

# *GUIDE PLATEAUX U7 PHASE PRINTEMPS 2025*



Stéphanie Barbier, CTD DAP

# ORGANISATION DE LA PRATIQUE

Les équipes ont **rendez-vous à 9H30**. Le plateau doit débuter à 10H00.

En cas d'absence d'une ou plusieurs équipes, merci d'avertir par courriel le club organisateur et le district.

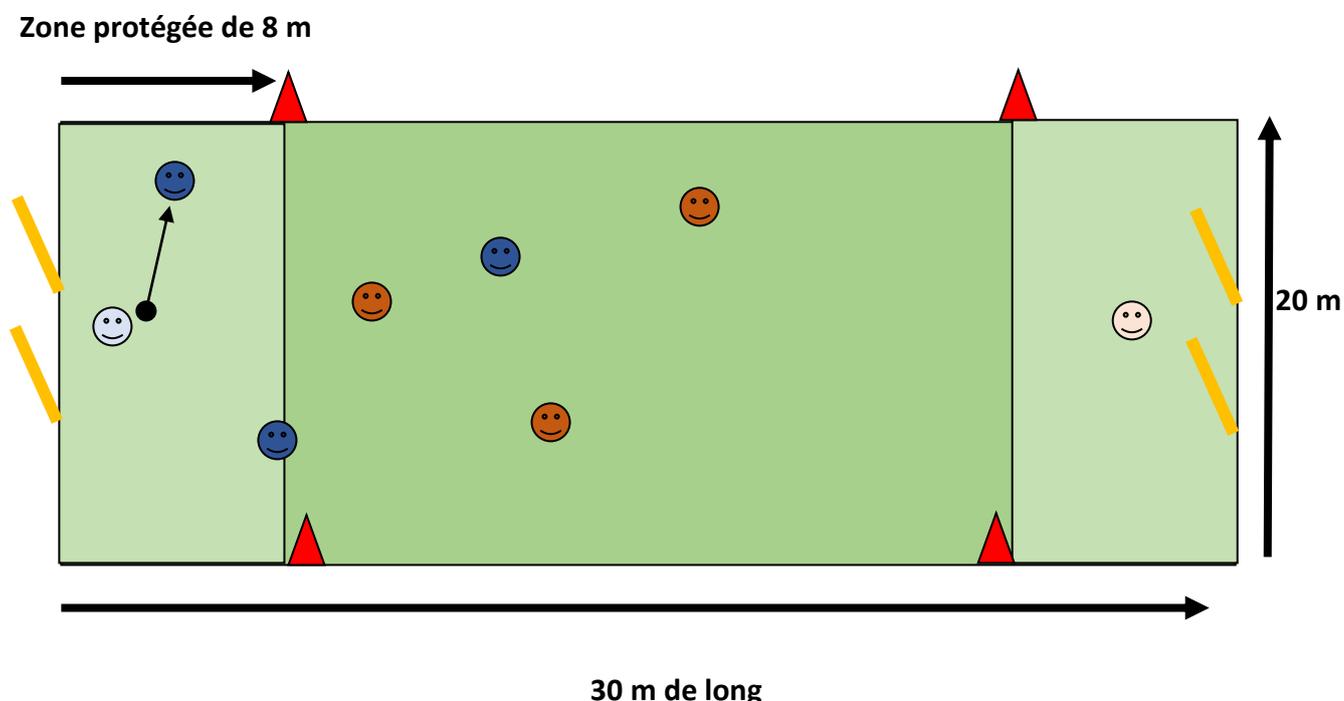
## REGLEMENT

- **Joueurs autorisés** : U6 né(e)s en 2019 ou les **enfants nés en 2020 ayant 5 ans**, U7 (né(e)s en 2018 et U8 Féminine nées en 2017).  
**Le joueur doit être licencié pour pouvoir participer aux plateaux.**
- **Ballon taille 3**
- **Nombre de joueurs** : Les matchs se déroulent **obligatoirement à 4 contre 4 (avec un gardien)**.
- **Le coup de pied de but (« 6 mètres »)** : se joue à 6m (par le gardien), obligatoirement **au pied**. Possibilité de faire une passe à un partenaire dans la zone protégée.
- **La relance du gardien (sur un arrêt)** : se fait au pied (**volée et 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).

**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 U7 doivent être tracés avec des coupelles.
- Chaque terrain doit mesurer **30 mètres de long et 20 mètres de large**.
- Les buts doivent mesurer 4 mètres de large (buts spécifiques ou Constri-foot).
- 2 cônes, placés chacun à 8 m sur la longueur du terrain, permettent de déterminer les 2 surfaces de réparation et la zone protégée.
- Le gardien de but aura le droit de jouer le ballon à la main uniquement dans cette surface.

## ORGANISATION DES PLATEAUX

### ORGANISATION DU PLATEAU : AVANT

#### 1 - PRÉPARER

S'assurer d'avoir le matériel nécessaire (prêt de matériel du District possible ou entre clubs directement).

Chaque équipe doit avoir 3 ballons et 4 chasubles.

Convoquer l'encadrement du plateau (favoriser l'arbitrage des jeunes par les jeunes).

Disposer du « guide plateau U7 ».

#### 2 - INSTALLER

Installer les terrains de matchs.

Définir les tâches de l'encadrement (installation des terrains, arbitrage des rencontres, gestion des rotations, référent accueil).

Disposer de chasubles et ballons supplémentaires (en plus des 3 ballons par équipes).

#### AVANT

#### 3 - ACCUEILLIR

Diriger les équipes vers les vestiaires.

Noter le nombre de joueurs présents pour chaque club ainsi que le nombre d'équipes.

Récupérer les feuilles de match remplies.

#### 4 - RASSEMBLER LES EDUCATEURS

Donner un numéro cohérent à chaque équipe, montrer aux éducateurs les terrains et ateliers.

#### 5 - RASSEMBLER LES ÉQUIPES

Rappeler l'esprit du plateau et les principales lois du jeu aux éducateurs et joueurs/joueuses.

### ORGANISATION DU PLATEAU : PENDANT

#### 1 - GÉRER

Siffler le début et la fin de chaque rotation.

Veiller au bon déroulement des rotations et la durée des pauses entre chaque rotation.

Organiser les temps de matchs et les ateliers.

#### 2 - ANIMER

Les éducateurs de chaque équipe doivent connaître les ateliers et doivent les animer.

#### PENDANT

#### 3 - RÉGULER

Lorsque le ballon sort du terrain, l'éducateur doit transmettre un autre ballon pour accélérer la reprise du jeu.

Veiller à ce que les parents restent derrière la main courante.

Tempérer les débordements et excès des adultes.

#### 4 - ARBITRER

Soit par des jeunes du club recevant le plateau (U13/U15/U18)

Soit par les éducateurs des équipes jouant le match (faut-il en désigner un des deux qui a la mission d'arbitrer?).

Mais il faut arbitrer le match.

### ORGANISATION DU PLATEAU : APRES

#### 1 - RANGER

Demander aux équipes de ramasser le matériel à la fin de la dernière rotation et leur préciser où le déposer.

*Être vigilant avec le matériel dangereux (piquets notamment)*

#### 2 - COMPLETER

Compléter la fiche bilan du plateau.

Nous indiquer lorsque vous avez rencontré des difficultés (mais aussi les choses qui ont bien fonctionné).

#### APRES

#### 3 - ECHANGER

- Permettre un moment d'échanges avec les parents, dirigeants et éducateurs lors de la collation d'après plateau.

#### 5- TRANSMETTRE

Renvoyer la fiche bilan du plateau, accompagnée de toutes les feuilles de matchs des équipes présentes (par mail)

**Quel que soit le nombre d'équipes présentes, les rotations des plateaux fonctionnent de la même manière :**

*La moitié des équipes tournent dans le sens des aiguilles d'une montre, l'autre moitié tournent dans le sens inverse.*

*Chaque équipe réalise donc en alternance un match à 4 contre 4 puis un atelier.*

**COMMENT FAIRE SI LE NOMBRE D'ÉQUIPES TOTALES SUR LE PLATEAU EST IMPAIR ?**

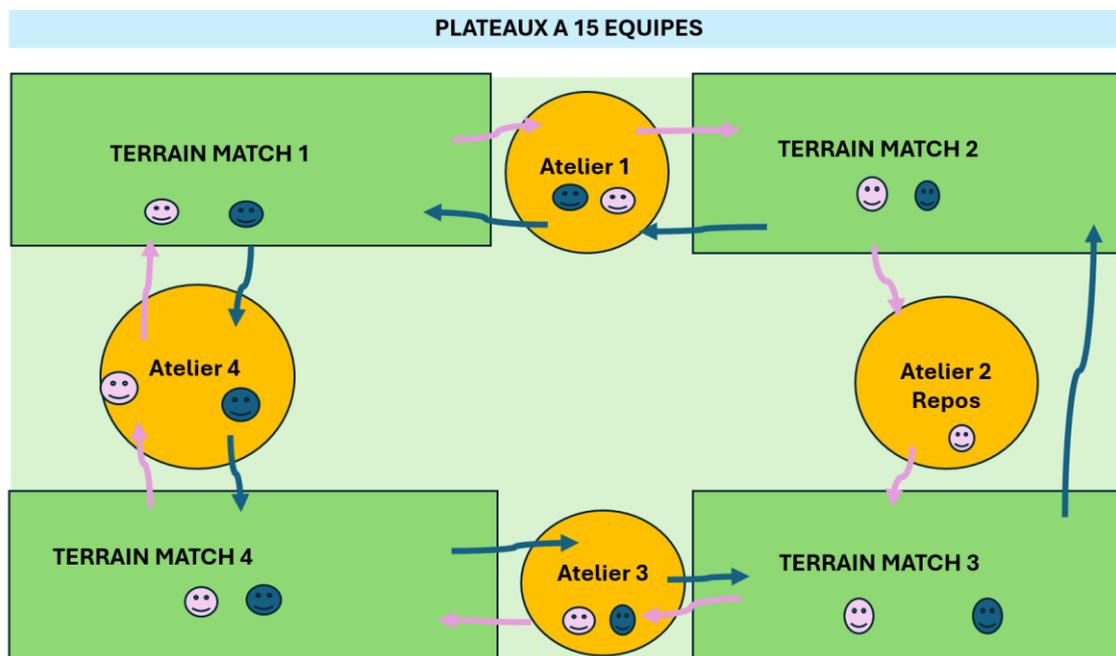
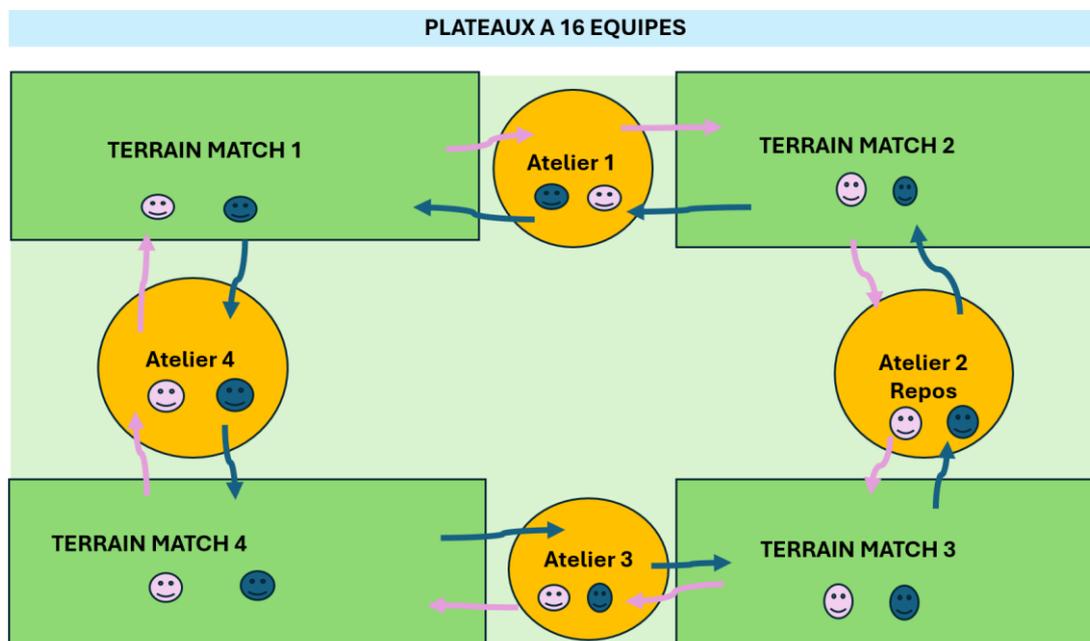
**EXEMPLE :**

*Si 11 équipes sont présentes sur le plateau, il faut utiliser les rotations pour un plateau à 12 équipes. Dans ce cas un atelier (atelier 2 par exemple) est réservé aux équipes tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.*

*Les équipes tournant dans le sens inverse ne passent pas sur cet atelier (et enchaîne donc deux matchs de suite).*

***Autrement dit, il ne doit y avoir qu'une seule équipe à l'atelier 2.***

# Organisation d'un plateau à 16 ou 15 équipes



Faire 8 rotations de 7 minutes

Chaque équipe fait 4 matches et 4 ateliers de 7 minutes = soit 56 minutes

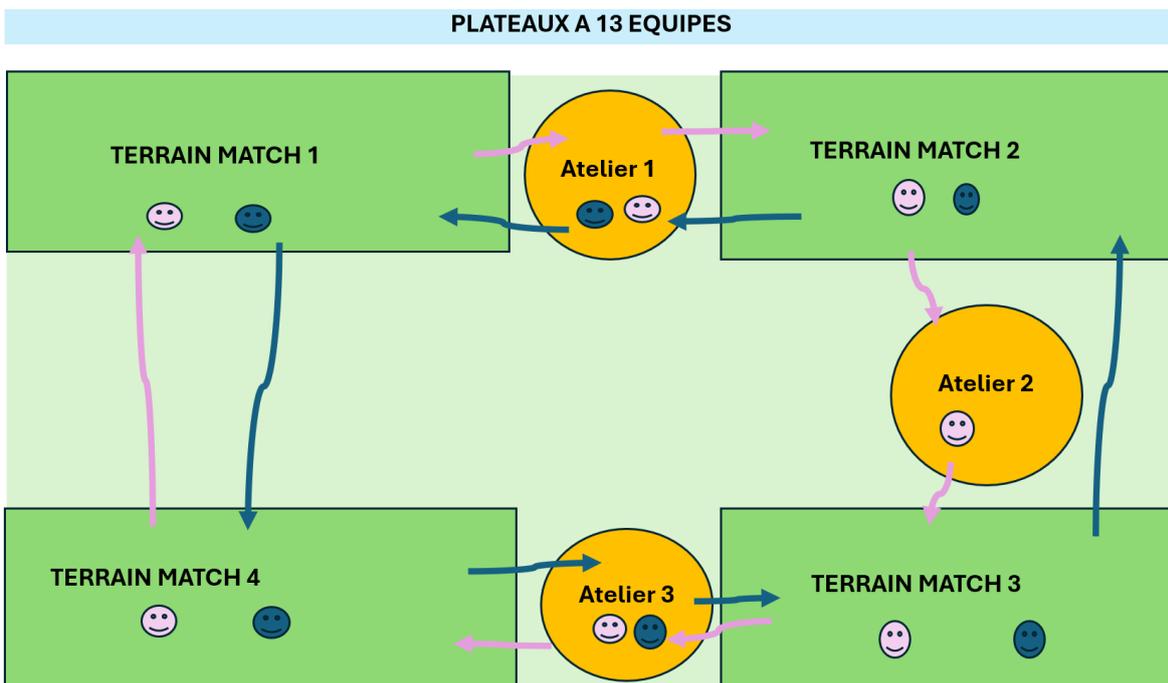
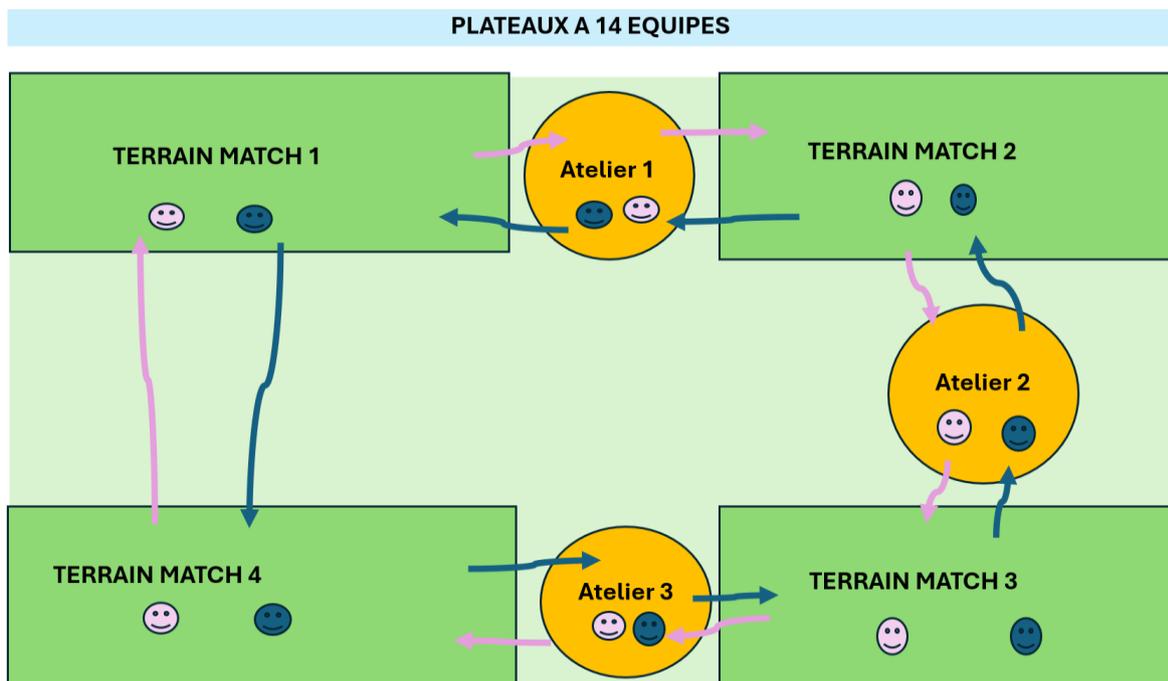
3 minutes entre chaque rotation pour tourner

La moitié des équipes tournent dans le sens des aiguilles d'une montre (bien les identifier en début de plateau !) Ici les équipes en rose. 

L'autre moitié des équipes tournent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre

Ici les équipes en bleu 

# Organisation d'un plateau à 14 ou 13 équipes

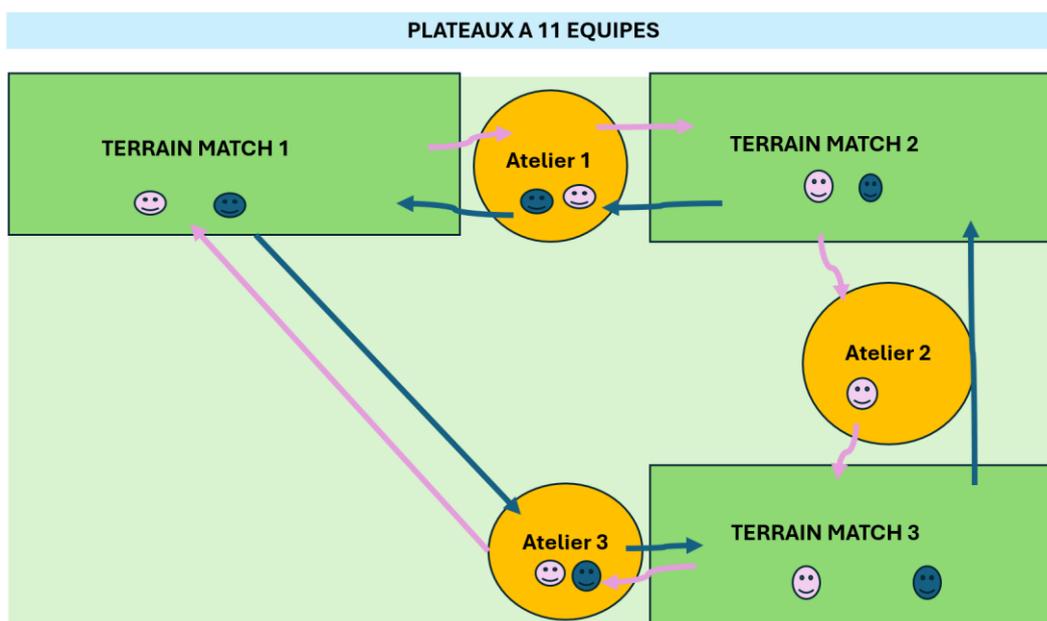
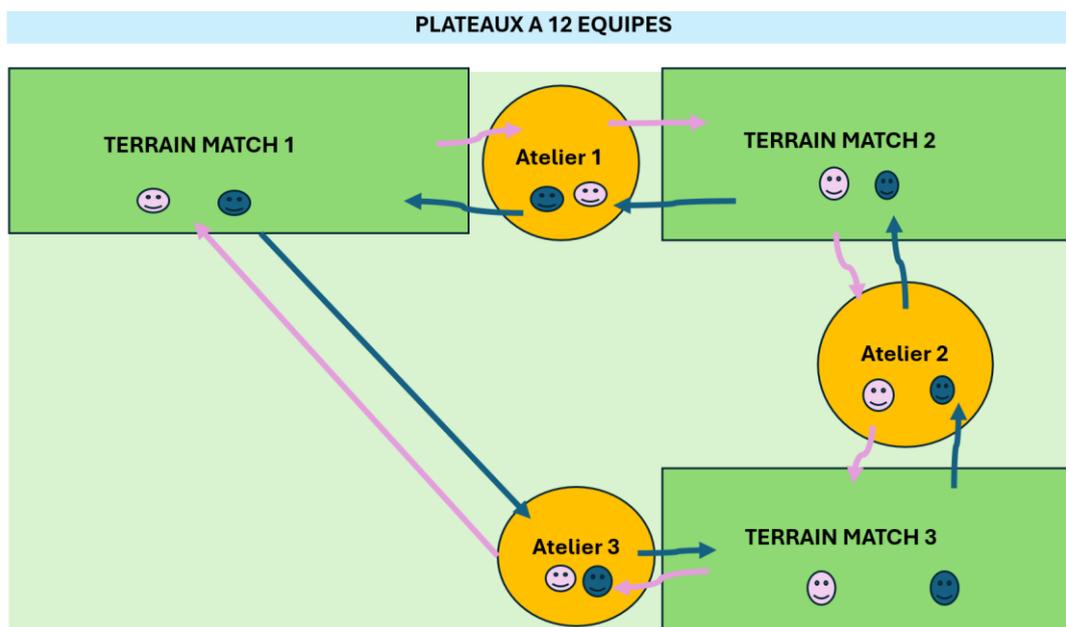


Faire 7 rotations de 8 minutes.

Chaque équipe fait 4 matches et 3 ateliers de 8 minutes = soit 56 minutes

4 minutes entre chaque rotation pour tourner

# Organisation d'un plateau à 12 ou 11 équipes

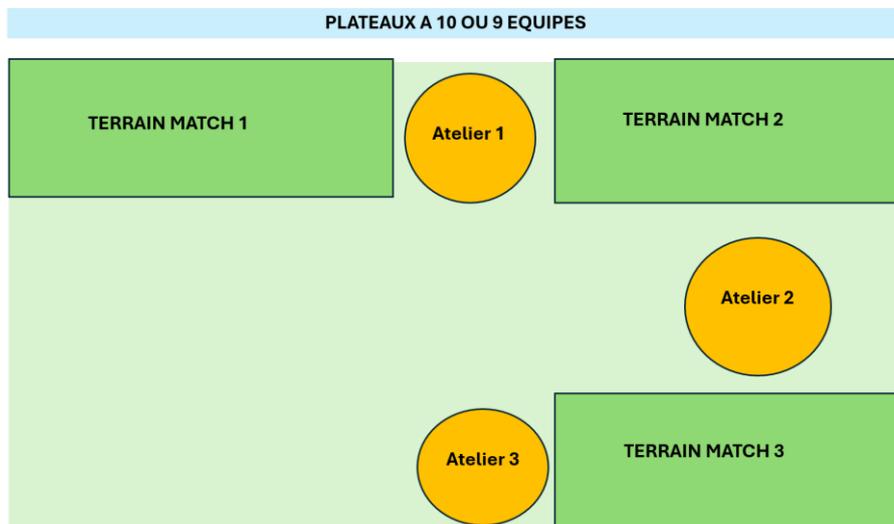


Faire 6 rotations de 9 minutes

Chaque équipe fait 3 matches et 3 ateliers de 9 minutes = soit 54 minutes

4 minutes entre chaque rotation pour tourner

# Organisation d'un plateau à 10 ou 9 équipes



**Pour 10 équipes : 7 rotations de 8 minutes**

10 équipes : 3 terrains + 3 ateliers							
	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6	ROTATION 7
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 3	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Terrain 2
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2	Terrain 3	Terrain 3
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Terrain 3	Atelier 1	Atelier 2	Terrain 1	Atelier 3	Terrain 3
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 3	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 1	Atelier 2
ÉQUIPE 5	Terrain 3	Atelier 1	Atelier 3	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 6	Terrain 3	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 1	Atelier 3
ÉQUIPE 7	Atelier 1	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 3	Terrain 3	Terrain 1
ÉQUIPE 8	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Atelier 3
ÉQUIPE 9	Atelier 3	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 3	Atelier 1	Atelier 2	Terrain 1
ÉQUIPE 10	Atelier 3	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2

**Pour 9 équipes : 6 rotations de 10 minutes**

GRILLE DE ROTATION A 9 EQUIPES : 3 terrains + 3 ateliers (Rotations de 10 minutes)						
	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 1
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Atelier 3	Terrain 1	Terrain 1	Terrain 3	Atelier 2
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 3
ÉQUIPE 5	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 3	Terrain 1	Terrain 3
ÉQUIPE 6	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 3	Terrain 3	Terrain 3	Atelier 2
ÉQUIPE 7	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2	Terrain 3	Atelier 3	Terrain 1
ÉQUIPE 8	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 9	Atelier 3	Terrain 3	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 3

## **QUELQUES CONSEILS POUR LA BONNE ORGANISATION DES PLATEAUX U7 :**

- **J-7** : Recenser et choisir l'encadrement nécessaire
- **J-7** : Faire l'inventaire du matériel nécessaire, **en cas de manque contacter le district pour un prêt de matériel.**
- **Le matin du plateau** : installer minutieusement le matériel sur le terrain ; les aires de jeux doivent être délimitées de façon précises et distinctes, pour cela **utiliser des couleurs différentes pour chaque espace de jeu.**
- **Inscrire les équipes dès leur arrivée** : Noter minutieusement les équipes dès leur arrivée (nombre d'équipes par club, nombre de joueurs, couleur maillots)
- **Prendre quelques minutes avec les dirigeants** de toutes les équipes afin de leur réexpliquer le fonctionnement (indiquer à ce moment les équipes qui vont tourner dans le sens des aiguilles et celles qui tournent dans l'autre sens).  
**Les équipes d'un même club doivent tourner dans le même sens.**
- **Lors du plateau** : Les parents/spectateurs doivent rester en dehors du terrain, **seuls les responsables d'équipes peuvent être sur le terrain.**
- **Durée** : un plateau U7 doit durer en moyenne 1H20
- **A la fin du plateau** : demander aux dirigeants des équipes présentes sur chaque atelier de regrouper le matériel au milieu du terrain à la fin de la dernière rotation.
- **Prévoir une boisson pour chaque enfant.**

**Et surtout ne pas oublier que le plateau est un moment de fête, où les enfants doivent tous jouer et s'amuser !**

**L'esprit doit être festif et les remarques des dirigeants bienveillante.**

# PLATEAU U7 DU SAMEDI...../...../2025

CLUB ORGANISATEUR :

TERRAIN :

DIRIGEANTS RESPONSABLE :

	NOM DU CLUB	NOMBRE D'ÉQUIPES	NOMBRE D'ENFANTS	COULEUR
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
NOMBRE TOTAL D'ÉQUIPES				

Remarques, observations :

-  
-  
-

A RETOURNER DANS LES 48 HEURES PAR MAIL AVEC LES FEUILLES DE MATCHS :

# LES EDUCATEURS DOIVENT REMPLIR LEUR FEUILLE DE MATCH AVANT LE PLATEAU

PLATEAU U7 DU SAMEDI ...../..... /2025

NOM DU CLUB : .....

NOM DU RESPONSABLE DE L'ÉQUIPE : .....

Numéro	NOM - PRENOM	ANNEE DE NAISSANCE	N° LICENCE
1			
2			
3			
4			
5			
6			

.....  
PLATEAU U7 DU SAMEDI ...../..... / 2025

NOM DU CLUB : .....

NOM DU RESPONSABLE DE L'ÉQUIPE : .....

Numéro	NOM - PRENOM	ANNEE DE NAISSANCE	N° LICENCE
1			
2			
3			
4			
5			
6			

# PLATEAUX U7

## PLATEAU N°1 PHASE PRINTEMPS

### SAMEDI 22 MARS 2025

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 district et le club recevant le plateau.**

**Début du plateau composé de matchs et d'ateliers à 10H, fin à 11H45.**

**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.**

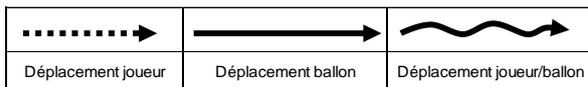
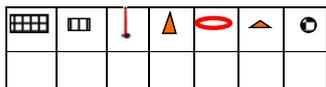
<b>Plateau à DAMPIERRE SUR SALON (Synthétique)</b> 13 équipes <b>Contact : Simon MARTIN (06.78.43.01.96)</b>	<b>Plateau à PERROUSE (synthétique)– 16 équipes</b> <b>Contact : Julien Kolopp (06 77 09 38 75)</b>
2 Vels 1, 2 et 3 4 Rivières La Gourgeonne Champlitte Gt Val de Gray 1, 2 et 3 Mont de Gy Ent Val de Saône – Soing Val de Pesmes Soing 1	Dampierre/Linotte La Romaine Larians 1 et 2 Marnay 1, 2 et 3 Perrouse 1, 2, 3 et 4 Rioz 1, 2, 3, 4 et 5
<b>Plateau A FONTAINE (GJ 3 Rivières organisateur)</b> 14 équipes <b>Contact : Crevat Sebastien (06 73 11 43 44)</b>	<b>Plateau à VESOUL R. Hologne</b> <b>(VESOUL FC ORGANISATEUR) – 16 équipes</b> <b>Contact : Arthur Rota (06 87 25 15 00)</b>
Amance/Corre/Polaincourt Faucogney Jussey Fougerolles 1 et 2 Gt 3 rivières Jasney 1 et 2 Melisey/St Barth. 1 et 2 Pays de Luxeuil 1 et 2 St Loup/Corb/Magn 1 et 2	Colombe 1 et 2 Noidans 1, 2, 3, 4, 5 et 6 Racing Club Saônois 1, 2 et 3 Vesoul FC 1 et 2 Vesoul AFM Vesoul Racing Ent Frotey les Vesoul/FC lac
<b>Plateau à BREVILLIERS – 14 équipes</b> <b>Contact : Eric Steib (06 87 29 81 65)</b>	<b>Plateau U8F à MELISEY – 6 équipes</b> <b>Contact : David Pacheco (06 61 54 18 97)</b>
Gt Haute Lizaine/Héricourt 1, 2 et 3 Haute Vallée de l'Ognon Franchevelle 1 et 2 Lure JS 1 et 2 Lure sporting 1 et 2 Magny Vernois Pays Minier 1 et 2 Villersexel/Esprels	Gt Haute /Lizaine – Lure 1 et 2 Melisey/St Barth Pays de Luxeuil Pays Minier 1 et 2

# PLATEAU U7 N°1

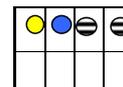
## 22/03/2025

Thème technique : CONDUITE DE BALLE

### Matériel



### Effectif



Taches		Descriptif	Elements pedagogiques
<b>1, 2, 3, SOLEIL</b>			Variables
<b>Objectifs:</b> Améliorer la conduite de balle et maîtrise individuelle. <b>Durée:</b> 7 à 10 minutes	<b>Buts:</b> Atteindre l'éducateur (jaune). <b>Consignes:</b> Un ballon par joueur. L'éducateur énonce à haute voix la phrase "Un, deux, trois... soleil!". Pendant ce temps les joueurs doivent avancer en conduite de balle. Il faut éviter les obstacles (coupelles au sol) et faire le tour complet d'un cerceau. Dès que l'éducateur a terminé la phrase, les joueurs doivent stopper leur ballon et se figer jusqu'à que l'éducateur répète à nouveau la phrase.		<b>Faire des manches avec ballon à la main.</b> Faire plusieurs manches au pied ensuite.
<b>Nbre de joueurs:</b> 6 à 10 joueurs	<b>Espaces:</b> 20 / 20		Méthodes pédagogiques - Veiller à ...
			Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points
<b>BERET : 1 c 1 multibuts</b>			Variables
<b>Objectifs:</b> Améliorer la conduite et les dribbles <b>Durée:</b> 7 à 10 minutes	<b>Buts:</b> Marquer = 1 point <b>Consignes:</b> Chaque joueur doit retenir le chiffre qui lui est attribué. L'éducateur annonce aléatoirement un numéro et doit donner le ballon aléatoirement à un des 2 joueurs appelés pour lancer le duel. L'action se fini quand le ballon sort du terrain. <b>Si un joueur n'a pas touché le ballon lors du duel,</b> l'éducateur énonce à haute voix "BALLON MAGIQUE" et lui transmet un ballon pour qu'il puisse à son tour attaquer.		Changer les chiffres attribués à chaque joueur. Appeler les joueurs par 2
<b>Nbre de joueurs:</b> 3 à 5 joueurs par équipe	<b>Espaces:</b> minibuts de 2 mètres Larg : 12m Long : 16m		Méthodes pédagogiques - Veiller à ...
			Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points.
<b>RELAIS CERCEAUX</b>			Variables
<b>Objectifs:</b> Améliorer la vitesse et la conduite de balle. <b>Durée:</b> 7 à 10 minutes	<b>Buts:</b> Etre le premier à réaliser le parcours = 1 point pour son équipe <b>Consignes:</b> Les joueurs de chaque équipe ont un chiffre qui leur est attribué (cerceau 1 = n°1, etc). A l'appel de leur numéro, les joueurs doivent récupérer le ballon dans le cerceau. Puis, contourner le dernier cerceau de la colonne, reposer le ballon dans le cerceau de départ et revenir s'immobiliser dans leur cerceau.		<b>Faire le circuit à la main puis au pied</b> <b>Changer les joueurs de cerceaux et d'aversaire et donc de numéro.</b>
<b>Nbre de joueurs:</b> 6 à 10 joueurs	<b>Espaces:</b> 20 / 20		Méthodes pédagogiques - Veiller à ...
			Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points
<b>PARCOURS MOTRICITE</b>			Variables
<b>Objectifs:</b> Améliorer la coordination motrice et conduite de balle. <b>Durée:</b> 7 à 10 minutes	<b>Buts:</b> Réaliser le circuit et marquer dans le minibus = 1point <b>Consignes:</b> Départ des joueurs ballon à la main pour réaliser le parcours de motricité (1 pied dans chaque cerceau + saut pieds joints par-dessus la haie) puis conduite de balle jusqu'au constrifoot puis slalom et tire. Le joueur suivant pars quand le partenaire a posé le ballon au sol pour partir en conduite.		Méthodes pédagogiques - Veiller à ...
<b>Nbre de joueurs:</b> 3 à 5 joueurs par équipe	<b>Espaces:</b> 20 / 20		Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points

**PLATEAUX U7**  
**PLATEAU N°2 PHASE PRINTEMPS**  
**SAMEDI 5 AVRIL 2025**

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 district et le club recevant le plateau.**

**Début du plateau composé de matchs et d'ateliers à 10H, fin à 11H45.**

**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.

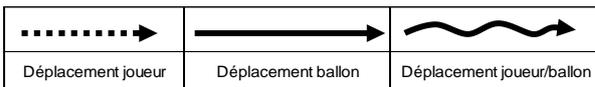
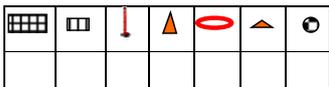
<b>Plateau à CHAMPLITTE</b> 13 équipes <b>Contact : Grappotte David (06 87 19 48 38)</b>	<b>Plateau à LARIANS – 16 équipes</b> <b>Contact : Morgan Michel (06 35 40 32 32)</b>
2 Vels 1, 2 et 3 4 Rivières La Gourgeonne Champlitte Gt Val de Gray 1, 2 et 3 Marnay 1, 2 et 3 Val de Pesmes	Colombe 1 et 2 Dampierre/Linotte Larians 1 et 2 La Romaine Mont de Gy Perrouse 1, 2, 3 et 4 Rioz 1, 2, 3, 4 et 5
<b>Plateau A AMANCE</b> 14 équipes <b>Contact : Dievart Isabelle (06 72 43 65 10)</b>	<b>Plateau à NOIDANS VESOUL</b> 14 équipes <b>Contact : Julien Noel (06 88 77 50 26)</b>
Amance/Corre/Polaincourt Jussey Fougerolles 1 et 2 Gt 3 rivières Jasney 1 et 2 Pays de Luxeuil 1 et 2 Racing Club Saônois 1, 2 et 3 St Loup/Corb/Magn 1 et 2	Ent Frotey les Vesoul/FC lac Ent Val de Saône – Soing Noidans 1, 2, 3, 4, 5 et 6 Vesoul FC 1 et 2 Vesoul AFM Vesoul Racing Villersexel/Esprels Soing 1
<b>Plateau à GENEVREY (Franchevelle organisateur)</b> 16 équipes <b>Contact : Jean Armando (06 89 58 53 88)</b>	<b>Plateau U8F à LUXEUIL– 6 équipes</b> <b>Contact : Kevin Cuney</b>
Faucogney Gt Haute Lizaine/Héricourt 1, 2 et 3 Haute Vallée de l'Ognon Franchevelle 1 et 2 Lure JS 1 et 2 Lure sporting 1 et 2 Magny Vernois Melisey/St Barth. 1 et 2 Pays Minier 1 et 2	Gt Haute /Lizaine – Lure 1 et 2 Melisey /St Bart. Pays de Luxeuil Pays Minier 1 et 2

# PLATEAU U7 N°2

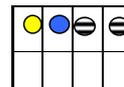
05/04/2025

Thème technique : CONTROLES / PASSES

### Matériel



### Effectif



Taches		Descriptif	Elements pedagogiques
<b>HORLOGE</b> <b>Objectifs:</b> Améliorer les contrôles et les passes. <b>Jaunes :</b> Faire le plus rapidement possible 6 heures (6 tours complets de l'horloge) en se faisant des passes autour du carré. <b>Bleu :</b> Départ en conduite (tour de cerceau) puis passe dans la porte (cônes rouges) pour le partenaire qui réalise aussi une passe à un autre partenaire (porte bleue). Ce dernier slalome entre les cônes et tir. Marquer le plus de buts possibles avant la fin du temps.			<b>Variables</b> Inverser les rôles des équipes. Ajuster le nombre de "tours d'horloge" à effectuer. Faire plusieurs manches.
<b>Durée</b> 7 à 10 minutes <b>Nbre de joueurs</b> 3 à 5 joueurs par équipe <b>Espaces</b> 25 / 25			<b>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</b> Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les buts marqués et le nombre de tours d'horloge.
<b>BERET : 1 c 1 multibuts</b> <b>Objectifs:</b> Améliorer la conduite et les dribbles <b>Buts:</b> Marquer = 1 point <b>Consignes :</b> Chaque joueur doit retenir le chiffre qui lui est attribué. L'éducateur annonce aléatoirement un numéro et doit donner le ballon aléatoirement à un des 2 joueurs appelés pour lancer le duel. L'action se fini quand le ballon sort du terrain. <b>Si un joueur n'a pas touché le ballon lors du duel,</b> l'éducateur énonce à haute voix "BALLON MAGIQUE" et lui transmet un ballon pour qu'il puisse à son tour attaquer.			<b>Variables</b> Changer les chiffres attribués à chaque joueur. Appeler les joueurs par 2
<b>Durée</b> 7 à 10 minutes <b>joueurs</b> 3 à 5 joueurs par équipe <b>Espaces</b> minibuts de 2 mètres Larg : 12m Long : 16m			<b>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</b> Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points.
<b>FAIRE TOMBER LES QUILLES</b> <b>Objectifs:</b> Améliorer les contrôles et les passes <b>But :</b> Faire tomber les 4 cônes le plus rapidement possible. <b>Consignes :</b> Les joueurs de chaque équipe doivent se répartir de chaque côté des lignes matérialisant les limites de passes. Ils s'échangent les ballons en essayant de faire tomber un cône lors de la transmission.			<b>Variables</b> Faire plusieurs manches. Simplifier ou complexifier en réduisant la distance de tir.
<b>Durée</b> 7 à 10 minutes <b>Nbre de joueurs</b> 3 à 5 joueurs par équipe <b>Espaces</b> 25 / 15			<b>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</b> Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler.
<b>Objectifs:</b> Améliorer la motricité générale et les passes <b>Consignes :</b> Les joueurs se placent dans les colonnes entre les coupelles. Ils doivent faire la passe au joueur en face d'eux puis pour rejoindre l'autre colonne, réaliser l'atelier de motricité (pas chassés, saut cloche pied dans les cerceaux, marche arrière, saut pied joint)			<b>Variables</b> Changer les équipes d'atelier
<b>Durée</b> 7 à 10 minutes <b>joueurs</b> 6 à 10 <b>Espaces</b> minibuts de 2 mètres Larg : 12m Long : 16m			<b>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</b> Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points.

**PLATEAUX U7**  
**PLATEAU N°3 PHASE PRINTEMPS**  
**SAMEDI 3 MAI 2025**

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 district et le club recevant le plateau.**

**Début du plateau composé de matchs et d'ateliers à 10H, fin à 11H45.**

**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.**

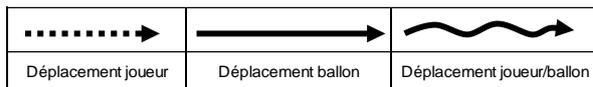
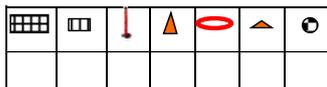
<b>Plateau à MONTAGNEY</b> <b>(VAL DE PESMES ORGANISATEUR)</b> <b>15 équipes</b> <b>Contact : Grappotte David (06 87 19 48 38)</b>	<b>Plateau à COMBEAUFONTAINE</b> <b>(La Gourgeonne organisateur) – 14 équipes</b> <b>Contact : DELHIER Yves 0670634525</b>
2 Vels 1, 2 et 3 Gt Val de Gray 1, 2 et 3 Marnay 1, 2 et 3 Mont de Gy Perrouse 1, 2, 3 et 4 Val de Pesmes	4 Rivières Amance/Corre/Polaincourt Champlitte Ent Val de Saône/Soing Jussey La Gourgeonne Noidans Vesoul 1, 2, 3, 4, 5 et 6 Soing 1 Vesoul Racing
<b>Plateau A ST LOUP/SEMOUSE (municipal)</b> <b>15 équipes</b> <b>Contact : Noah Perrot (06 31 37 93 14)</b>	<b>Plateau à COLOMBE</b> <b>16 équipes</b> <b>Contact : Lamblin Guillaume (0685784939)</b>
Faucogney Fougerolles 1 et 2 Gt 3 rivières Jasney 1 et 2 Franchevelle 1 et 2 Pays de Luxeuil 1 et 2 Racing Club Saônois 1, 2 et 3 St Loup/Corb/Magn 1 et 2	Colombe 1 et 2 Dampierre/Linotte Ent Frotey les Vesoul/FC lac La Romaine Larians 1 et 2 Vesoul FC 1 et 2 Vesoul AFM Villersexel/Esprels Rioz Fc 1, 2, 3, 4 et 5
<b>Plateau à LURE</b> <b>13 équipes</b> <b>Contact : Samy Ben Houdheg (06 89 27 46 61)</b>	<b>Plateau U8F à LUZE– 6 équipes</b> <b>Contact : Laurent Noel (06 02 08 94 93)</b>
Gt Haute Lizaine/Héricourt 1, 2 et 3 Haute Vallée de l'Ognon Lure JS 1 et 2 Lure Sporting 1 et 2 Magny Vernois Melisey/St Barthelemy 1 et 2 Pays Minier 1 et 2	Gt Haute /Lizaine – Lure JS 1 et 2 Melisey/St Barthélemy Pays de Luxeuil Pays Minier 1 et 2

# PLATEAU U7 N°3

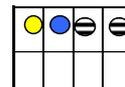
03/05/2025

Thème technique : CONDUITE DE BALLE ET TIR

## Matériel



## Effectif



Taches		Descriptif	Elements pedagogiques
<b>RIVIERE AUX CROCODILES</b> <b>Objectifs:</b> Améliorer la conduite de balle et le dribble <b>Buts:</b> Traverser la rivière sans se faire "manger" par le(s) crocodile(s) <b>Consignes :</b> Chaque joueur a un ballon sauf 1 qui est le crocodile et se place au milieu de la rivière. Au signal, les joueurs doivent quitter la plage où ils sont en sécurité pour traverser la rivière et rejoindre l'autre bord sans se faire attraper par le crocodile. Dès l'instant qu'un joueur s'est fait toucher il devient à son tour crocodile.			<b>Variables</b> Faire des manches avec ballon à la main. Faire plusieurs manches au pied ensuite (il faut prendre le ballon au pied pour que le joueur devienne crocodile) <b>Dès qu'il y a 4 crocodiles ou plus, les faire démarrer dans différentes positions pour faciliter le passage de la rivière par les joueurs encore en vie.</b> <b>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</b> Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points
<b>BERET : 1 c 1 multibuts</b> <b>Objectifs:</b> Améliorer la conduite et les dribbles <b>Buts:</b> Marquer = 1 point <b>Consignes :</b> Chaque joueur doit retenir le chiffre qui lui est attribué. L'éducateur annonce aléatoirement un numéro et doit donner le ballon aléatoirement à un des 2 joueurs appelés pour lancer le duel. L'action se fini quand le ballon sort du terrain. <b>Si un joueur n'a pas touché le ballon lors du duel, l'éducateur énonce à haute voix "BALLON MAGIQUE" et lui transmet un ballon pour qu'il puisse à son tour attaquer.</b>			<b>Variables</b> Changer les chiffres attribués à chaque joueur. Appeler les joueurs par 2 <b>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</b> Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points.
<b>BOWLING</b> <b>Objectifs:</b> Améliorer la conduite et le tir <b>Buts:</b> La première équipe à avoir fait tomber toutes ses quilles remporte la manche <b>Consignes :</b> Départ du 1er joueur de chaque équipe au signal de l'éducateur. Parcours en conduite de balle (tour du cerceau) puis chaque joueur doit tirer avant la limite des coupelles. Le joueur doit récupérer son ballon et revenir au départ. <b>Le joueur suivant part dès que le partenaire a tiré.</b>			<b>Variables</b> <b>Réaliser un slalom au lieu du tour de cerceau.</b> Faire plusieurs manches <b>Ajuster la distance du tir en fonction de la facilité ou pas à faire tomber les quilles.</b> <b>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</b> Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler.
<b>MOTRICITE + CONDUITE ET TIR</b> <b>Objectifs :</b> Améliorer la coordination motrice et conduite de balle / Tir <b>Buts :</b> Marquer un maximum de buts par équipe. <b>Consignes :</b> 2 équipes réparties chacune sur leur parcours. Répartir les joueurs équitablement aux 2 départs. Ballon en main sur la motricité puis ballon au pied pour la conduite + tir. Après le tir, récupérer le ballon et repartir depuis l'autre départ.			<b>Variables</b> Faire plusieurs manches. Compétition individuelle. 1ère équipe à marquer X buts. <b>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</b> Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points. (chaque éducateur compte les buts d'une équipe.)

# PLATEAUX U7

## PLATEAU N°4 PHASE PRINTEMPS

### SAMEDI 17 MAI 2025

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 district et le club recevant le plateau.**

**Début du plateau composé de matchs et d'ateliers à 10H, fin à 11H45.**

**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.**

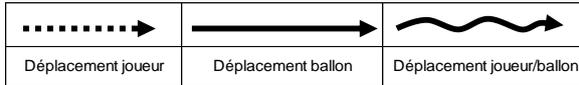
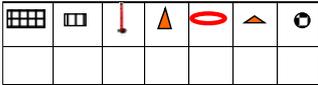
<b>Plateau à MARNAY</b> <b>15 équipes</b> <b>Contact : Grappotte David (06 87 19 48 38)</b>	<b>Plateau à SOING – 15 équipes</b> <b>Contact : Chevalier Sébastien (0698151377)</b>
2 Vels 1, 2 et 3 Gt Val de Gray 1, 2 et 3 Marnay 1, 2 et 3 Rioz Fc 1, 2, 3, 4 et 5 Val de Pesmes	4 Rivières La Gourgeonne La Romaine Champlitte Ent Val de Saône/Soing Noidans Vesoul 1, 2, 3, 4, 5 et 6 Mont de Gy Soing 1 Vesoul FC 1 et 2
<b>Plateau A JASNEY</b> <b>14 équipes</b> <b>Contact : Jean Christophe Boileau (06 07 10 88 60)</b>	<b>Plateau à FROTEY VESOUL</b> <b>14 équipes</b> <b>Contact : Xavier Mougine (06 71 90 47 37)</b>
Amance/Corre/Polaincourt Colombe 1 et 2 Faucogney Fougerolles 1 et 2 Gt 3 rivières Jasney 1 et 2 Jussey St Loup/Corb/Magn 1 et 2 Vesoul AFM Vesoul Racing	Dampierre/Linotte Ent Frotey les Vesoul/FC lac Larians 1 et 2 Lure JS 1 et 2 Racing Club Saônois 1, 2 et 3 Villersexel/Esprels Perrouse 1, 2, 3 et 4
<b>Plateau à MELISEY 15 équipes</b> <b>Contact : David Pacheco (06 61 54 18 97)</b>	<b>Plateau U8F à RONCHAMP– 6 équipes</b> <b>Contact : Benjamin Houllion (06 47 74 25 67)</b>
Gt Haute Lizaine/Héricourt 1, 2 et 3 Haute Vallée de l'Ognon Franchevelle 1 et 2 Lure Sporting 1 et 2 Magny Vernois Melisey/St Barthelemy 1 et 2 Pays Minier 1 et 2 Pays de Luxeuil 1 et 2	Gt Haute /Lizaine – Lure JS 1 et 2 Melisey/St Barthelemy Pays de Luxeuil Pays Minier 1 et 2

# PLATEAU U7 N°4

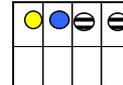
## 17/05/2025

Thème technique : TIR

**Matériel**



**Effectif**



Taches		Descriptif	Elements pedagogiques
<b>BERET : 1 c 1 multibuts</b>	Durée		Variables
<b>Objectifs:</b> Améliorer la conduite et les dribbles	7 à 10 minutes		<p>Changer les chiffres attribués à chaque joueur. Appeler les joueurs par 2</p> <p style="background-color: orange;">Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</p> <p>Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points.</p>
<b>Buts:</b> Marquer = 1 point	joueurs		
<b>Consignes :</b> Chaque joueur doit retenir le chiffre qui lui est attribué. L'éducateur annonce aléatoirement un numéro et doit donner le ballon aléatoirement à un des 2 joueurs appelés pour lancer le duel. L'action se fini quand le ballon sort du terrain.	3 à 5 joueurs par équipe		
<b>Si un joueur n'a pas touché le ballon lors du duel,</b> l'éducateur énonce à haute voix "BALLON MAGIQUE" et lui transmet un ballon pour qu'il puisse à son tour attaquer.	Espaces	minibuts de 2 mètres Larg : 12m Long : 16m	

<b>BERÉT : Conduite + Tir</b>	Durée		Variables
<b>Objectifs:</b> Améliorer la conduite et le tir	7 à 10 minutes		<p>Changer les gardiens</p> <p>Changer les numéros des joueurs</p> <p style="background-color: orange;">Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</p> <p>Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points.</p>
<b>Buts :</b> Marquer le plus de buts possible	Nbre de joueurs		
<b>Consignes :</b> Un numéro est attribué à chaque joueur des 2 équipes. A son annonce, le joueur de chaque équipe dont le numéro est annoncé (exemple : "Numéro 1") récupère le ballon et réalise le parcours de conduite (slalom entre les cônes) puis tire.	3 à 5 joueurs par équipe		
<b>Le 1er à marquer marque 1 point.</b>	Espaces	25 / 25	

<b>VIVACITÉ + CONDUITE ET TIR</b>	Durée		Variables
<b>Objectifs :</b> Améliorer la vivacité et tirs	7 à 10 minutes		<p>Faire plusieurs manches.</p> <p>Changer les gardiens.</p> <p><b>Annoncer plusieurs couleurs.</b></p> <p style="background-color: orange;">Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</p> <p>Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points</p>
<b>Buts :</b> le 1er à marquer = 1 point	Nbre de joueurs		
<b>Consignes :</b> Un joueur de chaque équipe au centre du carré (4/5 m de côté) doit contourner le plus rapidement possible le cône de la couleur annoncée par l'éducateur.	3 à 5 joueurs par équipe		
Puis récupérer un ballon pour enchaîner slalom et tir ( <b>il n'y a pas de limite de distance afin que les joueurs puissent jouer le "face à face" s'ils le souhaitent</b> ).	Espaces	25 / 25	

## ATELIER 4 :

# REPOS / HYDRATATION

**PLATEAUX U7**  
**PLATEAU N°5 PHASE PRINTEMPS**  
**SAMEDI 31 MAI 2025**

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 district et le club recevant le plateau.**

**Début du plateau composé de matchs et d'ateliers à 10H, fin à 11H45.**

**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.**

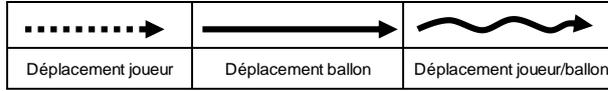
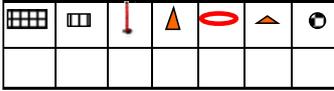
<b>Plateau à VELESMES</b> <b>13 équipes</b> <b>Contact : Clément Lejeune (06 79 28 26 57)</b>	<b>Plateau à RIOZ – 16 équipes</b> <b>Contact : Benjamin Billery (06 12 03 83 19)</b>
2 Vels 1, 2 et 3 4 Rivières La Gourgeonne Champlitte Gt Val de Gray 1, 2 et 3 Marnay 1, 2 et 3 Val de Pesmes	Colombe 1 et 2 Dampierre/Linotte La Romaine Larians 1 et 2 Mont de Gy Perrouse 1, 2, 3 et 4 Rioz Fc 1, 2, 3, 4 et 5
<b>Plateau A FOUGEROLLES</b> <b>14 équipes</b> <b>Contact : Thomas Lemort (06 70 55 28 33)</b>	<b>Plateau à TRAVES</b> <b>16 équipes</b> <b>Contact : Macheret Thierry (06 40 78 61 74)</b>
Faucogney Franchevelle 1 et 2 Melisey/St Barthelemy 1 et 2 Fougerolles 1 et 2 Gt 3 rivières Jasney 1 et 2 Pays de Luxeuil 1 et 2 St Loup/Corb/Magn 1 et 2	Amance/Corre/Polaincourt Ent Frotey les Vesoul/FC lac Ent Val de Saône/Soing Jussey Noidans Vesoul 1, 2, 3, 4, 5 et 6 Racing Club Saônois 1, 2 et 3 Vesoul AFM Vesoul Racing Soing 1
<b>Plateau à ESPRELS</b> <b>14 équipes</b> <b>Contact : Franck Renaud (06 74 04 95 88)</b>	<b>Plateau U8F à LUXEUIL– 6 équipes</b> <b>Contact : David Pacheco (06 61 54 18 97)</b>
Gt Haute Lizaine/Héricourt 1, 2 et 3 Haute Vallée de l'Ognon Lure JS 1 et 2 Lure Sporting 1 et 2 Magny Vernois Pays Minier 1 et 2 Vesoul FC 1 et 2 Villersexel/Esprels	Gt Haute /Lizaine – Lure JS 1 et 2 Melisey/St Barthelemy Pays de Luxeuil Pays Minier 1 et 2

# PLATEAU U7 N°5

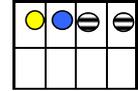
31/05/2025

Thème technique : CONDUITE DE BALLE

### Matériel



### Effectif



Taches		Descriptif	Elements pedagogiques
<b>CHAISES MUSICALES</b>	<b>Durée</b>	<p>Nombre de cerceaux &lt; nombre de joueurs.</p>	<b>Variables</b>
<b>Objectifs</b> : Améliorer la conduite de balle.	7 à 10 minutes		Varier le nbr de cerceaux / nbr de joueurs.
<b>Buts</b> : Rejoindre un cerceau innocupé en conduite de balle au signal de l'éducateur	<b>Nbre de joueurs</b>		Imposer différentes surfaces de conduite : pied droit ou gauche, intérieur, extérieur, etc
<b>Consignes</b> : 1 ballon par joueur. Au signal de l'éducateur, les joueurs doivent contourner une coupelle de la couleur annoncée (bleue ou rouge sur le schéma) avant de stopper son ballon dans un cerceau.	3 à 5 joueurs par équipe		<b>Faire une manche à "élimination directe"</b>
<b>Faire une première manche à la main.</b>	<b>Espaces</b>	20 / 20	<b>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</b>
			Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Rappeler les pénalités des joueurs.

BERET : 1 c 1 multibuts		Descriptif	Variables
<b>Objectifs</b> : Améliorer la conduite et les dribbles	<b>Durée</b>		<b>Variables</b>
<b>Buts</b> : Marquer = 1 point	7 à 10 minutes		Changer les chiffres attribués à chaque joueur.
<b>Consignes</b> : Chaque joueur doit retenir le chiffre qui lui est attribué. L'éducateur annonce aléatoirement un numéro et doit donner le ballon aléatoirement à un des 2 joueurs appelés pour lancer le duel. L'action se fini quand le ballon sort du terrain.	<b>jeu</b> eurs		Appeler les joueurs par 2
<b>Si un joueur n'a pas touché le ballon lors du duel</b> , l'éducateur énonce à haute voix "BALLON MAGIQUE" et lui transmet un ballon pour qu'il puisse à son tour attaquer.	6 à 10		<b>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</b>
	<b>Espaces</b>	minibuts de 2 mètres Larg : 12m Long : 16m	Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points.

DEMANEGEURS		Descriptif	Variables
<b>Objectifs</b> : Améliorer la conduite.	<b>Durée</b>		<b>Variables</b>
<b>Buts</b> : 1ère équipe à avoir déménagé tous ses ballons remporte la manche	7 à 10 minutes		Faire plusieurs manches.
<b>Consignes</b> : Au signal de l'éducateur, un joueur de chaque équipe pars en conduite pour amener son ballon dans la maison opposée. Obligation de passer par l'une des 2 portes matérialisée par les plots. Le suivant pars dès que le ballon de son partenaire est arrêté dans la zone.	<b>Nbre de joueurs</b>		Interdiction de passer 2 fois de suite dans la même porte.
Après avoir déposé son ballon, le joueur retourne au départ en passant dans l'autre porte..	3 à 5 joueurs par équipe		<b>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</b>
	<b>Espaces</b>	25 / 25	Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points
		Mettre le même nombre de ballons aux 2 équipes	

## ATELIER 4 :

REPOS / HYDRATATION