



# GUIDE PLATEAUX U9 PHASE AUTOMNE 2021



## **ORGANISATION GENERALE**

- 6 à 9 équipes sont convoquées sur un même lieu de plateau.
- Lors de chaque plateau les équipes disputeront 4 matchs et réaliseront 1 atelier technique et 1 atelier du PEF (Programme Educatif Fédéral).
- 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, avertir le club organisateur et le district.
- Tous les parents doivent être à l'extérieur du terrain.
- Afin de gagner du temps, les clubs doivent remplir leurs feuilles de matchs à l'avance.

# **CALENDRIER PHASE AUTOMNE 2021**

- Plateau N°1 : Samedi 11 septembre 2021
- Plateau N°2 : Samedi 25 septembre 2021
- Plateau N°3 : Samedi 09 octobre 2021
- Plateau N°4 : Samedi 23 octobre 2021
- Plateau Festifoot : Samedi 30 octobre 2021 (sur inscription)
- Plateau N°5 : Samedi 13 novembre 2021
- Plateau N°6 : Samedi 27 novembre 2021

# LOIS DU JEU

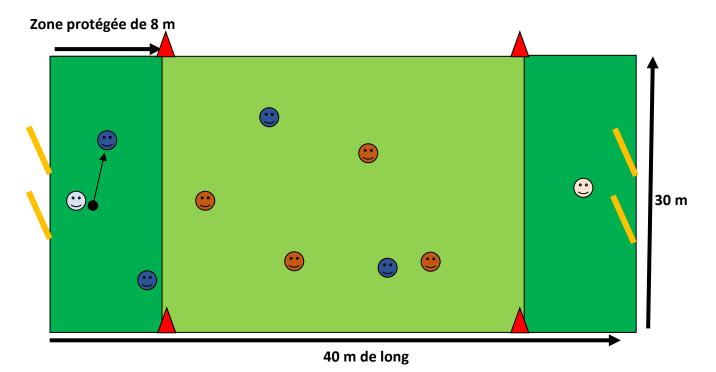
	U8 CE1 (2014)	U9 CE2 (2013)		
Effectifs	Football à 5 (4 joueurs et 1 gardien)			
Remplaçants	0 à 2 : limiter au maxim	num les remplaçants		
Nombre minimal	4 par éq	luipe		
Tacle	Interd	dit		
Surclassement	3 U7 (2015) maxin	num par équipe		
Dimension des terrains	40m de long X 3	30m de large		
Dimension des buts	4 m X 1	,5 m		
Zone du gardien	Zone de 8	mètres		
Hors jeu	Pas de ho	ors-jeu		
Taille des ballons	Taille	3		
Temps de jeu	40 minutes de matchs et	20 minutes d'ateliers		
Engagement	Vers l'avant o			
Coup de pied de but	A 6 m face au but.	Zone protégée*		
Touche	Au pied : passe ou rentrée en conduit passe avant de pouvoir ma			
Coups francs	Coup-Franc	s directs		
Coups de pied de réparation	8 m			
Mise à distance des joueurs	4 m			
Relance gardien	Uniquement à la main ou pied ap (volée et demi-vo			
	Inciter les joueurs à utili	ser la zone protégée.		
Arbitrage	1 arbitre jeune au cent ou les 2 éducateurs à l'	•		
Le même temps de jeu pour tous : Un droit pour les enfants, un devoir pour les éducateurs!				

UN JOUEUR U9 QUI PARTICIPE À UN PLATEAU U9 LE MATIN A INTERDICTION DE JOUER L'APRÈS-MIDI

#### **REGLE DE LA ZONE PROTEGÉE:**

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).

- Un ou plusieurs partenaires peuvent être dans la zone.
- Le gardien peut relancer sur un partenaire dans la zone.
- Les adversaires pourront alors rentrer dans la zone dès que le joueur aura touché le ballon.
- Le gardien peut aussi choisir de relancer sur un partenaire en dehors de la zone protégée.



#### **TRACAGE DES TERRAINS:**

- Les terrains U9 doivent être tracés avec des coupelles 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 constris-foot ou buts spécifiques.
- Des cônes placés à 8 m, de chaque côté du terrain dans le sens de la longueur, permettent de déterminer les 2 surfaces de réparation.

## **ORGANISATION D'UN PLATEAU**

#### **PRÉPARER**

S'assurer d'avoir le matériel nécéssaire (prêt de matériel du District possible).

Convoquer l'encadrement du plateau (arbitres, animateurs ateliers, dirigeants).

Imprimer le guide plateau et disposer des fiches de rotations.

#### **INSTALLER**

Installer les terrains de matchs et ateliers

Définir les tâches de l'encadrement (animation des ateliers, arbitrage des matchs, gestion des rotations)

Disposer de chasubles et ballons pour les matchs et ateliers.

## **AVANT**

#### RASSEMBLER LES ÉQUIPES

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

Attribuer les numéros de chaque équipe pour suivre la grille de rotation correspondante au nombre d'équipes participantes au plateau.

#### **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.

#### **GÉRER**

Siffler le début et la fin de chaque rotation.

Veiller au bon déroulement des rotations et la durée des pauses entre chaque rotation (5mins).

#### **ANIMER**

Mettre à disposition une personne du club accueillant le plateau pour animer les ateliers avec la participation des éducateurs des équipes concernées.

Ce ne sont pas des "repos" mais bien des ateliers qu'il est nécessaire de rendre attratif et vivant!

## **PENDANT**

RÉGULER Veiller à ce que les parents restent derrière la main

Tempérer les débordements et excès des adultes. Anticiper la rotation suivante.

#### ARBITRER

Mettre à disposition une personne licenciée du club accueillant le plateau pour l'arbitrage sur chaque terrain. (L'arbitrage par des jeunes licenciés des catégories supérieures est fortement conseillé pour l'aspect éducatif, la découverte de la fonction et l'investissement dans le club.)

#### **RANGER**

Être vigilant avec le matériel dangereux (piquets notamment)

#### COMPLETER

Concerter l'ensemble des éducateurs afin de remplir la

(Il n'y a pas de résultats)

## **APRES**

#### **TRANSMETTRE**

#### **ECHANGER**

# **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.

	GRILLE DE ROTATION A 9 EQUIPES : 3 terrains + 3 ateliers (rotation 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			

#### Aide à l'attribution des numéros :

<u>L'équipe n°1</u> ne rencontre pas lors des matchs les équipes n°: 4, 6, 8 et 9

<u>L'équipe n°2</u> ne rencontre pas lors des matchs les équipes n°: 5, 6, 7 et 9

<u>L'équipe n°3</u> ne rencontre pas lors des matchs les équipes n°: 5, 7, 8 et 9

<u>L'équipe n°4</u> ne rencontre pas lors des matchs les équipes n°: 1, 5, 6 et 7

<u>L'équipe n°5</u> ne rencontre pas lors des matchs les équipes n°: 2, 3, 4 et 8

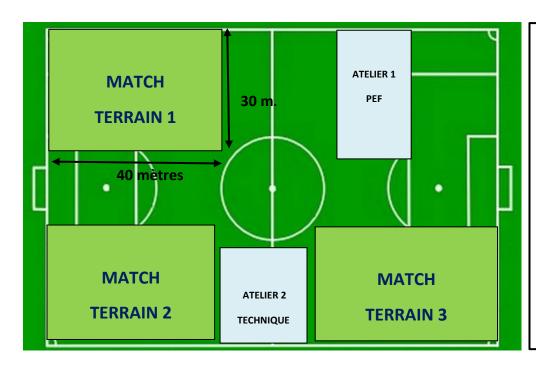
<u>L'équipe n°6</u> ne rencontre pas lors des matchs les équipes n°: 1, 2, 4 et 9

<u>L'équipe n°7</u> ne rencontre pas lors des matchs les équipes n°: 2, 3, 4 et 8

<u>L'équipe n°8</u> ne rencontre pas lors des matchs les équipes n°: 1, 3, 5 et 7

<u>L'équipe n°9</u> ne rencontre pas lors des matchs les équipes n°: 1, 2, 3 et 6

# **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.

GRILLE DE ROTATION A 8 EQUIPES : 3 terrains + 2 ateliers (rotation 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 3		
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2		
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Atelier 1	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 3	Terrain 1		
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 3		
ÉQUIPE 5	Terrain 3	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 1		
ÉQUIPE 6	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 1		
ÉQUIPE 7	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2		
ÉQUIPE 8	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 3	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1		

#### Aide à l'attribution des numéros :

<u>L'équipe n°1</u> ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : 3, 5 et 6

<u>L'équipe n°2</u> ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : 3, 4 et 8

<u>L'équipe n°3</u> ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : 1, 2 et 6

<u>L'équipe n°4</u> ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : 2, 5 et 7

<u>L'équipe n°5</u> ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : 1, 4 et 7

<u>L'équipe n°6</u> ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : 1, 3 et 8

<u>L'équipe n°7</u> ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : 4, 5 et 8

<u>L'équipe n°8</u> ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : 2, 6 et 7

# **PLATEAU A 7 EQUIPES**



#### **ORGANISATION:**

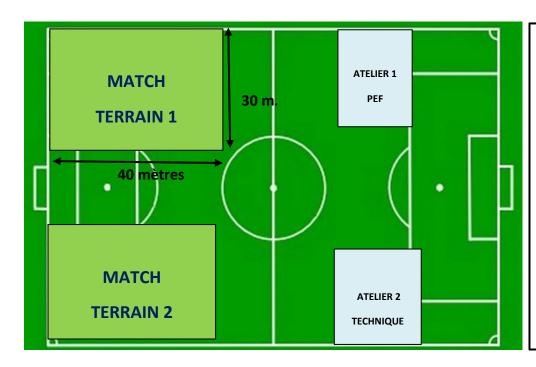
- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 7.
- Chaque équipe fait 4 matchs et 2 ateliers (dont 1 atelier jonglages).
- Chaque rotation dure 10 minutes.
- Temps de pause entre chaque rotation de 5 minutes.

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

#### Aide à l'attribution des numéros :

<u>L'équipe n°1</u> ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : 5 et 7 <u>L'équipe n°2</u> ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : 3 et 5 <u>L'équipe n°3</u> ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : 2 et 6 <u>L'équipe n°4</u> ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : 6 et 7 <u>L'équipe n°5</u> ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : 1 et 2 <u>L'équipe n°6</u> ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : 3 et 4 <u>L'équipe n°7</u> ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : 1 et 4

# **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.

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

#### Aide à l'attribution des numéros :

<u>L'équipe n°1</u> ne rencontre pas lors des matchs l'équipe n° : 3

L'équipe n°2 ne rencontre pas lors des matchs l'équipe n° : 5

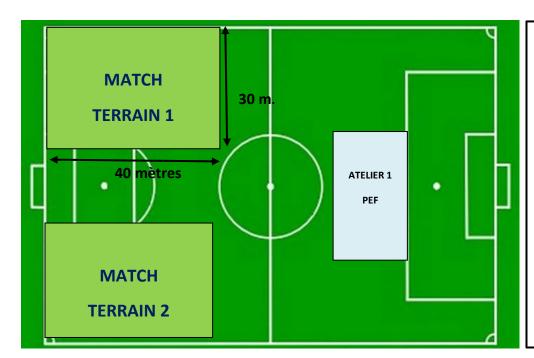
L'équipe n°3 ne rencontre pas lors des matchs l'équipe n° : 1

L'équipe n°4 ne rencontre pas lors des matchs l'équipe n° : 6

L'équipe n°5 ne rencontre pas lors des matchs l'équipe n° : 2

L'équipe n°6 ne rencontre pas lors des matchs l'équipe n° : 4

# 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 12 minutes.
- Temps de pause entre chaque rotation de 5 minutes.

	ROTATION A 5 EQUIPES: 2 terrains + 1 atelier (rotation de 12 minutes)								
	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5				
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 1	Terrain 1				
ÉQUIPE 2	Terrain 1 Terrain 1		Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2				
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Terrain 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1				
ÉQUIPE 4	PE 4 Terrain 2 Terrain 2		Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2				
ÉQUIPE 5	Atelier 1 Terrain 2		Terrain 1	Terrain 2	Terrain 1				

## **RECAPITULATIF GRILLES DE ROTATIONS**

	ROTATION A 5 E	QUIPES : 2 terraii	ns + 1 atelier (rot	ation de 12 min	utes)	
	ROTATION	ROTATION	ROTATION	ROTATION	ROTATION 5	
<b>ÉQUIPE 1</b>	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 1	Terrain 1	
<b>ÉQUIPE 2</b>	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	
<b>ÉQUIPE 3</b>	Terrain 2	Terrain 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1	
<b>ÉQUIPE 4</b>	Terrain 2	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2	
<b>ÉQUIPE 5</b>	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 1	
	GRILLE DE ROT	TATION A 6 EQUI	PES: 2 terrains +	2 ateliers (rotat	ion de 10 minute	es)
	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 1
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 1
ÉQUIPE 5	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 6	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 2
		TATION A 7 FOLU	DEC. 2.1	2 -1 -1: /1 -1		- 1
		TATION A 7 EQUI		_		_
	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION	ROTATION	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 2
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 3	Terrain 1	Atelier 2
ÉQUIPE 5	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1
ÉQUIPE 6	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 7	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 1
	CRILLE DE BOT	TATION A 9 FOLIII	DEC . 2 torroins .	2 stolians (notat	ion do 10 minute	261
		TATION A 8 EQUI				
	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION	ROTATION	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 3
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Atelier 1	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 3	Terrain 1
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 3
ÉQUIPE 5	Terrain 3	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 1
ÉQUIPE 6	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 1
ÉQUIPE 7	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2
ÉQUIPE 8	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 3	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1
	GRILLE DE ROT	ATION A 9 EQUIP	PES::3 terrains -	+ 3 ateliers (rotat	tion de 10 minut	es)
	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



Date du plateau :

Lieu du plateau :

Responsable plateau:

Attribution des numéros aux équipes :



## FICHE BILAN PLATEAU U9

	Equipes	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
		(Expérimentée)	(Moyenne)	(Débutante)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

REMARQUES SUR LE PLATEAU : organisation, horaires, contenu des ateliers, divers :

A la fin du plateau il vous est demandé de positionner l'ensemble des équipes

# FEUILLES DE MATCHS PLATEAUX U9

DATE	DU PLATEAU :		NUMERO DE L'EQUIPE :					
LIEU DU PLATEAU :			NOM DU RESPONSABLE DE L'EQUIPE :					
CLUB	:		NUMERO DE LICENCE :					
N°	NOM	PRÉNOM	ANNEE NAISSANCE	N° LICENCE				
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
FEUILLES DE MATCHS PLATEAUX U9								
	FEUIL	LES DE MATO	CHS PLATEAUX	U9				
DATE	FEUIL DU PLATEAU :	LES DE MATO	NUMERO DE L'EQUIPE :	U9				
		LES DE MATO						
	DU PLATEAU : DU PLATEAU :	LES DE MATO	NUMERO DE L'EQUIPE :					
LIEU	DU PLATEAU : DU PLATEAU :	PRÉNOM	NUMERO DE L'EQUIPE :  NOM DU RESPONSABLE DE					
LIEU I	DU PLATEAU :  DU PLATEAU :		NUMERO DE L'EQUIPE :  NOM DU RESPONSABLE DE  NUMERO DE LICENCE :	E L'EQUIPE :				
CLUB	DU PLATEAU :  DU PLATEAU :		NUMERO DE L'EQUIPE :  NOM DU RESPONSABLE DE  NUMERO DE LICENCE :	E L'EQUIPE :				
CLUB  N°  1	DU PLATEAU :  DU PLATEAU :		NUMERO DE L'EQUIPE :  NOM DU RESPONSABLE DE  NUMERO DE LICENCE :	E L'EQUIPE :				
CLUB  N°  1  2	DU PLATEAU :  DU PLATEAU :		NUMERO DE L'EQUIPE :  NOM DU RESPONSABLE DE  NUMERO DE LICENCE :	E L'EQUIPE :				
CLUB  N°  1  2  3	DU PLATEAU :  DU PLATEAU :		NUMERO DE L'EQUIPE :  NOM DU RESPONSABLE DE  NUMERO DE LICENCE :	E L'EQUIPE :				

7

# 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
Niveau 1	10 fois: Faire 1 jonglage pied fort/ puis attraper le ballon à deux mains (sans faire tomber le ballon).	Niveau 7	<b>5 fois de suite :</b> Faire 1 jonglage pied droit puis 1 jonglage pied gauche puis rattraper le ballon à la main.
Niveau 2	<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.	Niveau 8	<b>3 fois de suite :</b> faire 6 jonglages pied fort
Niveau 3	<b>10 fois de suite :</b> Faire 1 jonglages pied fort/attraper le ballon à une seule main (sans faire tomber le ballon).	Niveau 9	<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.
Niveau 4	<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.	Niveau 10	<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.
Niveau 5	<b>5 fois de suite :</b> Faire 2 jonglages pied fort + 1 cuisse et rattraper le ballon à la main.	Niveau 11	<b>3 fois de suite :</b> Faire 8 jonglages pied fort
Niveau 6	4 fois de suite : faire 5 jonglages pied fort	Niveau 12	<b>3 fois de suite :</b> Faire 8 jonglages pied fort

# PLATEAU 1 : SAMEDI 11 SEPTEMBRE 2021 ATELIER 1: ATELIER PEF

Thématique : Règles du jeu et arbitrage

Objectif de l'atelier : Connaissance des lois du jeu

#### Consignes

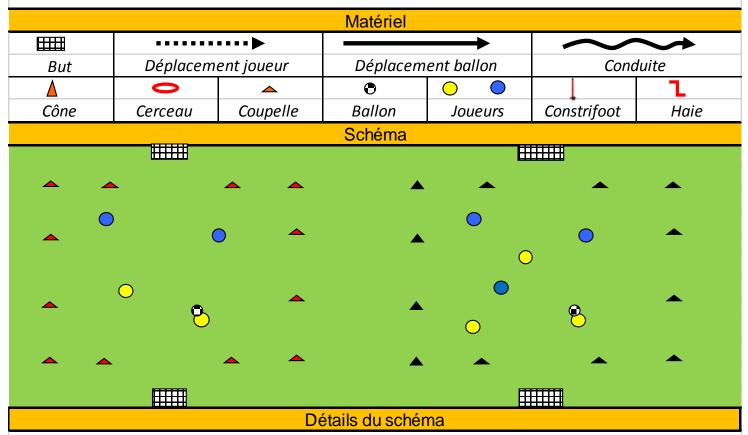
Compétition par équipe de 2 ou 3 joueurs pouvant être de clubs différents (jouer avec des chasubles).

Les équipes disputent des matchs de 2 minutes en 2 contre 2 ou 3 contre 3.

#### Principe du FESTIFOOT:

Les règles sont les mêmes que lors d'un match de U9 (touches aux pieds, "six mètres" au pied mais il n'y a pas de gardien. Le but est de marquer. Lorsqu'une équipe marque, l'éducateur pose alors une question à un joueur de l'équipe qui a marqué (changer de joueurs à chaque question). Si il repond juste l'équipe marque un point bonus (donc 2 points : le but + le point bonus).

Les joueurs ne peuvent défendre en dehors de la zone du terrain délimitée par les coupelles (afin de ne pas défendre juste devant le minibut).



2 terrains. Dimensions du terrain 18 mètres de long - 14 mètres de large - minibuts de 2 mètres reculés 3 mètres derrière l'espace du terrain délimité par les coupelles.

#### Variables - Veiller à

Les matchs durent 2 minutes. L'éducateur se place entre les 2 terrains.

Lorsqu'un but est marqué il se rapproche de l'équipe qui a marquée pour poser une question à un joueur.

Faire une formule championnat où toutes les équipes se rencontrent au moins une fois.

#### **QUESTIONS ATELIER PEF DU 11 SEPTEMBRE 2021**

QUESTIONNAIRE "LOIS DU JEU"					
	Questions	Réponses			
1	Les touches se font à la main en U9	FAUX			
2	Les protèges tibias sont obligatoires lors d'un match de football	VRAI			
3	L'engagement se réalise au milieu du terrain	VRAI			
4	Le tacle est autorisé en U9	FAUX			
5	Un match de U9 se joue à 5 contre 5	VRAI			
6	Le "six mètres" doit être réalisé par le gardien de but	VRAI			
7	Il n'y a pas de corners en U9	FAUX			
8	Sur une touche je doit obligatoirement faire une passe	FAUX			
9	En U9 les remplacements se font lors d'un arrêt de jeu	FAUX			
10	Le ballon peut être botté dans n'importe quelle direction au coup d'envoi	VRAI			
11	En U9 on joue avec des ballons taille 5	FAUX			
12	Il n'y a pas de hors jeu en U9	VRAI			
13	Le "six mètres" doit être réalisé au pied	VRAI			
14	Pour qu'un but soit accordé il faut que le ballon touche la ligne de but	FAUX			
15	Seul le gardien peut se saisir du ballon à la main	VRAI			
16	Sur une relance du gardien dans sa surface, les adversaires ne peuvent pas se trouver dans la surface	VRAI			
17	Sur une relance du gardien, ses partenaires ne peuvent pas se trouver dans la surface	FAUX			
18	Sur un coup franc, les adversaires doivent se trouver à 5 mètres	VRAI			
19	Lorsque je fait une passe volontaire à mon gardien de but, il n'a pas le droit de se saisir du ballon à la main	FAUX			
20	Lorsqu'une équipe obtient une faute dans la surface il y a penalty	VRAI			

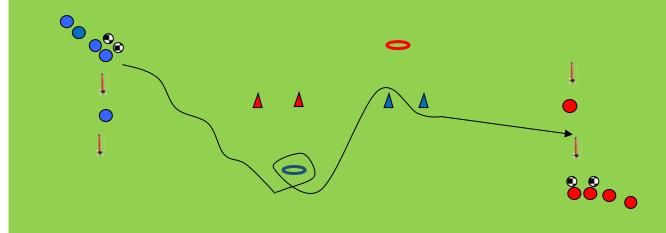
#### ATELIER TECHNIQUE: SAMEDI 11 SEPTEMBRE 2021

#### Thématique : Conduite

#### Consignes

Course entre les deux joueurs. Au signal de l'éducateur les deux premiers joueurs de chaque colonne partent en conduite de balle, contournent leur cerceau, passent en conduite entre les deux cônes et tirent au but. Le premier qui marque donne un point à son équipe.

Matériel Matériel								
<b></b>		••••	<b>─</b>		<b>→</b>			
But	Déplacement joueur		Déplacem	Déplacement ballon		Conduite		
<u> </u>	0	_	•	O O		l		
Cône	Cerceau	Coupelle	Ballon	Joueurs	Constrifoot	Haie		
Schéma								



#### Détails du schéma

#### Variables - Veiller à

Faire attention à la qualité de la conduite de balle, si l'exercice est mal effectué, le faire recommencer. Enchainer rapidement les passages pour limiter le temps d'attente. Changer régulièrement les gardiens.

# PLATEAU 2 : SAMEDI 25 SEPTEMBRE 2021 ATELIER 1: ATELIER PEF

Thématique : Règles du jeu et arbitrage Objectif de l'atelier : La tenue du footballeur

#### Consignes

Compétition par équipe : Chaque équipe se place en colonne au départ de l'atelier.

L'éducateur explique le fonctionnement de l'atelier et démontre le parcours.

Avant de débuter l'atelier, il est important de déterminer à quel minibut correspond la réponse "UTILE" et "PAS UTILE" (exemple : minibut à gauche = UTILE et minibut à droite = PAS UTILE). Lorsque l'éducateur va énoncer à haute voix un objet (voir la liste ci-dessous), le joueur au départ de chaque équipe lance le cheminement de l'atelier qui se fait sous forme de passe et suit. A la fin de ce passe et suit, le dernier joueur à réceptionner le ballon doit répondre s'il s'agit d'un objet utile ou pas à la tenue de footballeur en réalisant un tir dans le minibut correspondant à sa réponse. But marqué avant l'autre équipe dans le minibut correspondant à la bonne réponse = 1 point.

point.							
Matériel Matériel							
		••••		<b>→</b>	<b>~</b>	<b>→</b>	
Minibut (2m)	Déplacem	ent joueur	Déplacen	Déplacement ballon		uite	
<u> </u>	0		•	O •		l	
Cône	Cerceau	Coupelle	Ballon	Joueurs	Constrifoot	Haie	
			Schéma				
00		A.		<b>→</b>			

#### Détails du schéma

Espacer les 2 minibuts de 4 à 6 mètres environ. Les placer à 8 mètres environ de la coupelle du tireur.

Faire 2 circuits de passes symétriques avec des distances de passes de 7 à 10 mètres.

#### Variables - Veiller à

Faire répéter les joueurs régulièrement pour limiter l'attente. Après chaque passe le joueur se déplace d'une coupelle (passe et suit).

Les joueurs d'une même équipe **NE PEUVENT PAS CONSEILLER** leur partenaire avant son tir. Après chaque passage prendre quelques secondes pour justifier la réponse à l'affirmation.

## **QUESTIONS ATELIER PEF DU 25 SEPTEMBRE 2021**

# LISTE D'OBJETS

UTILE	PAS UTI
Chaussettes de foot	Jean
Gourde	Canette de s
Survêtement	Lunettes de s
Tee Shirt	Bracelet
K-WAY	Bonbons
Bonnet	Bijoux
Sweat	Montre
Crampons	Switch
Short	Jeu de cart
Protège tibias	Ecouteurs
Gants	Livre
	Tongues
	Echarpe

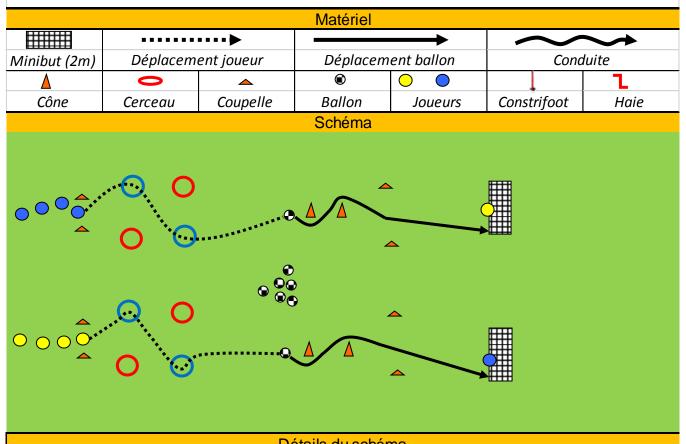
#### **ATELIER TECHNIQUE: SAMEDI 25 SEPTEMBRE 2021**

Thématique : Vitesse / Vivacité + Tir

#### Consignes

2 équipes : Départ d'un joueur de chaque équipe dès que l'éducateur annonce une des 2 couleurs de cerceaux ("ROUGE" ou "BLEU"). Chaque joueur doit mettre un pied dans les 2 cerceaux de la couleur annoncée le plus rapidement possible puis récupérer le ballon et passer dans la porte en conduite avant de tirer au but. Le joueur doit tirer avant la limite des 8 mètres matérialisée par les coupelles.

Le premier joueur qui marque remporte 1 point pour son équipe.



#### Détails du schéma

Espacer les cerceaux de 4 mètres.

Laisser 6 mètres de distance entre les cerceaux et le départ de la conduite.

Distance de frappe : 8 mètres

#### Variables - Veiller à

Aller à la couleur opposée à celle annoncée (Exemple : "ROUGE" annoncé, le joueur passe par les cerceaux bleus.

Faire le tour complet des 2 cerceaux. Enchainer rapidement les passages pour éviter l'attente. Faire plusieurs manches et compter les points entre les 2 équipes

# PLATEAU 3 : SAMEDI 09 OCTOBRE 2021 ATELIER 1 : ATELIER PEF

**Thématique: Culture Foot** 

Objectif de l'atelier : L'histoire du football

#### Consignes

Compétition par équipe de 2 ou 3 joueurs pouvant être de clubs différents (jouer avec des chasubles).

Les équipes disputent des matchs de 2 minutes en 2 contre 2 ou 3 contre 3.

Une question est posée avant le début du match aux 2 équipes. La première qui donne la bonne réponse obtient l'engagement.

Une question est posée à la fin du match en cas d'égalité. La première équipe qui donne la bonne réponse gagne le match.

Principe du FESTIFOOT:

Les règles sont les mêmes que lors d'un match de U9 (touches aux pieds, "six mètres" au pied mais il n'y a pas de gardien.) Le but est de marquer = 1pt. Les joueurs ne peuvent défendre en dehors de la zone du terrain délimitée par les coupelles (afin de ne pas défendre juste devant le minibut).

Matériel Matériel						
<b>IIII</b>		••••		<b>→</b>	~	<b>→</b>
But	Déplacem	ent joueur	Déplacem	ent ballon	Cond	luite
<u> </u>	0	_	•	<u> </u>		L
Cône	Cerceau	Coupelle	Ballon	Joueurs	Constrifoot	Haie
			Schéma			
				Ħ		
<b>A</b>	_	<b>^</b>	<b>_</b>	_	_	_
•	(	_	•	• •	<b>O</b>	•
•	8	_	•	<ul><li></li><li></li></ul>	8	•
<b>^</b>		<b>^</b>	<b>_</b>	•	_	•
Détails du schéma						

## 2 terrains. Dimensions du terrain 18 mètres de long - 14 mètres de large - minibuts de 2

mètres reculés 3 mètres derrière l'espace du terrain délimité par les coupelles.

#### Variables - Veiller à

Les matchs durent 2 minutes. L'éducateur se place entre les 2 terrains.

Faire une formule championnat où toutes les équipes se rencontrent au moins une fois.

#### **QUESTIONS ATELIER PEF DU 09 OCTOBRE 2021**

# QUESTIONNAIRE SUR "L'HISTOIRE DU FOOT"

	QUESTIONS	REPONSES
1	Quelle protection est obligatoire pour le footballeur ?	Protège tibias
2	Combien de fois l'équipe de France masculine a-t-elle gagnée la coupe du monde ?	2 fois (en 1998 et 2018)
3	Que signifie l'abréviation F.F.F?	Fédération Française de Football
4	Quel objet permet d'identifier le capitaine de chaque équipe ?	Son brassard qu'il porte au bras
5	Dans quel pays a eu lieu la coupe du monde féminine 2019 ?	En France
6	Citez 1 joueuse de l'équipe de France féminine	Exemple : Wendie Renard / Amandine Henry / etc
7	Quel est le seul club français a avoir remporté la Ligue des Champions ?	Marseille
8	Quel joueur français est surnommé "Zizou" ?	Zinédine Zidane
9	Citez 3 joueurs actuels de l'équipe de France masculine	Exemple: Lloris / Dembele / Griezmann / Mbappe / Umtiti /
10	Citez 3 clubs du championnat de France de Ligue 1?	Exemple: PSG/OM/OL/ ASSE/Monaco/Lille/etc
11	Quel est l'entraineur de l'équipe de France masculine ?	Didier Deschamps
12	Quelle est la longueur d'un but de U9?	4 mètres

#### **ATELIER TECHNIQUE: SAMEDI 09 OCTOBRE 2021**

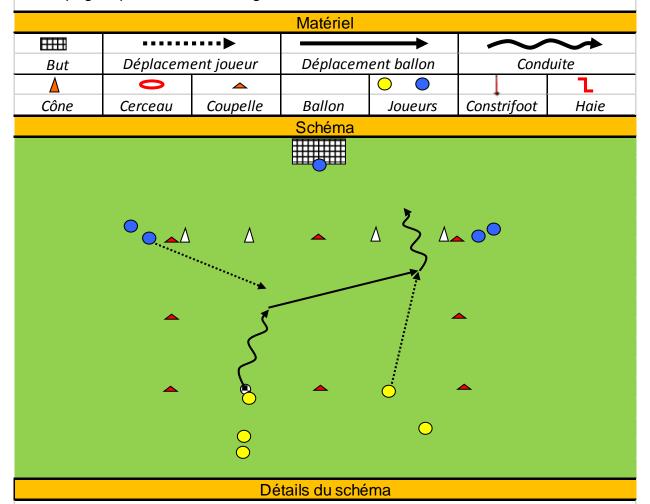
Thématique : 2 contre 1

Objectif de l'atelier : Fixer un adversaire et donner à un partenaire démarqué.

#### Consignes

Compétition par équipe : Une équipe attaque pendant 5 minutes et l'autre défend puis inverser les rôles. L'équipe qui attaque doit marquer le plus de buts possible. L'équipe qui défend doit encaisser le moins de buts possible.

Dès que les 2 attaquants rentrent dans la zone, un défenseur se présente aussi dans la zone. Pour pouvoir marquer les attaquants doivent passer par 1 des 2 portes matérialisée par les plots. Après le passage d'une porte le défenseur ne peut plus intervenir, il n'y a plus que le gardien qui peut défendre. Les 2 attaquants peuvent accompagner pour finir devant le gardien.



Tracer une zone de 20 mètres de largeur et 16 mètres de profondeur avec 2 portes de 4 mètres chacune.

Laisser un espace de 8 mètres entre la zone et le but de 4 mètres dans lequel se toruve le gardien. Source de balle au départ de l'équipe qui attaque.

#### Variables - Veiller à

Faire plusieurs manches et changer de "renard" 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)

# PLATEAU 4 : SAMEDI 23 OCTOBRE 2021 ATELIER 1: ATELIER PEF

Thématique : Fair Play

Objectif de l'atelier : Bon et mauvais comportements

#### Consignes

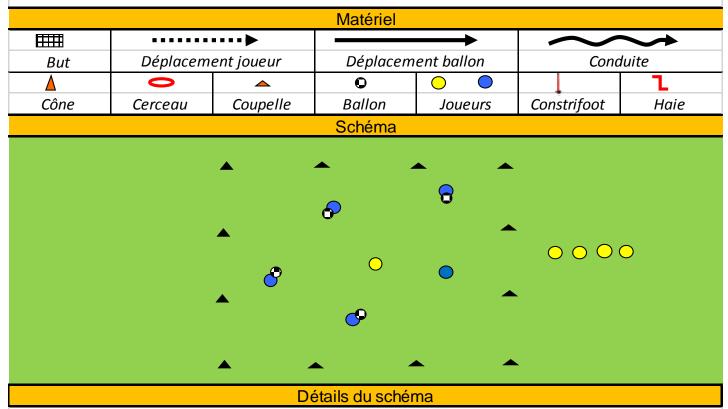
Une équipe à l'intérieur du carré avec un ballon par joueur. L'autre équipe est à l'extérieur. Le but pour l'équipe à l'interieur du carré est de conserver un maximum de ballon le plus longtemps possible. Le but pour l'équipe qui défend est de sortir du jeu le plus rapidement possible tous les ballons des avdersaires.

Les joueurs qui perdent leur ballon restent dans la zone pour aider leurs partenaires à conserver le(s) ballon(s) restants le plus longtemps possible (en se faisant des passes).

Les défenseurs rentrent à tour de rôle dans le carré pour "chasser" les ballons sur **une durée** maximale de 20 secondes ou dès qu'ils ont sorti un ballon.

Avant de rentrer pour défendre (pendant que le partenaire précédent est déjà dans le carré), l'éducateur cite un comportement au joueur. Celui ci doit préciser s'il s'agit d'un "BON" ou "MAUVAIS" comportement.

En cas de mauvaise réponse, le joueur doit faire le tour du carré avant d'aller y défendre.



Carré de 15 mètres de côté maximum.

#### Variables - Veiller à

Lorsque les joueurs sont tous passés une fois pour défendre, on compte le nombre de ballon(s) encore en jeu pour l'équipe en conservation. Après inversion des rôles, l'équipe qui aura le plus de ballon(s) aura gagné.

#### **QUESTIONS ATELIER PEF DU 23 OCTOBRE 2021**

LISTE DE COMPORTEMENTS DES JOUEURS			
BON COMPORTEMENT		MAUVAIS COMPORTEMENT	
Encourager ses partenaires		Simuler une blessure	
Relever un adversaire qui est tombé au sol  Accepter d'être remplacé		Contester une décision de l'arbitre	
		Insulter un adversaire, éducateur, supporters ou arbitre	
Saluer toutes les personnes présentes au stade		Crtiquer ses partenaires	
Serrer la main à la fin du match*		Ne pas écouter les consignes de l'éducateur	
Respecter les décisions de l'arbitre		Disputer ses partenaires après un but encaissé	

LISTE DE COMPORTEMENTS DES PARENTS / SUPPORTERS				
BON COMPORTEMENT	MAUVAIS COMPORTEMENT			
Applaudir après un but	Contredire les décisions de l'éducateur			
Encourager les joueurs	Critiquer les joueurs			
Féliciter les joueurs	Siffler l'équipe adverse			
Respecter les décisions de l'arbitre	Contredire les décisions de l'arbitre			
Rester derrière la main courante	Rentrer sur le terrain			

LISTE DE COMPORTEMENTS DES EDUCATEURS				
BON COMPORTEMENT	MAUVAIS COMPORTEMENT			
Féliciter et encourager ses joueurs	Crier sur ses joueurs			
Donner des conseils lors des pauses	Fumer devant les joueurs			
Faire jouer tous les joueurs	Mettre toujours les mêmes joueurs remplacants.			

#### **ATELIER TECHNIQUE: SAMEDI 23 OCTOBRE 2021**

Thématique : Motricité

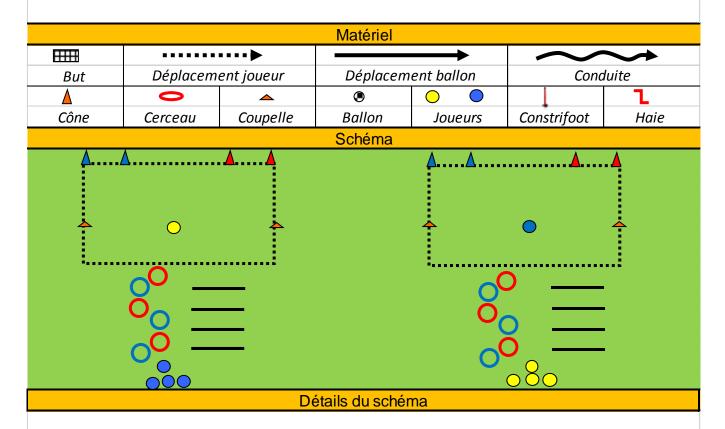
#### Consignes

2 équipes. Périodes de 2 minutes. Le joueur au départ doit faire l'atelier de motricité : cerceau rouge = pied droit et cerceau bleu = pied gauche.

Le joueur doit ensuite tenter de franchir une des 2 portes sans que le défenseur adverse ne le touche des 2 mains. A chaque passage de porte réussi, le joueur marque un point pour son équipe.

Le défenseur démarre le duel à hauteur de ligne matérialisée par les 2 coupelles. Dès que l'attaquant rentre en zone, le défenseur peut défendre librement.

Lors de la séquence suivante, les joueurs doivent passer par l'autre atelier de motricité : barres posées au sol pour faire des pas chassés.



Zone de 1 contre 1 de 12 mètres de profondeur. 2 portes de 3 mètres espacés de 8 mètres de part et d'autres.

#### Variables - Veiller à

Faire des manches de 2 minutes et compter les points.

Changer les défenseurs lors de chaque manche.

Après les 2 premières manches, les joueurs ne peuvent pas passer 2 fois de suite dans le même atelier de motricité.

Faire le duel en 1 contre 1 avec ballon. Passer en conduite dans une des 2 portes = 1pt

# PLATEAU 5 : SAMEDI 13 NOVEMBRE 2021 ATELIER 1: ATELIER PEF

**Thématique : Culture Foot** 

Objectif de l'atelier : Equipe de France Masculine

#### Consignes

Compétition par équipe de 2 ou 3 joueurs pouvant être de clubs différents (jouer avec des chasubles).

Les équipes disputent des matchs de 2 minutes en 2 contre 2 ou 3 contre 3.

Avant le début de chaque match, l'éducateur demande aux 2 équipes de citer chacune 2 joueurs de l'équipe de france jouant à un poste parmis les catégories suivantes : GARDIENS / DEFENSEURS / MILIEUX / ATTAQUANTS. L'équipe qui répond le plus rapidement remporte

l'engagement.

#### Principe du FESTIFOOT :

Les règles sont les mêmes que lors d'un match de U9 (touches aux pieds, "six mètres" au pied mais il n'y a pas de gardien.) Le but est de marquer = 1pt. Les joueurs ne peuvent défendre en dehors de la zone du terrain délimitée par les coupelles (afin de ne pas défendre juste devant le minibut).

Matériel Matériel						
<b></b>		••••		<b>→</b>		<b>→</b>
But	Déplacem	ent joueur	Déplacem	ent ballon	Cond	duite
<u> </u>	0	_	•	<u> </u>		l
Cône	Cerceau	Coupelle	Ballon	Joueurs	Constrifoot	Haie
			Schéma			
				Ħ		
<b>^</b>	_	<b>^</b>	<b>_</b>	_	_	_
	•	•	•	•	<b>O</b>	•
_	<u>\$</u>	_	<b>^</b>	<ul><li></li><li></li></ul>	8	•
<b>^</b>	·	<b>^</b>	•	•	_	•
Détails du schéma						

2 terrains. Dimensions du terrain 18 mètres de long - 14 mètres de large - minibuts de 2 mètres reculés 3 mètres derrière l'espace du terrain délimité par les coupelles.

#### Variables - Veiller à

Les matchs durent 2 minutes. L'éducateur se place entre les 2 terrains.

Faire une formule championnat où toutes les équipes se rencontrent au moins une fois.

#### **ATELIER PEF DU 13 NOVEMBRE 2021**

LA SELECTION NATIONALE					
	GARI	DIENS			
Hugo LLORIS	Steve MANDANDA	Alphonse AREOLA	Mike MAIGNAN		
	DEFEN	ISEURS			
Raphaël VARANE	Samuel UMTITI	Clément LENGLET	Presnel KIMPEMBE		
Benjamin PAVARD	Lucas DIGNE	Benjamin MENDY	Lucas HERNANDEZ		
	MIL	IEUX			
Paul POGBA	Ngolo KANTE	Blaise MATUIDI	Corentin TOLISSO		
Moussa SISSOKO	Adrien RABIOT	Steven NZONZI	Thomas LEMAR		
ATTAQUANTS					
Antoine GRIEZMANN	Olivier GIROUD	Kyllian MBAPPE	Nabil FEKIR		
Ousmane DEMBELE	Kinglsey COMAN	Wissam BEN YEDDER	Florian THAUVIN		

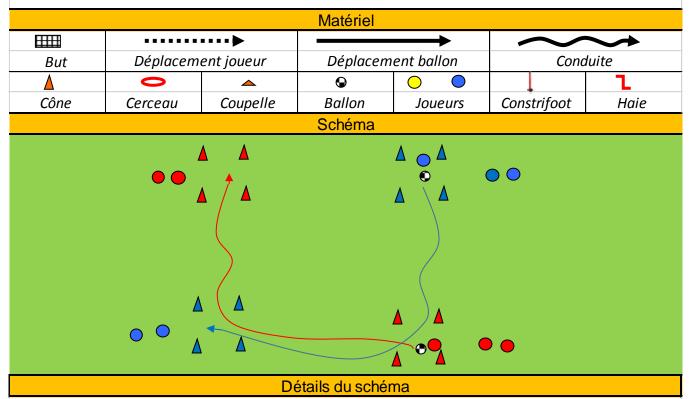
#### **ATELIER TECHNIQUE: SAMEDI 13 NOVEMBRE**

#### Thématique : Course poursuite conduite

#### Consignes

Un ballon par équipe. Pour une équipe de 5 joueurs, 3 joueurs dans un carré et 2 dans l'autre. Au signal, un joueur de chaque équipe part en conduite (dans le sens des aiguilles d'une montre), il doit passer par le carré de l'autre équipe pour arriver au deuxième carré de son équipe pour bloquer le ballon dans celui-ci. Le deuxième joueurs de son équipe part et ainsi de suite.

La première équipe à remettre tous ses joueurs dans l'ordre de départ gagne la manche (2 passages par joueurs pour retrouver les positions de départ).



Dans un espace de 15mX15m, faire 4 carrés (de 2m de côté dans chaque angle.

Les carrés de mêmes couleurs sont placés en diagonales.

#### Variables - Veiller à

#### Variantes :

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). Faire passer un joueur plusieurs fois en cas de déséquilibre numérique.

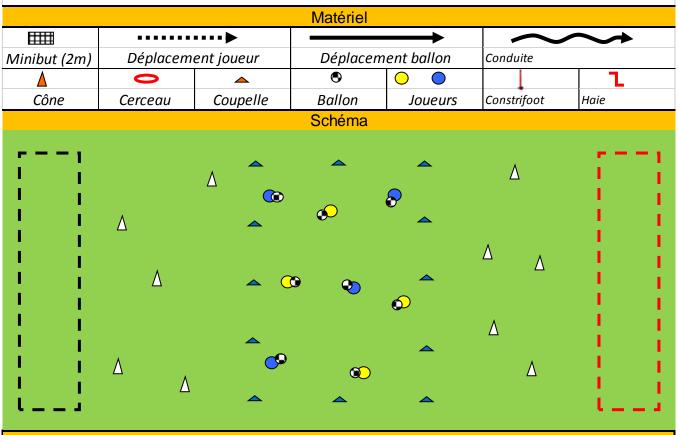
# PLATEAU 6 : SAMEDI 27 NOVEMBRE 2021 ATELIER 1: ATELIER PEF

#### Objectif de l'atelier : L'Hydratation et l'alimentation

#### 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". Si réponse vrai se rendre dans la zone noir à gauche, si réponse fausse se rendre dans la zone rouge à droite.

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") après avoir fait le tour d'un cône.



#### 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 cônes.

#### 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. Variante : faire le tour de deux cônes avant de rejoindre la zone.

#### **QUESTIONS ATELIER PEF DU 27 NOVEMBRE 2021**

## 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 1,5litre d'eau.	VRAI	
3	Les aliments que nous mangeons apportent de l'eau à notre corps	VRAI	
4	II 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 nécéssaire de manger des produits céréaliers chaque jour.	FAUX	IIs 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 fraiche pour ne pas être déshydratté	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 3heures de temps.
15	Il est conseillée de boire des sodas pendant les matchs pour être plus résistant	FAUX	Cela peut diminuer les capacités à faire un effort physique

#### **ATELIER TECHNIQUE: SAMEDI 27 NOVEMBRE 2021**

Thématique : Conduite, centre et tir

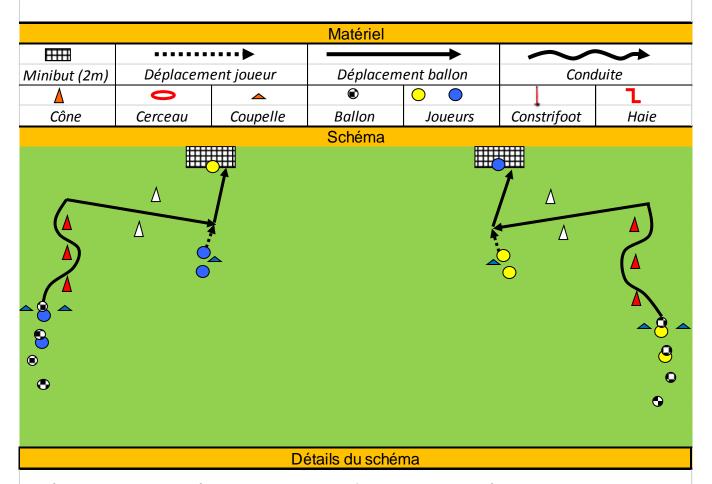
#### Consignes

Compétition entre 2 équipes. Le joueur au départ démarre en conduite en slalomant puis doit centrer entre les 2 plots qui servent de repère pour le partenaire.

Le joueur dispose de 3 touches maximum pour tirer. Après son tir le joueur récupère son ballon et retourne au départ.

Le joueur en conduite prends la place de celui au tir. Le départ suivant s'effectue dès que le joueur précédent a centré pour son partenaire.

Doubler le poste d'attaquant au départ pour pouvoir enchainer les passages plus rapidement.



Matérialiser la porte de départ par 2 coupelles afin que les joueurs réalisent le slalom par la bonne "entrée".

Espacer les plots pour le slalom de 1 à 2 mètres. Faire une porte de 4 mètres de largeur. Matérialiser le départ de l'attaquant par une coupelle situé à 12 mètres du but.

#### Variables - Veiller à

Faire plusieurs manches de 2 minutes.

Inverser les 2 équipes de circuit à la moitié du temps.