



# DISTRICT JURA FOOTBALL

## GUIDE PLATEAU

### U7 FOOT à 5

#### DATES DES PLATEAUX

- 18/09/10 : Plateau 1
- 25/09/10 : Rentrée du Foot
- 02/10/10 : Plateau 2
- 16/10/10 : Plateau 3
- 06/11/10 : Plateau 4
- 20/11/10 : Plateau 5
- 04/12/10 : Téléthon
- 12/03/11 : Plateau 6
- 26/03/11 : Plateau 7
- 09/04/11 : Plateau 8
- 07/05/11 : Plateau 9
- 21/05/11 : Plateau 10
- 28/05/11 : Journ.Nationale
- 11/06/11 : Plateau 11



SAISON 2010-2011



# FICHE BILAN PLATEAU U7 FOOT à 5



**DATE :**

**LIEU :**

**Club organisateur :**

**Nom et prénom du responsable du plateau :**

**Numéro de téléphone du responsable :**

Clubs présents	Nombre d'équipes	Noms des responsables	Signatures responsables	Feuille de présence jointe
				<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
				<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
				<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
				<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
				<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
				<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
				<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
				<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
				<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
				<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non

**LES 2 ou 3 ATELIERS PREVUS ONT-ILS ETE EFFECTUES ? (Si non, pourquoi ?)**

.....  
.....

**CLUB(S) ABSENT(S) NON EXCUSE(S) :**

.....

**CLUB(S) ABSENT(S) EXCUSE(S) :**

.....

**REMARQUES – OBSERAVTIONS**

.....  
.....

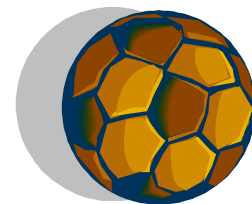
## INFORMATION

**Le club qui reçoit le plateau doit renvoyer au District dans les 48 heures, la fiche bilan du plateau (même s'il n'a pas eu lieu) ainsi que les feuilles de présences des équipes.**



# PRINCIPES DU PLATEAU « ATELIERS – MATCHS »

- Chaque équipe participera obligatoirement en alternance à des jeux éducatifs et des rencontres de football à 5.
- Les plateaux sont réservés uniquement aux enfants (garçons et filles) nés en 2004, 2005, 2006 (à partir de 5 ans) et LICENCIES.
- Les rencontres se déroulent avec des équipes composées de 5 JOUEURS. Le ballon utilisé est de taille n°3.
- Les plateaux ne font pas l'objet de compétition, ni de classement. Tous les enfants doivent jouer.
- Ne pas hésiter à mélanger les enfants quand il y a trop de remplaçants pour former une équipe supplémentaire.
- Toutes les équipes ne sont pas obligées de se rencontrer.
- Ne pas oublier le goûter et s'il y a des récompenses, ce sont les mêmes pour tout le monde.
- Ce sont les éducateurs des équipes qui arbitrent les matchs et qui animent les jeux (arbitrage éducatif).
- En cas d'absence sur un plateau, merci d'en informer le club organisateur rapidement.
- Vérifier les convocations sur le site internet du District : [jura.fff.fr](http://jura.fff.fr)
- Dimensions des terrains : 35 à m de long et à 25 m de large.
- Les buts sont délimités par 2 constris-foot espacés de 4 mètres.
- Temps de jeu : 10 minutes par séquence.
- Toutes les touches s'effectuent avec les pieds, les adversaires doivent se situer à 5 mètres minimum.



RENCONTRE n°3 : <u>R3</u>	JEU 3 : <u>J3</u>
JEU 2 : <u>J2</u>	RENCONTRE n°2 : <u>R2</u>
RENCONTRE n°1 : <u>R1</u>	JEU 1 : <u>J1</u>

# QUELQUES CONSEILS POUR LA BONNE ORGANISATION DES PLATEAUX :

## Dans la semaine qui précède le plateau :

- Recenser et choisir l'encadrement nécessaire.
- Faire l'inventaire du matériel nécessaire (contacter un club visiteur si vous ne possédez pas assez de matériel).

## Le matin du plateau :

- Installer minutieusement le matériel sur le terrain ; les surfaces doivent être délimitées de façon précise et distincte, si possible utiliser des couleurs différentes.

## Le début du plateau :

- L'équipe de dirigeants responsables du plateau doit être présente 1H avant le plateau et bien connaître les ateliers, afin de pouvoir l'animer.
- Inscrire les équipes dès leur arrivée : lors de chaque plateau, il faut remplir minutieusement les feuilles plateaux, attribuer un numéro à chaque équipe.
- Si vous manquez d'éducateurs au sein de votre club : demander aux éducateurs des clubs présents d'animer les ateliers (pour cela, les prévenir dès leur arrivée et si vous le savez plus tôt, n'hésitez pas à les appeler pendant la semaine pour qu'ils puissent préparer les ateliers).
- Récupérer les feuilles de présences de tous les clubs présents.
- Prendre quelques minutes avec les dirigeants de toutes les équipes afin de leur réexpliquer le fonctionnement.

## Pendant le plateau :

- Demander aux parents et aux spectateurs de rester en dehors du terrain, seul les responsables d'équipes peuvent être sur le terrain.
- Un plateau « U7 » doit durer en moyenne 1H30

## 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.
- Remplir et signer la feuille de plateau.
- Prévoir un goûter 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.***

*« PLATEAU à 6 EQUIPES » : 2 terrains et 2 ateliers*

*SEQUENCE DE 10 MINUTES*

	Séquence 1	Séquence 2	Séquence 3	Séquence 4	Séquence 5	Séquence 6
EQUIPE 1	R1	J1	R2	R1	R2	J2
EQUIPE 2	R1	R2	J1	R2	R1	J2
EQUIPE 3	J1	R2	R1	R2	J2	R1
EQUIPE 4	J1	R1	R2	J2	R2	R1
EQUIPE 5	R2	R1	J1	J2	R1	R2
EQUIPE 6	R2	J1	R1	R1	J2	R2

EQUIPE 1 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 2 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 3 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 4 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 5 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 6 : \_\_\_\_\_

*« PLATEAU à 7 EQUIPES » : 3 terrains et 2 ateliers*

*SEQUENCE DE 10 MINUTES*

	Séquence 1	Séquence 2	Séquence 3	Séquence 4	Séquence 5	Séquence 6
EQUIPE 1	R1	R1	J1	R1	R3	J2
EQUIPE 2	J2	R1	R1	J1	R2	R1
EQUIPE 3	R1	R2	R1	J1	R1	J2
EQUIPE 4	J1	R2	J2	R2	R2	R2
EQUIPE 5	J2	R3	R2	R1	R1	J1
EQUIPE 6	R2	R3	J2	R2	J1	R1
EQUIPE 7	R2	J1	R2	J2	R3	R2

EQUIPE 1 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 2 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 3 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 4 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 5 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 6 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 7 : \_\_\_\_\_

*« PLATEAU à 8 EQUIPES » : 3 terrains et 2 ateliers*

*SEQUENCE DE 10 MINUTES*

	Séquence 1	Séquence 2	Séquence 3	Séquence 4	Séquence 5	Séquence 6
EQUIPE 1	J1	R1	R3	R1	J2	R1
EQUIPE 2	J1	R2	J2	R2	R1	R3
EQUIPE 3	J2	R1	R1	J1	R2	R3
EQUIPE 4	J2	R2	R2	R3	J1	R1
EQUIPE 5	R1	J2	R3	R2	J1	R2
EQUIPE 6	R1	R3	J2	R1	R2	J1
EQUIPE 7	R2	J2	R1	R3	R1	J1
EQUIPE 8	R2	R3	R2	J1	J2	R2

EQUIPE 1 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 2 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 3 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 4 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 5 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 6 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 7 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 8 : \_\_\_\_\_

# « PLATEAU à 9 EQUIPES » : 3 terrains et 2 ateliers

## SEQUENCE DE 10 MINUTES

	Séquence 1	Séquence 2	Séquence 3	Séquence 4	Séquence 5	Séquence 6
EQUIPE 1	R1	R1	J1	R3	J2	R3
EQUIPE 2	R1	R3	R1	J2	R1	J1
EQUIPE 3	R3	J1	R1	J2	R3	R1
EQUIPE 4	J1	R3	J2	R1	R2	R1
EQUIPE 5	R3	R1	J1	R1	R1	J2
EQUIPE 6	R2	J2	R2	R2	R2	J1
EQUIPE 7	R2	J1	R3	R3	J2	R2
EQUIPE 8	J2	R2	R2	J1	R3	R2
EQUIPE 9	J2	R2	R3	R2	J1	R3

EQUIPE 1 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 2 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 3 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 4 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 5 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 6 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 7 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 8 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 9 : \_\_\_\_\_

*« PLATEAU à 10 EQUIPES » : 3 terrains et 2 ateliers*

*SEQUENCE DE 12 MINUTES*

	Séquence 1	Séquence 2	Séquence 3	Séquence 4	Séquence 5
EQUIPE 1	J1	R3	R2	J2	R1
EQUIPE 2	J1	R1	J2	R2	R3
EQUIPE 3	R1	J1	R3	R2	J2
EQUIPE 4	R1	J2	R2	R3	J1
EQUIPE 5	J2	R1	J1	R3	R2
EQUIPE 6	J2	R2	R3	J1	R1
EQUIPE 7	R2	J2	R1	J1	R3
EQUIPE 8	R2	R3	J1	R1	J2
EQUIPE 9	R3	R2	J2	R1	J1
EQUIPE 10	R3	J1	R1	J2	R2

EQUIPE 1 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 2 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 3 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 4 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 5 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 6 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 7 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 8 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 9 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 10 : \_\_\_\_\_

# « PLATEAU à 11 EQUIPES » : 3 terrains et 3 ateliers

## SEQUENCE DE 10 MINUTES

	Séquence 1	Séquence 2	Séquence 3	Séquence 4	Séquence 5	Séquence 6
EQUIPE 1	R1	J1	R1	J2	R3	R3
EQUIPE 2	R1	J1	R2	J2	R2	R2
EQUIPE 3	R2	J2	R1	J1	R1	R1
EQUIPE 4	R2	J2	R2	R1	J1	J3
EQUIPE 5	R3	J3	R3	J1	R1	J2
EQUIPE 6	R3	R1	J1	R1	J2	J3
EQUIPE 7	J1	R1	R3	J3	R2	J2
EQUIPE 8	J1	R2	J3	R2	J2	R3
EQUIPE 9	J2	R2	J1	R3	J3	R2
EQUIPE 10	J3	R3	J2	R2	J1	R1
EQUIPE 11	J3	R3	J2	R3	R3	J1

EQUIPE 1 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 2 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 3 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 4 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 5 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 6 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 7 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 8 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 9 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 10 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 11 : \_\_\_\_\_

# « PLATEAU à 12 EQUIPES » : 3 terrains et 3 ateliers

## SEQUENCE DE 10 MINUTES

	Séquence 1	Séquence 2	Séquence 3	Séquence 4	Séquence 5	Séquence 6
EQUIPE 1	J1	J2	R2	J3	R3	R1
EQUIPE 2	J1	R1	J2	R3	R2	J3
EQUIPE 3	J2	R2	J1	R1	R3	J3
EQUIPE 4	J2	R3	R1	J3	R2	J1
EQUIPE 5	R1	J3	R3	R2	J1	J2
EQUIPE 6	R1	J2	J1	R3	J3	R2
EQUIPE 7	J3	R1	R3	J1	J2	R2
EQUIPE 8	J3	J1	R2	R1	J2	R3
EQUIPE 9	R3	R2	J3	J2	R1	J1
EQUIPE 10	R3	J1	J2	R2	J3	R1
EQUIPE 11	R2	J3	R1	J2	J1	R3
EQUIPE 12	R2	R3	J3	J1	R1	J2

EQUIPE 1 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 2 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 3 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 4 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 5 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 6 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 7 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 8 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 9 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 10 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 11 : \_\_\_\_\_

EQUIPE 12 : \_\_\_\_\_

# ATELIERS A METTRE EN PLACE

## SAMEDI 18 SEPTEMBRE 2010

Description de l'exercice	Schéma	Matériel
<b>RELAIS</b>		
<p>2 équipes, de x joueurs.</p> <p>Au signal : faire le tour complet du cerceau, slalomer entre les 3 cônes, passer derrière le grand cône et revenir le plus rapidement par le côté pour venir taper dans la main du suivant. (si nombre impair, faire passer un joueur deux fois). La 1<sup>ère</sup> équipe qui passe tous ses joueurs gagne.</p> <p>Variante : ballon dans la main, puis en conduite de balle.</p>		<p>4 coupelles</p> <p>2 cerceaux</p> <p>6 petits cônes</p> <p>2 grands cônes</p> <p>2 ballons</p>
<b>EVEIL TECHNIQUE</b>		
<p>2 ateliers de conduite + tir.</p> <p>Les rouges conduisent le ballon entre les cônes et tir au but (avec gardien adverse).</p> <p>Les bleus font le tour du cerceau et tir sur l'autre but.</p> <p>Au bout de 5 minutes, les enfants changent d'atelier.</p> <p>Penser à changer fréquemment les gardiens.</p> <p>Compter les points</p>		<p>4 coupelles</p> <p>3 cônes</p> <p>1 cerceau</p> <p>4 piquets pour les buts</p> <p>ballons</p>
<b>JEU ADAPTE AU FOOTBALL : LE BERET</b>		
<p>Parcours : 2 équipes face à face, chaque joueur à un numéro</p> <p>A l'appelle du numéro les deux joueurs vont récupérer leur ballon, vont faire le tour de leur cerceau et tir dans le but au moment, où il passe entre les coupelles. Le premier qui marque donne un point à son équipe.</p> <p>Variantes : Départ debout ou assis, changer fréquemment les numéros, modifier le parcours...</p>		<p>coupelles,</p> <p>4 ballons</p> <p>2 cerceaux</p> <p>4 cônes</p>

# ATELIERS A METTRE EN PLACE

## SAMEDI 02 OCTOBRE 2010

Description de l'exercice	Schéma	Matériel
<b>RELAIS</b>		
<p>2 équipes, de x joueurs.</p> <p>Au signal : Un joueur de chaque équipe part récupérer le ballon dans le cerceau 1, court entre les coupelles et pose son ballon dans le cerceau 2. Il revient par le côté et tape dans la main du suivant. Celui-ci part le plus vite possible, passe par le coté, récupère le ballon dans le cerceau 2, fait le parcours et pose son ballon dans le cerceau 1.</p> <p>La 1<sup>ère</sup> équipe qui passe tous ses joueurs gagne.</p>		<p>12 coupelles</p> <p>4 cerceaux</p> <p>2 ballons</p>
<b>EVEIL TECHNIQUE</b>		
<p>2 ou 3 équipes (selon le nombre de joueurs et le matériel à disposition). Au signal, les joueurs partent, font le tour du cerceau et lance le ballon pour essayer de faire tomber les cônes, puis il va chercher son ballon et revient dans sa colonne. Le deuxième joueur de la colonne peut partir une fois que le premier a tiré.</p> <p>L'équipe qui fait tomber tous ses cônes en premier gagne le jeu.</p> <p>Les joueurs font l'exercice à la main (1 manche), puis au pied en conduite de balle.</p>		<p>8 coupelles</p> <p>2 cerceaux</p> <p>10 cônes légers</p> <p>4 ballons</p>
<b>COORDINATION</b>		
<p><u>Au signal</u> : courir à l'intérieur des cerceaux sans mettre les pieds à l'extérieur, passer derrière le cône puis revenir de la même manière.</p> <p><u>Variante</u> : idem en saut pied joint, puis à cloche pied, puis avec le ballon dans les mains.</p> <p>Faire plusieurs passages sans compétition puis faire une course entre les équipes sous forme de relais.</p>		<p>4 coupelles</p> <p>14 cerceaux</p> <p>2 cônes</p> <p>2 ballons</p>

# ATELIERS A METTRE EN PLACE

## SAMEDI 16 OCTOBRE 2010

Description de l'exercice	Schéma	Matériel
<b>JEU ADAPTE AU FOOTBALL : LE LAPIN CHASSEUR</b>		
<p>Les 3 joueurs bleus (<i>les chasseurs</i>) doivent toucher tous les joueurs rouges (<i>les lapins</i>). Une fois qu'un lapin est touché, il s'assied et lève la main pour indiquer à un autre lapin qu'il vienne le toucher pour le délivrer et repartir dans le jeu.</p> <p>Séquence de jeu très courte (1min30 à 2 min).</p> <p>Adapter le jeu au nombre de joueurs. Toujours mettre plus de lapins que de chasseurs.</p> <p><u>Variantes</u> : Démarrer sans ballon, puis avec ballon dans les pieds...</p>		<p>4 cônes</p> <p>Qques coupelles</p> <p>6 ballons</p>
<b>RELAIS</b>		
<p>2 équipes, de x joueurs.</p> <p>Au signal : Un joueur de chaque équipe part, saute à pieds joints dans les 2 cerceaux, saute par-dessus la haie, slalome entre les cônes et tape dans la main des suivants qui partent. La 1<sup>ère</sup> équipe qui passe tous ses joueurs gagne.</p> <p>Idem avec le ballon dans les mains, puis le ballon tenu au dessus de la tête.</p>		<p>8 coupelles</p> <p>4 cerceaux</p> <p>6 petits cônes</p> <p>2 petites haies</p> <p>2 ballons</p>
<b>EVEIL TECHNIQUE</b>		
<p>1<sup>er</sup> parcours : le joueur A fait une passe au joueur B qui fait une passe au joueur C qui conduit son ballon entre les cônes et tire au but.</p> <p>2<sup>ème</sup> parcours identique, sauf que le joueur C fait le tour du cerceau avant de tirer.</p> <p>Système passe et suit, le joueur suit son ballon.</p> <p>A la moitié du temps les joueurs inverse d'atelier. Penser à changer fréquemment les gardiens.</p>		<p>8 coupelles</p> <p>1 cerceau</p> <p>2 cônes</p> <p>4 grands cônes ou constrifoot</p> <p>4 ballons</p>

# ATELIERS A METTRE EN PLACE

## SAMEDI 06 NOVEMBRE 2010

Description de l'exercice	Schéma	Matériel
<b>L'HORLOGE</b>		
<p>Une équipe fait le tour de l'horloge, chacun son tour sous forme de relais, pendant ce temps l'équipe à l'intérieur de l'horloge se fait des passes, on compte alors le nombre de tour effectué par cette équipe, puis on inverse les rôles. L'équipe gagnante est celle qui a effectué le plus de tour d'horloge en se faisant des passes.</p> <p>Les passes et la conduite de balle se font au pied. Faire plusieurs manches.</p>		<p>8 coupelles, 2 ballons</p>
<b>RELAIS</b>		
<p>2 équipes, de x joueurs.</p> <p>Au signal : Un joueur de chaque équipe part, fait le tour complet des 2 cerceaux, saute par-dessus la haie, passe derrière le cône et revient par le coté le plus vite possible et tape dans la main pour que le suivant parte.</p> <p>La 1<sup>ère</sup> équipe qui passe tous ses joueurs gagne.</p> <p><u>Variantes</u> : ballon à la main, puis conduite de balle.</p>		<p>4 coupelles 4 cerceaux 2 petits cônes 2 petites haies 2 ballons</p>
<b>EVEIL TECHNIQUE</b>		
<p>2 joueurs de la même équipe, partent en même temps et font des passes entre des cônes espacés de 2m, à la fin du parcours un des deux joueurs tire au but. Idem sur l'autre parcours.</p> <p>Changer régulièrement les gardiens.</p>		<p>4 coupelles 8 cônes 4 piquets ou constris foot 4 ballons</p>

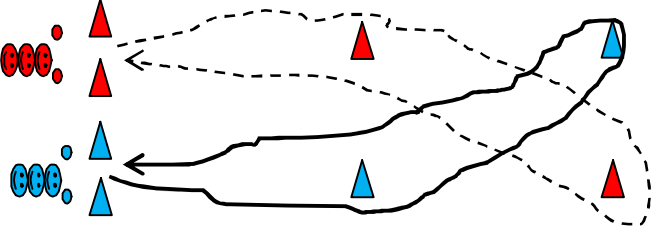
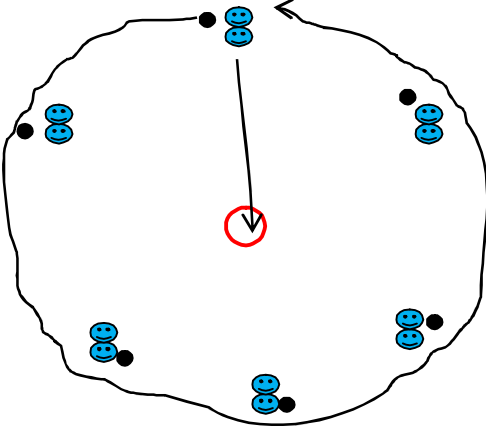
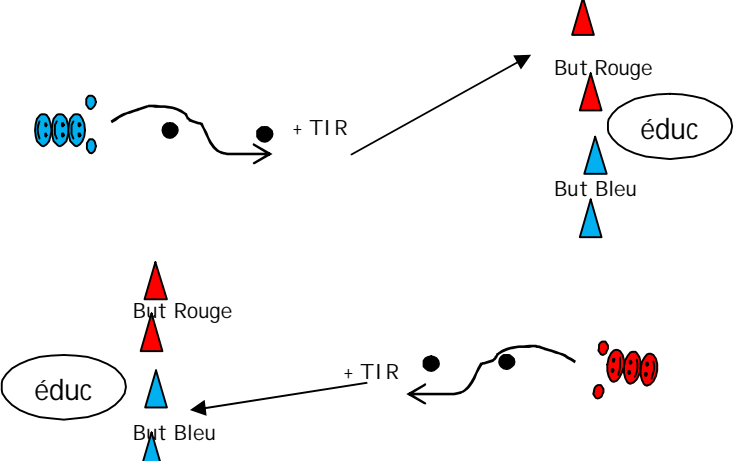
# ATELIERS A METTRE EN PLACE

## SAMEDI 20 NOVEMBRE 2010

Description de l'exercice	Schéma	Matériel
<b>L'EPERVIER</b>		
<p>Les joueurs partent d'une zone pour en rejoindre une autre. Au signal ils doivent y parvenir sans perdre leur ballon (le loup rouge doit sortir le ballon des bleus et inversement).</p> <p>Les joueurs qui perdent leurs ballons deviennent loups. Le dernier joueur qui n'a pas été touché gagne le jeu et fait marquer un point à son équipe.</p>		<p>15 coupelles,</p> <p>8 ballons</p>
<b>RELAIS</b>		
<p>2 équipes, de x joueurs.</p> <p>Au signal : Un joueur de chaque équipe part, fait le tour complet du cerceau, va contourner le cône et revient par le côté le plus vite possible et tape dans la main pour que le suivant parte.</p> <p>La 1<sup>ère</sup> équipe qui passe tous ses joueurs gagne.</p> <p><u>Variantes</u> : ballon à la main, puis conduite de balle.</p>		<p>4 coupelles</p> <p>2 cerceaux</p> <p>2 petits cônes</p> <p>2 ballons</p>
<b>EVEIL TECHNIQUE</b>		
<p>Le 1<sup>er</sup> joueur des rouges part en conduite de balle, à ce moment, un joueur bleu s'avance face à lui, le rouge essaie de dribbler le bleu pour aller marquer dans le but bleu, si le joueur bleu récupère le ballon, il peut aller marquer dans le but rouge.</p> <p>Dès que le ballon sort du carré le duel est fini.</p> <p>Pas de gardien. Compter les buts inscrits par équipe.</p> <p>Quand tous les joueurs rouges sont passés une fois, ce sont les joueurs bleus qui commencent en possession du ballon.</p>		<p>10 coupelles</p> <p>4 cônes</p> <p>4 ballons</p>

# ATELIERS A METTRE EN PLACE

## SAMEDI 12 MARS 2011

Description de l'exercice	Schéma	Matériel
<b>RELAIS</b>		
<p>2 équipes, de x joueurs.</p> <p>Au signal : Un joueur de chaque équipe part, fait le tour complet du circuit, revient le plus vite possible et tape dans la main pour que le suivant parte.</p> <p>La 1<sup>ère</sup> équipe qui passe tous ses joueurs gagne.</p> <p><u>Variante</u> : ballon à la main, puis conduite de balle.</p>		<p>8 cônes</p> <p>2 ballons</p>
<b>CAVALIER</b>		
<p>Former des groupes de 2 joueurs. Les joueurs se positionnent en rond (comme indiqué) avec 1 joueur qui se met derrière l'autre.</p> <p>Au signal de l'éducateur, les joueurs placés derrière doivent effectuer un tour complet du cercle, puis revenir vers leur cavalier pour lui transmettre le ballon. Une fois le ballon transmis, le joueur placé devant doit aller le plus vite possible pour mettre le ballon dans le cerceau du milieu.</p> <p>Le joueur qui arrive dernier marque 1 point et l'objectif de ce jeu est de ne pas marquer de point.</p> <p><u>Variante</u> : ballon à la main, puis conduite de balle. Travailler dans les 2 sens et inverser les rôles.</p>		<p>6 cônes</p> <p>6 ballons</p> <p>1 cerceau</p>
<b>EVEIL TECHNIQUE</b>		
<p>2 équipes, de x joueurs.</p> <p>Le joueur slalome et à la sortie du slalom, l'éducateur lui indique une couleur (bleue ou rouge) qui détermine le but dans lequel le joueur doit marquer.</p> <p>La couleur peut être indiquée par la voix ou bien par des coupelles « bleue et rouge » que l'éducateur tient dans ses mains et qu'il montre à la sortie du slalom.</p>		<p>8 cônes</p> <p>4 coupelles</p> <p>4 ballons</p>

# ATELIERS A METTRE EN PLACE

## SAMEDI 26 MARS 2011

Description de l'exercice	Schéma	Matériel
<b>RELAIS</b>		
<p>2 équipes, de x joueurs.</p> <p>Au signal : faire le tour complet du cerceau, slalomer entre les 3 cônes, passer derrière le grand cône et revenir le plus rapidement par le côté pour venir taper dans la main du suivant. (si nombre impair, faire passer un joueur deux fois). La 1<sup>ère</sup> équipe qui passe tous ses joueurs gagne.</p> <p>Variante : ballon dans la main, puis en conduite de balle.</p>	<p>Détails du schéma : Le schéma illustre deux équipes, une bleue et une rouge, alignées devant un cerceau. Des cônes sont disposés autour du cerceau pour former un parcours. Des flèches indiquent le mouvement des joueurs à l'intérieur du cerceau et à l'extérieur.</p>	<p>4 coupelles</p> <p>2 cerceaux</p> <p>6 petits cônes</p> <p>2 grands cônes</p> <p>2 ballons</p>
<b>EVEIL TECHNIQUE</b>		
<p>1<sup>er</sup> parcours : le joueur A fait une passe au joueur B qui fait une passe au joueur C qui conduit son ballon entre les cônes et tire au but.</p> <p>2<sup>ème</sup> parcours identique, sauf que le joueur C fait le tour du cerceau avant de tirer.</p> <p>Système passe et suit, le joueur suit son ballon.</p> <p>A la moitié du temps les joueurs inverse d'atelier. Penser à changer fréquemment les gardiens.</p>	<p>Détails du schéma : Le schéma illustre deux parcours de jeu. Le premier parcours montre un joueur A passant à un joueur B, puis à un joueur C qui conduit le ballon entre des cônes et tire au but. Le second parcours est similaire, mais le joueur C fait le tour d'un cerceau avant de tirer. Des flèches indiquent le mouvement des joueurs et du ballon.</p>	<p>8 coupelles</p> <p>1 cerceau</p> <p>2 cônes</p> <p>4 grands cônes ou constri-foot</p> <p>4 ballons</p>
<b>JEU ADAPTE AU FOOTBALL : LE BERET</b>		
<p>Parcours : 2 équipes face à face, chaque joueur à un numéro A l'appelle du numéro les deux joueurs vont récupérer leur ballon, vont faire le tour de leur cerceau et tir dans le but au moment, où il passe entre les coupelles. Le premier qui marque donne un point à son équipe.</p> <p>Variantes : Départ debout ou assis, changer fréquemment les numéros, modifier le parcours...</p>	<p>Détails du schéma : Le schéma illustre deux équipes face à face, chacune devant un cerceau. Des coupelles sont disposées devant les cerceaux. Des flèches indiquent le mouvement des joueurs et du ballon.</p>	<p>coupelles,</p> <p>4 ballons</p> <p>2 cerceaux</p> <p>4 cônes</p>

# ATELIERS A METTRE EN PLACE

## SAMEDI 09 AVRIL 2011

Description de l'exercice	Schéma	Matériel
<b>RELAIS</b>		
<p>2 équipes, de x joueurs.</p> <p>Au signal : faire le tour complet du cerceau, slalomer entre les 3 cônes, passer derrière le grand cône et revenir le plus rapidement par le côté pour venir taper dans la main du suivant. (si nombre impair, faire passer un joueur deux fois). La 1<sup>ère</sup> équipe qui passe tous ses joueurs gagne.</p> <p>Variante : ballon dans la main, puis en conduite de balle.</p>		<p>4 coupelles</p> <p>2 cerceaux</p> <p>6 petits cônes</p> <p>2 grands cônes</p> <p>2 ballons</p>
<b>EVEIL TECHNIQUE</b>		
<p>2 ateliers de conduite + tir.</p> <p>Les rouges conduisent le ballon entre les cônes et tir au but (avec gardien adverse).</p> <p>Les bleus font le tour du cerceau et tir sur l'autre but.</p> <p>Au bout de 5 minutes, les enfants changent d'atelier.</p> <p>Penser à changer fréquemment les gardiens.</p> <p>Compter les points</p>		<p>4 coupelles</p> <p>3 cônes</p> <p>1 cerceau</p> <p>4 piquets pour les buts</p> <p>ballons</p>
<b>JEU ADAPTE AU FOOTBALL : LE BERET</b>		
<p>Parcours : 2 équipes face à face, chaque joueur à un numéro</p> <p>A l'appelle du numéro les deux joueurs vont récupérer leur ballon, vont faire le tour de leur cerceau et tir dans le but au moment, où il passe entre les coupelles. Le premier qui marque donne un point à son équipe.</p> <p>Variantes : Départ debout ou assis, changer fréquemment les numéros, modifier le parcours...</p>		<p>coupelles,</p> <p>4 ballons</p> <p>2 cerceaux</p> <p>4 cônes</p>

# ATELIERS A METTRE EN PLACE

## SAMEDI 07 MAI 2011

Description de l'exercice	Schéma	Matériel
<b>RELAIS</b>		
<p>2 équipes, de x joueurs.</p> <p>Au signal : Un joueur de chaque équipe part récupérer le ballon dans le cerceau 1, court entre les coupelles et pose son ballon dans le cerceau 2. Il revient par le côté et tape dans la main du suivant. Celui-ci part le plus vite possible, passe par le coté, récupère le ballon dans le cerceau 2, fait le parcours et pose son ballon dans le cerceau 1.</p> <p>La 1<sup>ère</sup> équipe qui passe tous ses joueurs gagne.</p>		<p>12 coupelles</p> <p>4 cerceaux</p> <p>2 ballons</p>
<b>EVEIL TECHNIQUE</b>		
<p>2 ou 3 équipes (selon le nombre de joueurs et le matériel à disposition). Au signal, les joueurs partent, font le tour du cerceau et lance le ballon pour essayer de faire tomber les cônes, puis il va chercher son ballon et revient dans sa colonne. Le deuxième joueur de la colonne peut partir une fois que le premier a tiré.</p> <p>L'équipe qui fait tomber tous ses cônes en premier gagne le jeu.</p> <p>Les joueurs font l'exercice à la main (1 manche), puis au pied en conduite de balle.</p>		<p>8 coupelles</p> <p>2 cerceaux</p> <p>10 cônes légers</p> <p>4 ballons</p>
<b>COORDINATION</b>		
<p><u>Au signal</u> : courir à l'intérieur des cerceaux sans mettre les pieds à l'extérieur, passer derrière le cône puis revenir de la même manière.</p> <p><u>Variante</u> : idem en saut pied joint, puis à cloche pied, puis avec le ballon dans les mains.</p> <p>Faire plusieurs passages sans compétition puis faire une course entre les équipes sous forme de relais.</p>		<p>4 coupelles</p> <p>14 cerceaux</p> <p>2 cônes</p> <p>2 ballons</p>

# ATELIERS A METTRE EN PLACE

## SAMEDI 21 MAI 2011

Description de l'exercice	Schéma	Matériel
<b>JEU ADAPTE AU FOOTBALL : LE LAPIN CHASSEUR</b>		
<p>Les 3 joueurs bleus (<i>les chasseurs</i>) doivent toucher tous les joueurs rouges (<i>les lapins</i>). Une fois qu'un lapin est touché, il s'assied et lève la main pour indiquer à un autre lapin qu'il vienne le toucher pour le délivrer et repartir dans le jeu.</p> <p>Séquence de jeu très courte (1min30 à 2 min).</p> <p>Adapter le jeu au nombre de joueurs. Toujours mettre plus de lapins que de chasseurs.</p> <p><u>Variantes</u> : Démarrer sans ballon, puis avec ballon dans les pieds...</p>		<p>4 cônes</p> <p>Qques coupelles</p> <p>6 ballons</p>
<b>RELAIS</b>		
<p>2 équipes, de x joueurs.</p> <p>Au signal : Un joueur de chaque équipe part, saute à pieds joints dans les 2 cerceaux, saute par-dessus la haie, slalome entre les cônes et tape dans la main des suivants qui partent. La 1<sup>ère</sup> équipe qui passe tous ses joueurs gagne.</p> <p>Idem avec le ballon dans les mains, puis le ballon tenu au dessus de la tête.</p>		<p>8 coupelles</p> <p>4 cerceaux</p> <p>6 petits cônes</p> <p>2 petites haies</p> <p>2 ballons</p>
<b>EVEIL TECHNIQUE</b>		
<p>1<sup>er</sup> parcours : le joueur A fait une passe au joueur B qui fait une passe au joueur C qui conduit son ballon entre les cônes et tire au but.</p> <p>2<sup>ème</sup> parcours identique, sauf que le joueur C fait le tour du cerceau avant de tirer.</p> <p>Système passe et suit, le joueur suit son ballon.</p> <p>A la moitié du temps les joueurs inverse d'atelier. Penser à changer fréquemment les gardiens.</p>		<p>8 coupelles</p> <p>1 cerceau</p> <p>2 cônes</p> <p>4 grands cônes ou constrifoot</p> <p>4 ballons</p>

# ATELIERS A METTRE EN PLACE

## SAMEDI 11 JUIN 2011

Description de l'exercice	Schéma	Matériel
<b>L'HORLOGE</b>		
<p>Une équipe fait le tour de l'horloge, chacun son tour sous forme de relais, pendant ce temps l'équipe à l'intérieur de l'horloge se fait des passes, on compte alors le nombre de tour effectué par cette équipe, puis on inverse les rôles. L'équipe gagnante est celle qui a effectué le plus de tour d'horloge en se faisant des passes.</p> <p>Les passes et la conduite de balle se font au pied. Faire plusieurs manches.</p>		<p>8 coupelles,</p> <p>2 ballons</p>
<b>RELAIS</b>		
<p>2 équipes, de x joueurs.</p> <p>Au signal : Un joueur de chaque équipe part, fait le tour complet des 2 cerceaux, saute par-dessus la haie, passe derrière le cône et revient par le coté le plus vite possible et tape dans la main pour que le suivant parte.</p> <p>La 1<sup>ère</sup> équipe qui passe tous ses joueurs gagne.</p> <p><u>Variantes</u> : ballon à la main, puis conduite de balle.</p>		<p>4 coupelles</p> <p>4 cerceaux</p> <p>2 petits cônes</p> <p>2 petites haies</p> <p>2 ballons</p>
<b>EVEIL TECHNIQUE</b>		
<p>2 joueurs de la même équipe, partent en même temps et font des passes entre des cônes espacés de 2m, à la fin du parcours un des deux joueurs tire au but. Idem sur l'autre parcours.</p> <p>Changer régulièrement les gardiens.</p>		<p>4 coupelles</p> <p>8 cônes</p> <p>4 piquets ou constris foot</p> <p>4 ballons</p>