécutifs

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

Matériel

						
Minibut (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