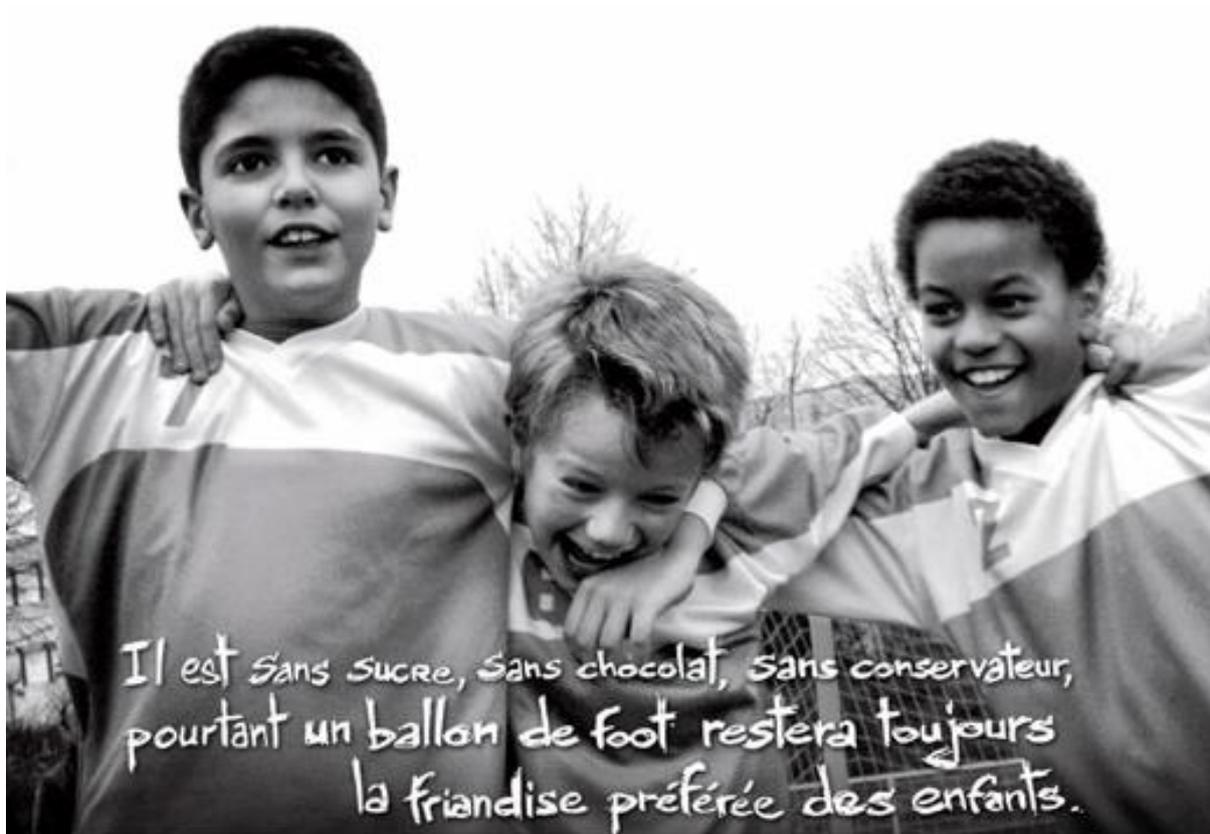


## **GUIDE PLATEAUX U9 PHASE AUTOMNE 2022**



## ORGANISATION GENERALE

- 6 à 10 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 9H30. Le plateau doit débuter à 10H00.
- 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 2022

- Plateau N°1 : RENTREE DU FOOT : Samedi 17 septembre 2022
- Plateau N°2 : Samedi 1<sup>er</sup> octobre 2022
- Plateau N°3 : Samedi 15 octobre 2022
- Plateau N°4 : Samedi 22 octobre 2022
- Plateau N°5 : Samedi 12 novembre 2022
- Plateau N°6 : Samedi 26 novembre 2022

# LOIS DU JEU

	U8 CE1 (2015)	U9 CE2 (2014)
Effectifs	Football à 5 (4 joueurs et 1 gardien)	
Remplaçants	0 à 2 : limiter au maximum les remplaçants	
Nombre minimal	4 par équipe	
Tacle	Interdit	
Surclassement	3 U7 (2016) maximum par équipe	
Dimension des terrains	40m de long X 30m de large	
Dimension des buts	4 m X 1,5 m	
Zone du gardien	Zone de 8 mètres	
Hors-jeu	Pas de hors-jeu	
Taille des ballons	Taille 3	
Temps de jeu	40 minutes de matchs et 20 minutes d'ateliers	
Engagement	Vers l'avant ou l'arrière	
Coup de pied de but	A 6 m face au but. Zone protégée*	
Touche et corner	Au pied : passe ou rentrée en conduite de balle, obligation de faire une passe avant de pouvoir marquer. Adversaire à 5 m.	
Coups francs	Coup-Francs directs	
Coups de pied de réparation (penalty)	8 m	
Mise à distance des joueurs	5 m	
Relance gardien	Uniquement à la main ou pied après avoir posé le ballon au sol (volée et demi-volée interdites).	
	Inciter les joueurs à utiliser la zone protégée.	
Arbitrage	1 arbitre jeune au centre (U13- U15 - U18) ou les 2 éducateurs à l'extérieur du terrain.	

**Le même temps de jeu pour tous :  
Un droit pour les enfants, un devoir pour les éducateurs!**

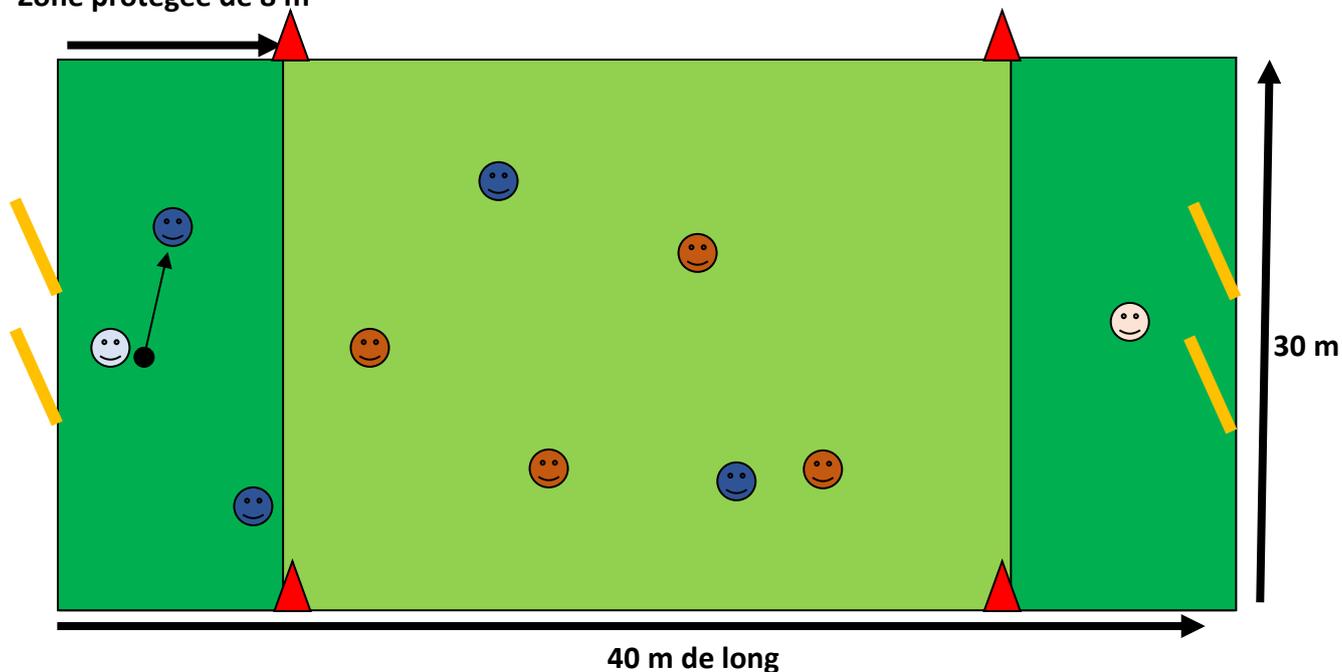
**UN JOUEUR U9 QUI PARTICIPE À UN PATEAU U9 LE MATIN A INTERDICTION DE JOUER L'APRÈS-MIDI**

## REGLE DE LA ZONE PROTEGÉE :

Lorsque le gardien se saisit du ballon à la main, ou sur un « six-mètres », **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.

### Zone protégée de 8 m



## 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 contris-foot ou buts spécifiques (4mètres / 1,5mètres).
- 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 nécessaire (prêt de matériel du District possible).
- **Chaque équipe doit venir à minima avec 2 ballons.**
- 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 (codes couleurs)
- 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 attractif et vivant !***

## PENDANT

## RÉGULER

- **Lorsque le ballon sors 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.
- 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

- 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)***

## COMPLÉTER

- Concerter l'ensemble des éducateurs afin de remplir la fiche bilan du plateau.
- Préciser le niveau général de chaque équipe en tenant compte des rencontres du jour pour les U9.
- ***(Il n'y a pas de résultats)***

## APRES

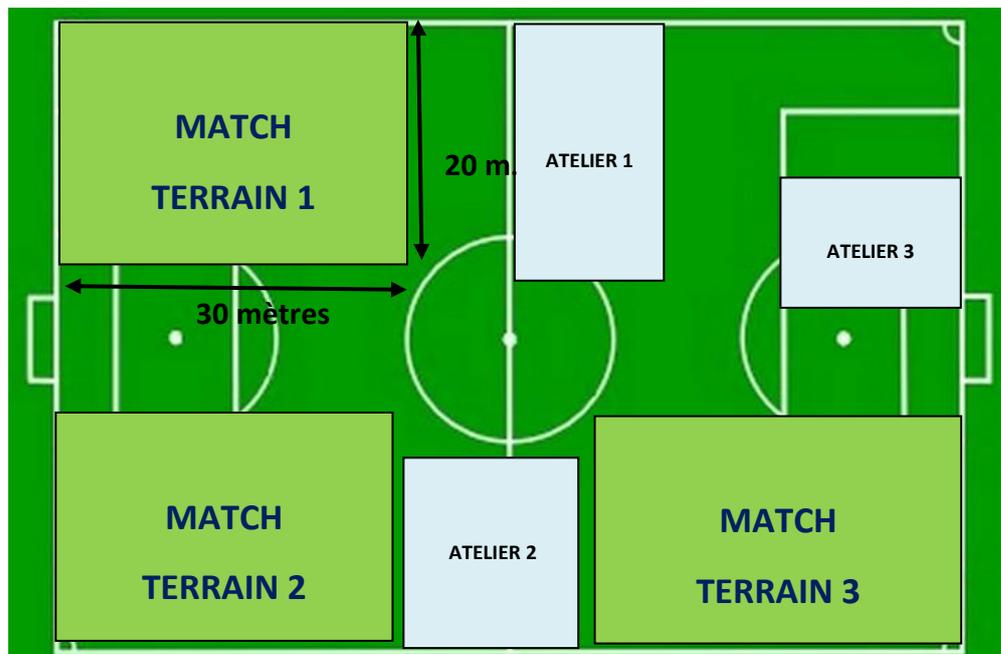
## TRANSMETTRE

- Renvoyer la fiche bilan du plateau accompagnée de toutes les feuilles de matchs des équipes présentes.

## ECHANGER

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

# PLATEAU A 10 EQUIPES



## ORGANISATION :

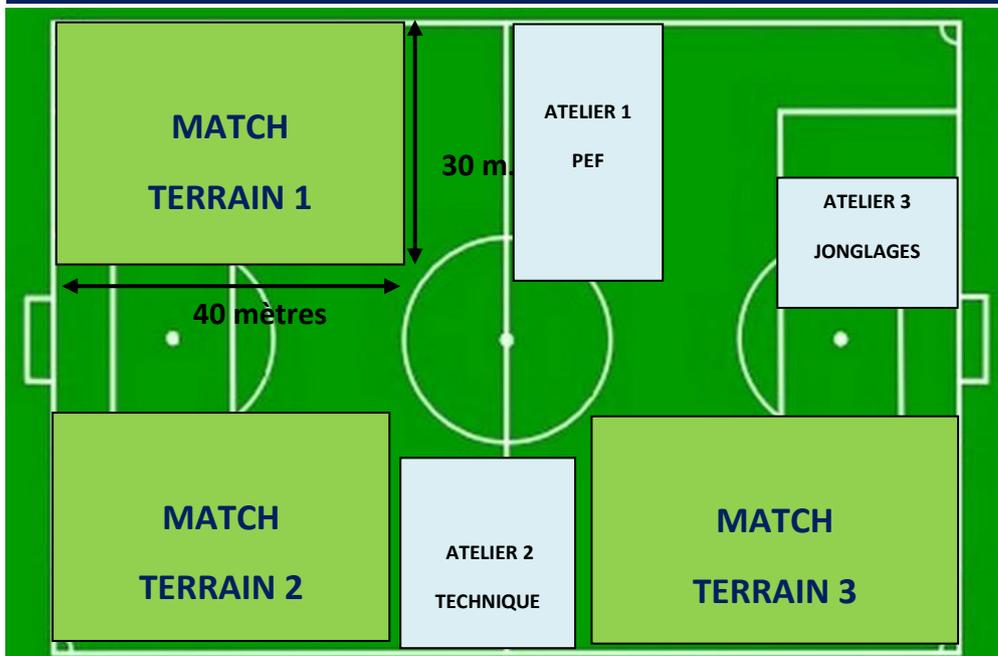
- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 10.
- Chaque équipe fait 4 matchs et 3 ateliers.
- Chaque rotation dure **8 minutes**.
- Temps de pause entre chaque rotation de **4 minutes**.

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

## Aide à l'attribution des numéros :

- L'équipe n°1** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **3, 4, 7, 8 et 9**
- L'équipe n°2** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **4, 6, 8 et 10**
- L'équipe n°3** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 5, 6, 7 et 9**
- L'équipe n°4** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 2, 5, 8 et 10**
- L'équipe n°5** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **3, 4, 7, 9 et 10**
- L'équipe n°6** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **2, 3, 8, 9 et 10**
- L'équipe n°7** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 3, 5 et 8**
- L'équipe n°8** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 2, 4, 6 et 7**
- L'équipe n°9** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 3, 5, 6 et 10**
- L'équipe n°10** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **2, 4, 5, 6 et 9**

# 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
<b>ÉQUIPE 1</b>	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 1
<b>ÉQUIPE 2</b>	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2
<b>ÉQUIPE 3</b>	Terrain 2	Atelier 3	Terrain 1	Terrain 1	Terrain 3	Atelier 2
<b>ÉQUIPE 4</b>	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 3
<b>ÉQUIPE 5</b>	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 3	Terrain 1	Terrain 3
<b>ÉQUIPE 6</b>	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 3	Terrain 3	Terrain 3	Atelier 2
<b>ÉQUIPE 7</b>	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2	Terrain 3	Atelier 3	Terrain 1
<b>ÉQUIPE 8</b>	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 2
<b>ÉQUIPE 9</b>	Atelier 3	Terrain 3	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 3

## Aide à l'attribution des numéros :

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

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

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

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

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

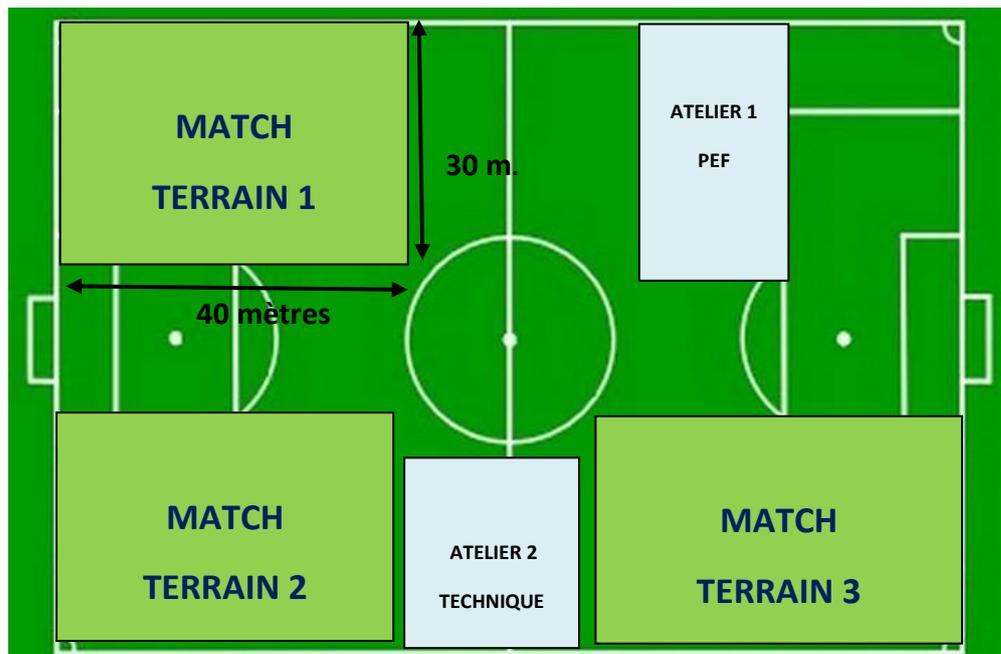
**L'équipe n°6** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 2, 4 et 9**

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

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

**L'équipe n°9** 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 :

- L'équipe n°1** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **3, 5 et 6**
- L'équipe n°2** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **3, 4 et 8**
- L'équipe n°3** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 2 et 6**
- L'équipe n°4** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **2, 5 et 7**
- L'équipe n°5** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 4 et 7**
- L'équipe n°6** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 3 et 8**
- L'équipe n°7** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **4, 5 et 8**
- L'équipe n°8** 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 :

**L'équipe n°1** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **5 et 7**

**L'équipe n°2** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **3 et 5**

**L'équipe n°3** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **2 et 6**

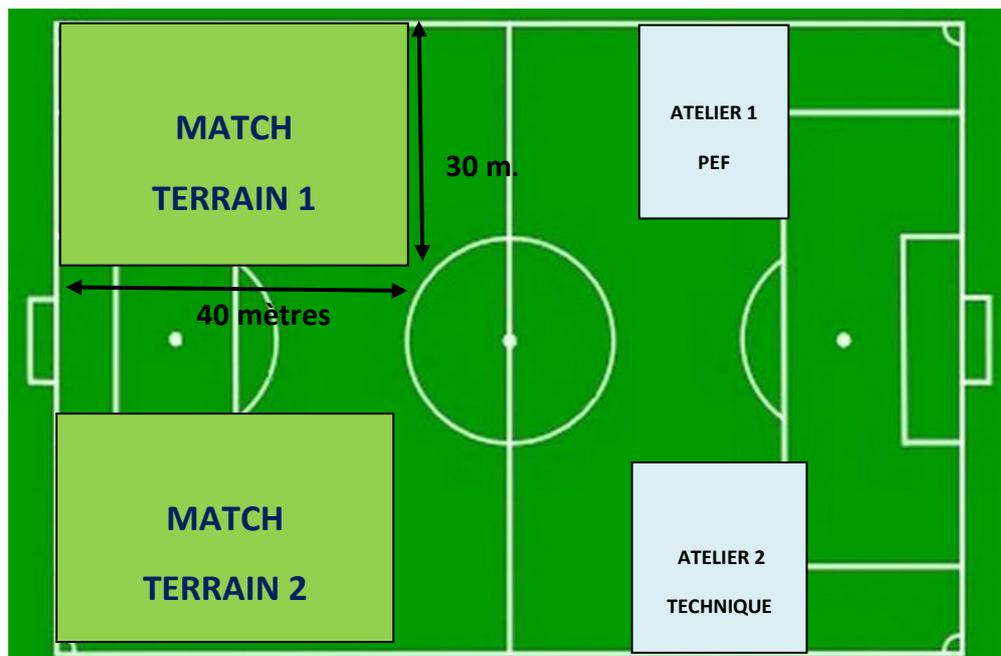
**L'équipe n°4** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **6 et 7**

**L'équipe n°5** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1 et 2**

**L'équipe n°6** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **3 et 4**

**L'équipe n°7** 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 :

**L'équipe n°1** 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**

# RECAPITULATIF GRILLES DE ROTATIONS

## 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

## GRILLE DE ROTATION A 7 EQUIPES : 3 terrains + 2 ateliers (rotation de 10 minutes)

	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

## GRILLE DE ROTATION A 8 EQUIPES : 3 terrains + 2 ateliers (rotation de 10 minutes)

	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 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

## 10 équipes : 3 terrains + 3 ateliers (rotations de 8 minutes)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6	ROTATION 7
	1	2	3	4	5	6	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

## FICHE BILAN PLATEAU U9

**Date du plateau :**

**Lieu du plateau :**

**Responsable plateau :**

### **Attribution des numéros aux équipes :**

A la fin du plateau il vous est demandé de positionner l'ensemble des équipes suivant leur niveau en vous basant sur les contenus des matchs du plateau.

Merci de remplir le tableau ci-dessous.

	<b>Equipes</b>	<b>Niveau 1 (Expérimentée)</b>	<b>Niveau 2 (Moyenne)</b>	<b>Niveau 3 (Débutante)</b>
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>				
<b>4</b>				
<b>5</b>				
<b>6</b>				
<b>7</b>				
<b>8</b>				
<b>9</b>				
<b>10</b>				

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

# FEUILLES DE MATCHS PLATEAUX U9

DATE DU PLATEAU :

LIEU DU PLATEAU :

CLUB :

NUMERO DE L'EQUIPE :

NOM DU RESPONSABLE DE L'EQUIPE :

NUMERO DE LICENCE :

N°	NOM	PRÉNOM	ANNEE NAISSANCE	N° LICENCE
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

# FEUILLES DE MATCHS PLATEAUX U9

DATE DU PLATEAU :

LIEU DU PLATEAU :

CLUB :

NUMERO DE L'EQUIPE :

NOM DU RESPONSABLE DE L'EQUIPE :

NUMERO DE LICENCE :

N°	NOM	PRÉNOM	ANNEE NAISSANCE	N° LICENCE
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

# ATELIER JONGLAGES A UTILISER LORS DES PLATEAUX A 10, 9 OU 7 EQUIPES

## ATELIER JONGLAGE

### Consignes

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

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

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

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

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

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

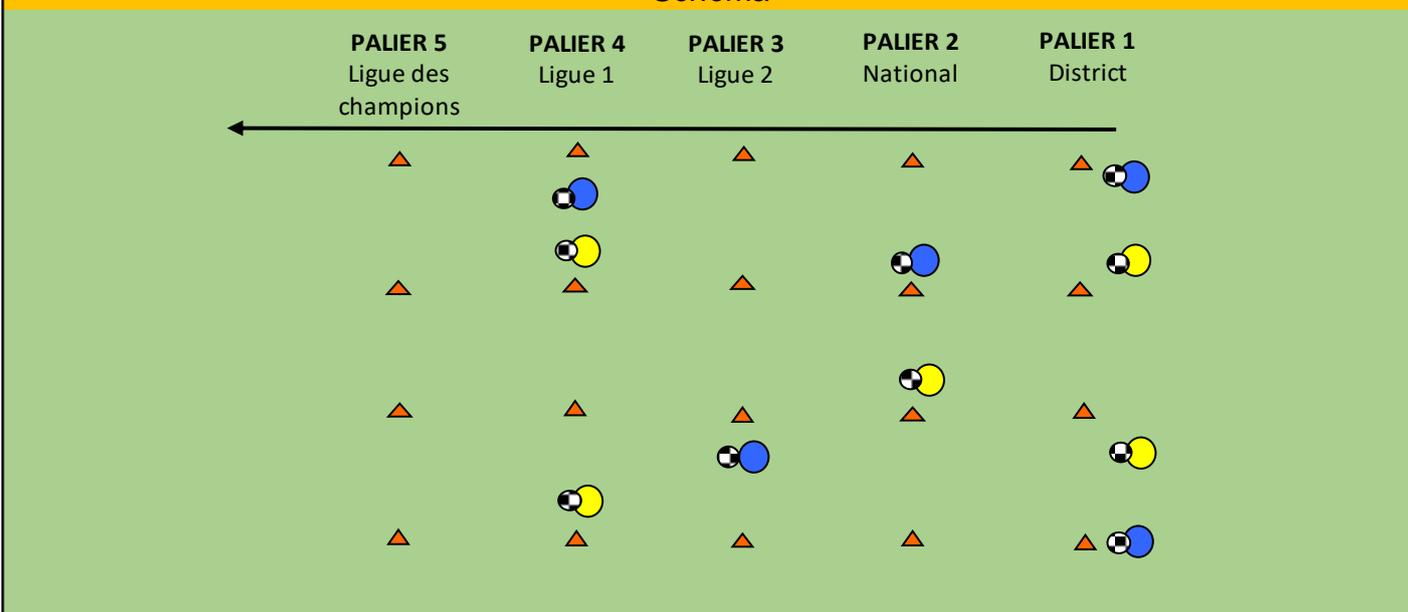
**Palier 5 : Ligue des champions -->** Réaliser 2 fois 3 jonglages consécutifs

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

### Matériel

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

### Schéma



### Détails du schéma

**Espacer les paliers de 5 mètres pour bien les dissocier.  
Prévoir suffisamment de ballons !**

### Variables - Veiller à

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

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

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

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

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

# PLATEAU 1 : SAMEDI 17 SEPTEMBRE 2022

## 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) .

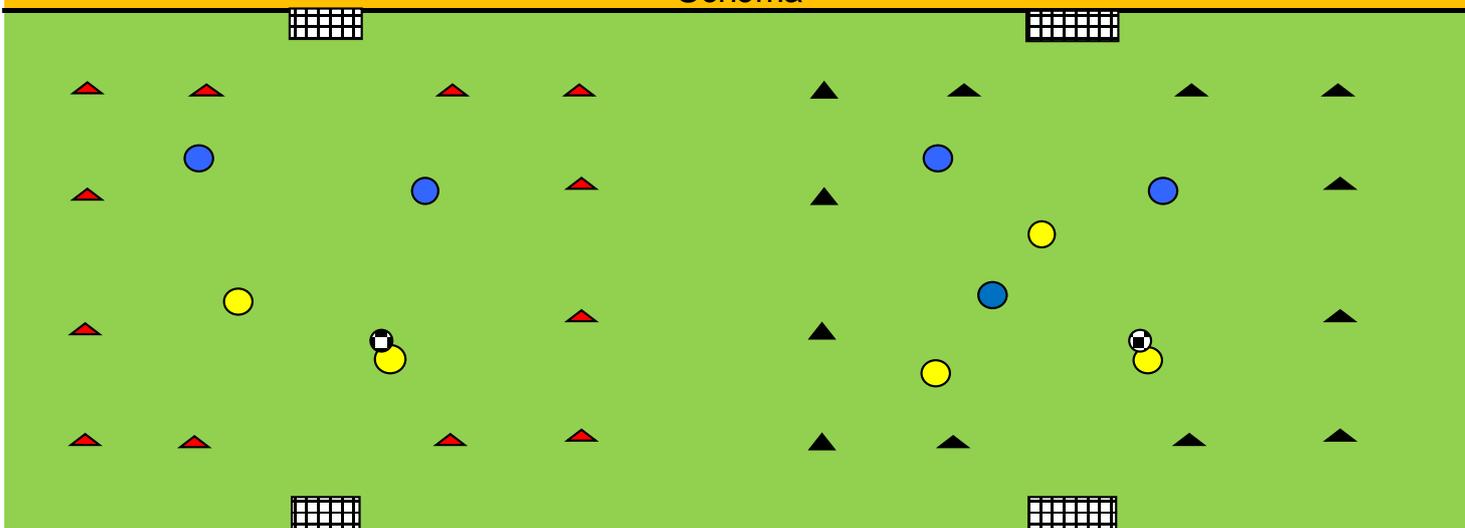
Si il repond juste l'équipe marque un point bonus (donc 2 points : le but + le point bonus).

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

### Matériel

						
<i>But</i>	<i>Déplacement joueur</i>		<i>Déplacement ballon</i>		<i>Conduite</i>	
				 		
<i>Cône</i>	<i>Cerceau</i>	<i>Coupelle</i>	<i>Ballon</i>	<i>Joueurs</i>	<i>Constrifoot</i>	<i>Haie</i>

### Schéma



### 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.

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.

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

# ATELIER TECHNIQUE : SAMEDI 17 SEPTEMBRE 2022

## Thématique : Conduite

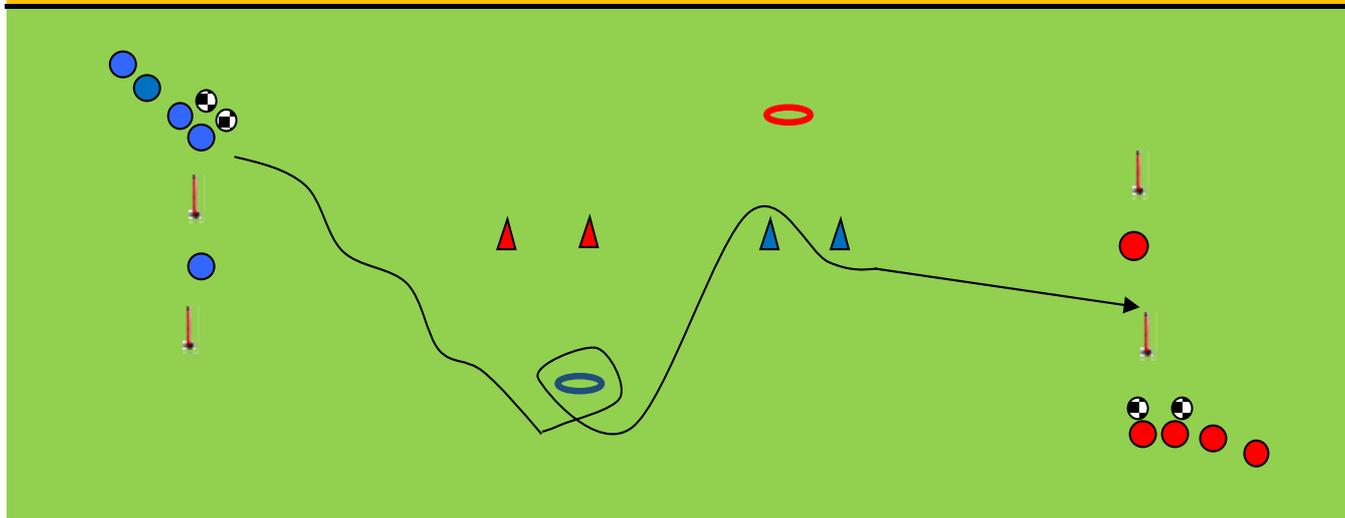
### Consignes

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

					
But	Déplacement joueur	Déplacement ballon		Conduite	
				 	 
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. Enchaîner rapidement les passages pour limiter le temps d'attente. Changer régulièrement les gardiens.

# PLATEAU 2 : SAMEDI 1er OCTOBRE 2022

## 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.

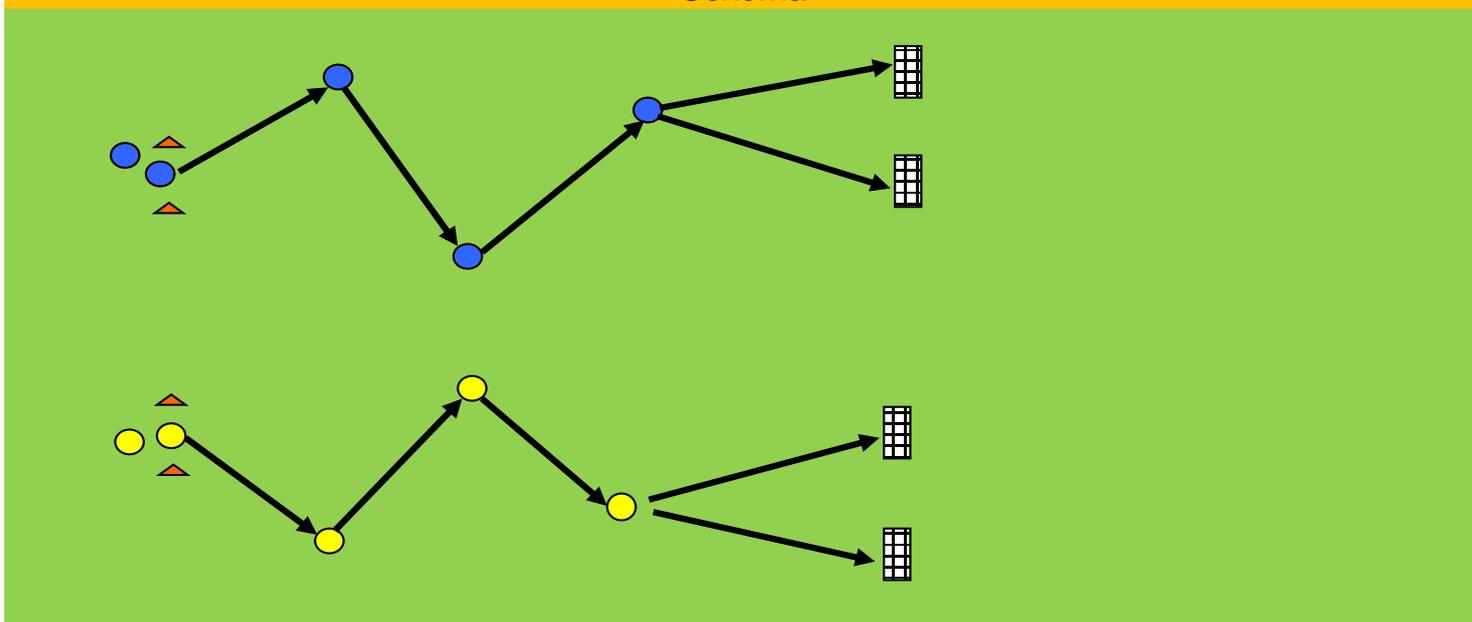
Avant de débiter l'atelier, il est important de déterminer à quel minibut correspond la réponse "UTILE" et "PAS UTILE" (exemple : minibut à gauche = UTILE et minibut à droite = PAS UTILE).

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.

### Matériel

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

### Schéma



### 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.

## LISTE D'OBJETS

<b>UTILE</b>		<b>PAS UTILE</b>
Chaussettes de foot		Jean
Gourde		Canette de soda
Survêtement		Lunettes de soleil
Tee Shirt		Bracelet
K-WAY		Bonbons
Bonnet		Bijoux
Sweat		Montre
Crampons		Switch
Short		Jeu de cartes
Protège tibias		Ecouteurs
Gants		Livre
		Tongues
		Echarpe

# ATELIER TECHNIQUE : SAMEDI 1<sup>er</sup> OCTOBRE 2022

## Thématique : Vitesse / Vivacité + Tir

### Consignes

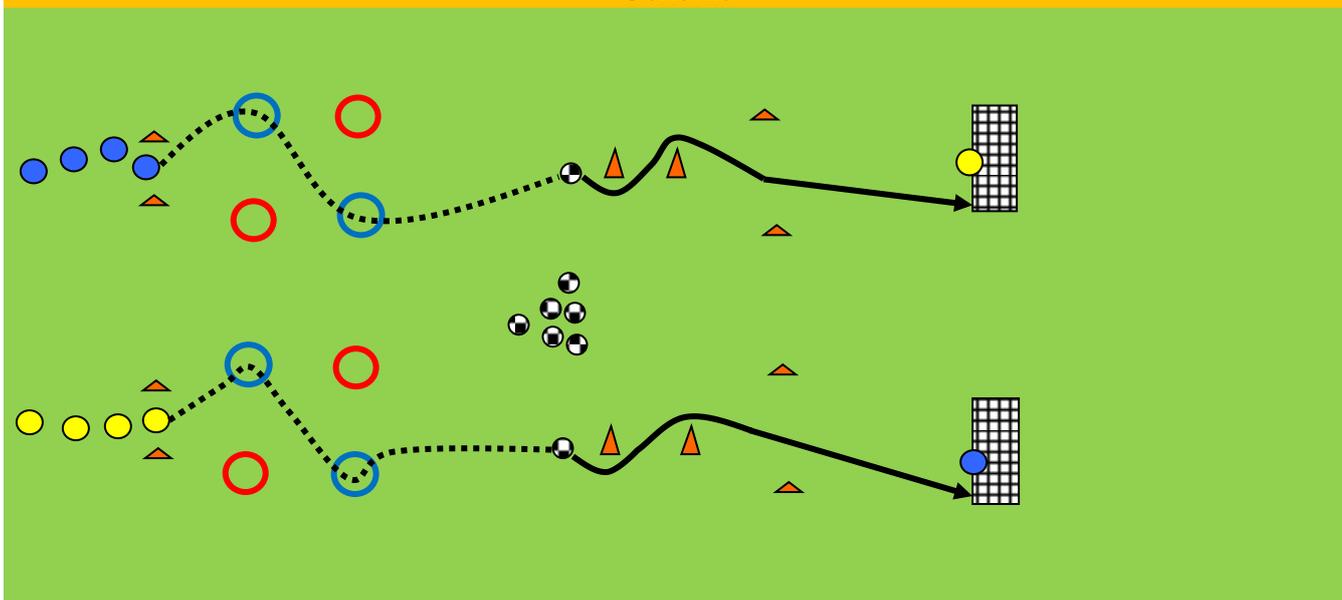
2 équipes : Départ d'un joueur de chaque équipe dès que l'éducateur annonce une des 2 couleurs de cerceaux ("ROUGE" ou "BLEU"). Chaque joueur doit mettre un pied dans les 2 cerceaux de la couleur annoncée le plus rapidement possible puis récupérer le ballon et passer dans la porte en conduite avant de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

### Matériel

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

### Schéma



### 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. Enchaîner rapidement les passages pour éviter l'attente.

Faire plusieurs manches et compter les points entre les 2 équipes

# PLATEAU 3 : SAMEDI 15 OCTOBRE 2022

## 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.

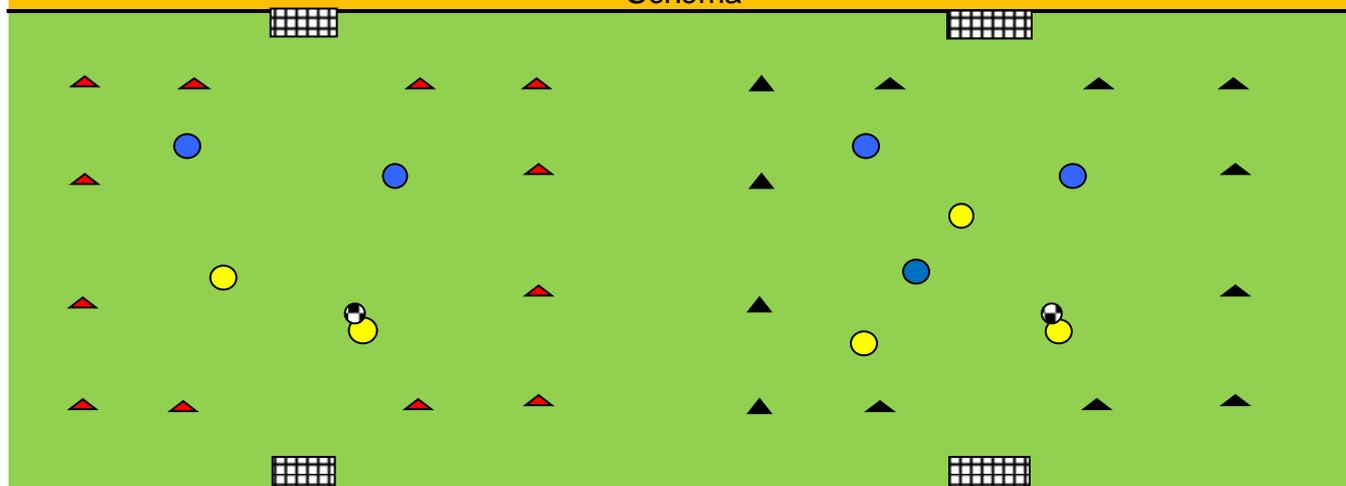
Principe du FESTIFOOT :

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 minibus).

### Matériel

						
<i>But</i>	<i>Déplacement joueur</i>		<i>Déplacement ballon</i>		<i>Conduite</i>	
				 		
<i>Cône</i>	<i>Cerceau</i>	<i>Coupelle</i>	<i>Ballon</i>	<i>Joueurs</i>	<i>Constrifoot</i>	<i>Haie</i>

### Schéma



### Détails du schéma

2 terrains. Dimensions du terrain 18 mètres de long - 14 mètres de large - minibus 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 15 OCTOBRE 2022

## 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 homme 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 / Marie Antoinette Katoto /
7	Quel est le seul club français a avoir remporté la Ligue des Champions ?	Marseille
8	Quel joueur français est surnommé "Grizou" ?	Antoine Griezmann
9	Citez 3 joueurs actuels de l'équipe de France masculine	Exemple : Lloris / Griezmann Dembele / Mbappe /Benzema
10	Citez 3 clubs du championnat de France de Ligue 1 ?	Exemple : PSG / OM / OL / Lens / Monaco / Lille / etc
11	Quel est l'entraîneur de l'équipe de France masculine ?	Didier Deschamps
12	Quelle est la longueur d'un but de U9 ?	4 mètres

# ATELIER TECHNIQUE : SAMEDI 15 OCTOBRE 2022

Thématique : 2 contre 1

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

## Consignes

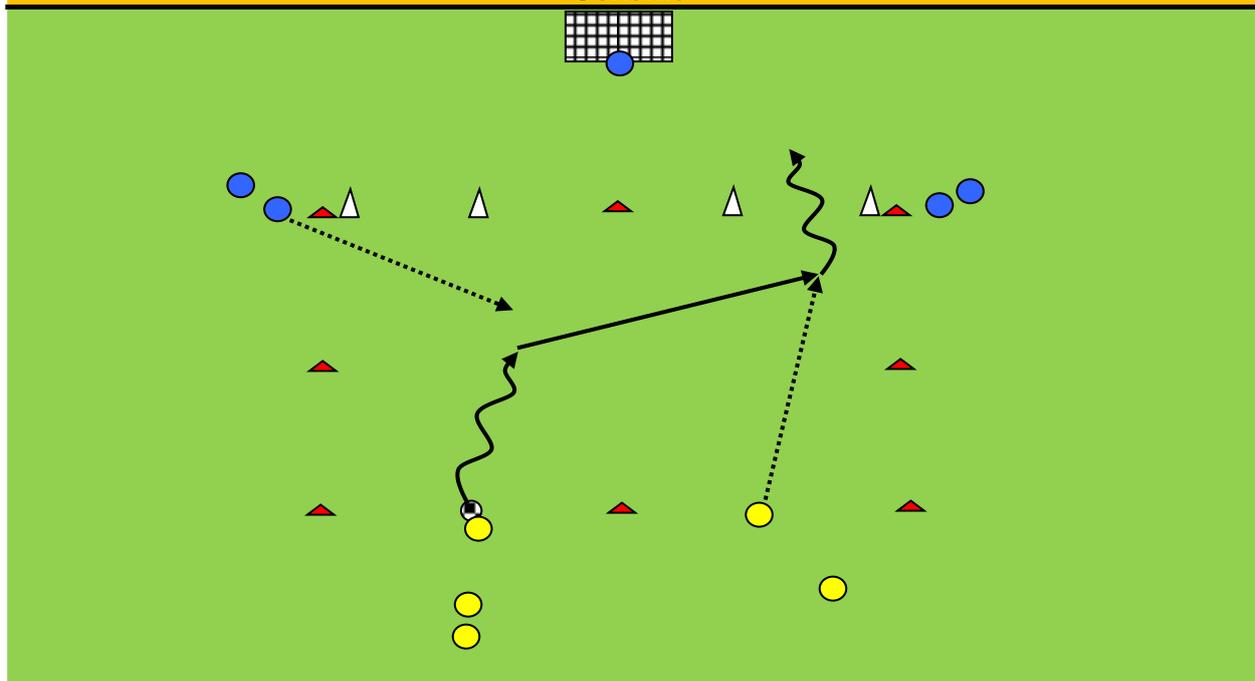
Compétition par équipe : Une équipe attaque pendant 5 minutes et l'autre défend puis inverser les rôles. L'équipe qui attaque doit marquer le plus de buts possible. L'équipe qui défend doit encaisser le moins de buts possible.

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.

## Matériel

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

## Schéma



## Détails du schéma

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 trouve 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 22 OCTOBRE 2022

## 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'intérieur 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 adversaires.

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.**

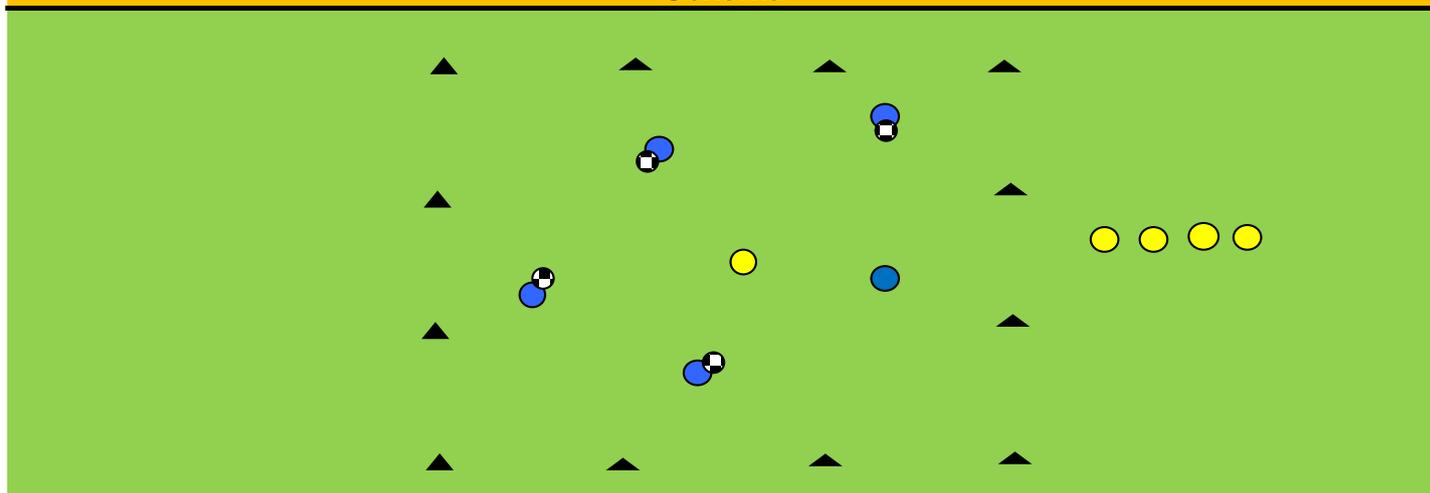
Avant de rentrer pour défendre (pendant que le partenaire précédent est déjà dans le carré), l'éducateur cite un comportement au joueur. Celui-ci doit préciser s'il s'agit d'un "BON" ou "MAUVAIS" comportement.

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

### Matériel

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

### Schéma



### Détails du schéma

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 22 OCTOBRE 2022

## LISTE DE COMPORTEMENTS DES JOUEURS

BON COMPORTEMENT		MAUVAIS COMPORTEMENT
Encourager ses partenaires		Simuler une blessure
Relever un adversaire qui est tombé au sol		Contester une décision de l'arbitre
Accepter d'être remplacé		Insulter un adversaire, éducateur, supporters ou arbitre
Saluer toutes les personnes présentes au stade		Critiquer 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 remplaçants.

# ATELIER TECHNIQUE : SAMEDI 22 OCTOBRE 2022

## 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.

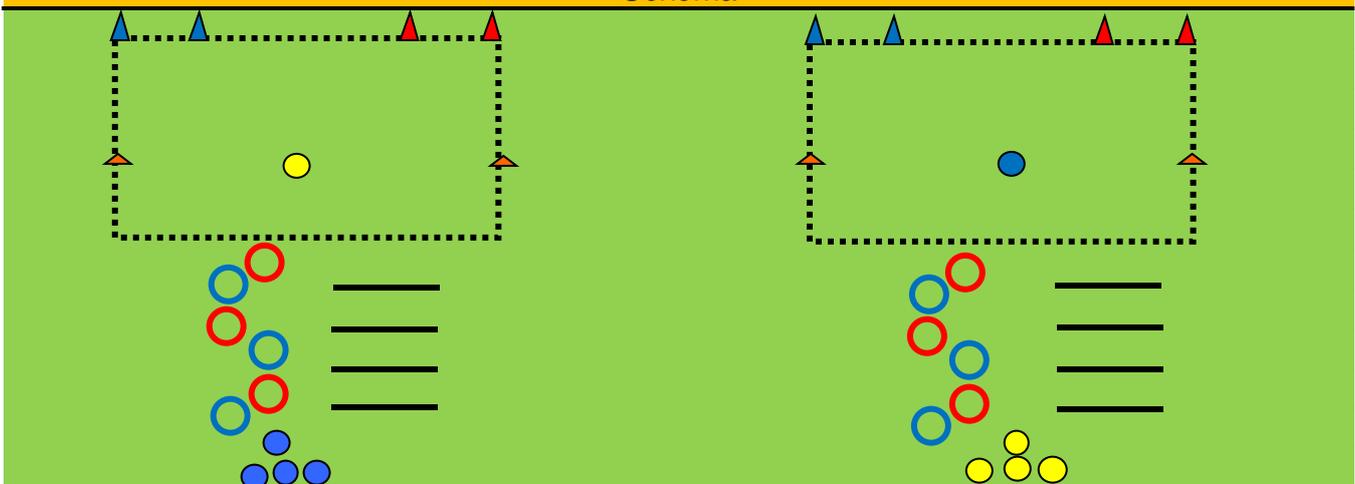
Le défenseur démarre le duel à hauteur de ligne matérialisée par les 2 coupelles. Dès que l'attaquant rentre en zone, le défenseur peut défendre librement.

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

### Matériel

						
<i>But</i>	<i>Déplacement joueur</i>	<i>Déplacement ballon</i>	<i>Conduite</i>			
						
<i>Cône</i>	<i>Cerceau</i>	<i>Coupelle</i>	<i>Ballon</i>	<i>Joueurs</i>	<i>Constrifoot</i>	<i>Haie</i>

### Schéma



### Détails du schéma

Zone de 1 contre 1 de 12 mètres de profondeur. 2 portes de 3 mètres espacées 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 12 NOVEMBRE 2022

## 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 parmi les catégories suivantes : GARDIENS / DEFENSEURS / MILIEUX / ATTAQUANTS. L'équipe qui répond le plus rapidement remporte l'engagement.

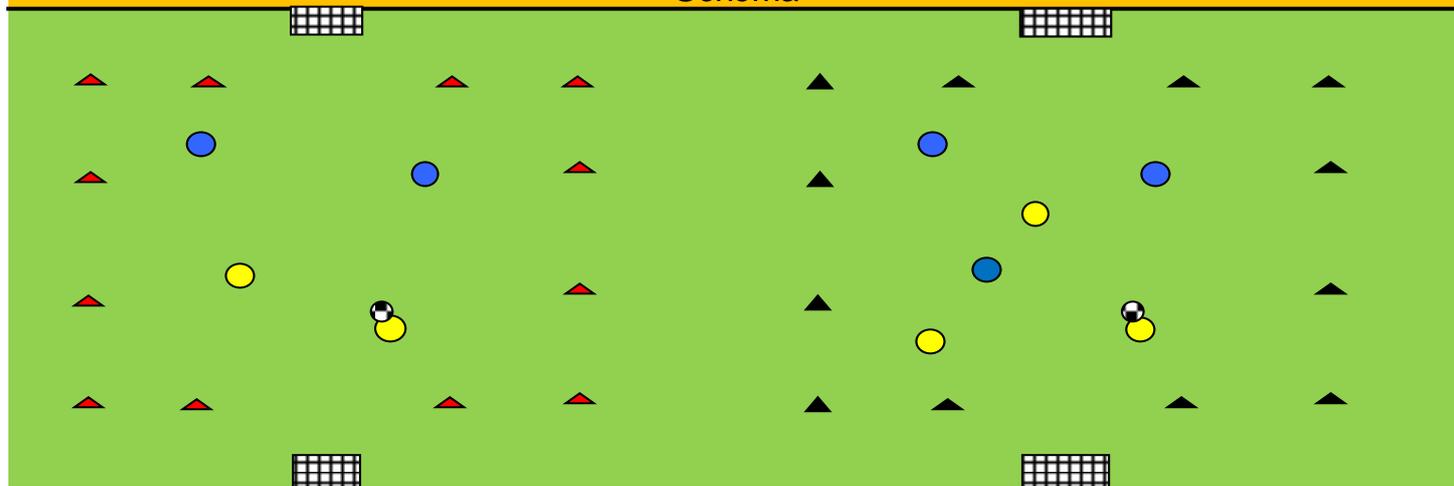
Principe du FESTIFOOT :

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

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

### Schéma



### 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 12 NOVEMBRE 2022

## LA SELECTION NATIONALE

### GARDIENS

Hugo LLORIS

Steve MANDANDA

Alphonse AREOLA

Mike MIGNAN

### DEFENSEURS

Raphaël VARANE

Jules KOUNDE

Clément LENGLET

Presnel KIMPEMBE

Benjamin PAVARD

Lucas DIGNE

William SALIBA

Lucas HERNANDEZ

### MILIEUX

Corentin TOLISSO

Ngolo KANTE

Eduardo CAMAVINGA

Aurélien TCHOUAMENI

Adrien RABIOT

### ATTAQUANTS

Antoine GRIEZMANN

Olivier GIROUD

Kyllian MBAPPE

Karim BENZEMA

Ousmane DEMBELE

Kinglsey COMAN

Wissam BEN YEDDER

Christopher NKUNKU

# ATELIER TECHNIQUE : SAMEDI 12 NOVEMBRE 2022

## Thématique : Course poursuite conduite

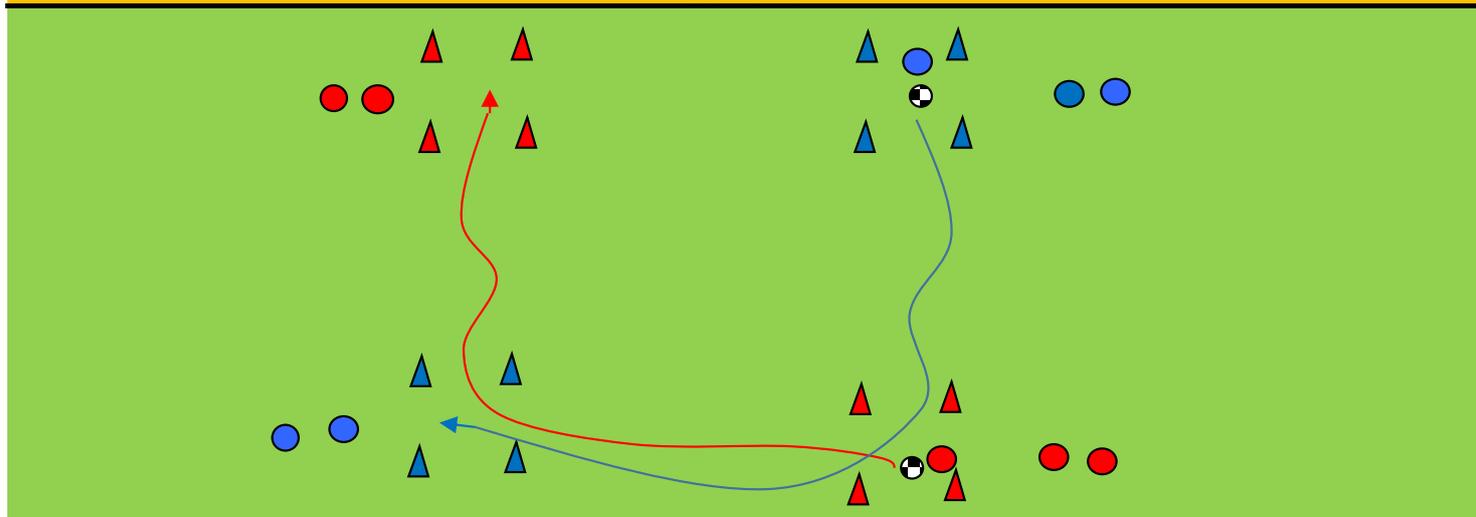
### Consignes

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).

### Matériel

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

### Schéma



### Détails du schéma

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 26 NOVEMBRE 2022

## 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.

### Matériel

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

### Schéma



### Détails du schéma

Identifier les 3 zones (zone question et les 2 zones réponses) avec des coupelles de couleurs différentes comme sur le schéma. Laisser un espace suffisant pour placer les différents 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 26 NOVEMBRE 2022

## QUESTIONNAIRE "HYDRATATION ET ALIMENTATION"

QUESTIONNAIRE "HYDRATATION ET ALIMENTATION"			
	Questions	Réponses	
1	Un humain peut rester jusqu'à 40 jours sans boire	FAUX	
2	Chaque jour nous devons boire au moins 1,5 litre d'eau.	VRAI	
3	Les aliments que nous mangeons apportent de l'eau à notre corps	VRAI	
4	Il faut attendre d'avoir soif pour boire	FAUX	Il faut boire de façon régulière.
5	L'eau maintient la température de notre corps à 37°	VRAI	
6	Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée	VRAI	
7	Les sodas sont riches en vitamines	FAUX	Ils sont riches en sucres gras et gaz.
8	Il faut manger au moins 5 fruits et légumes par jour.	VRAI	
9	Il n'est pas nécessaire de manger des produits céréaliers chaque jour.	FAUX	Ils sont indispensables.
10	Les produits laitiers sont essentiels à la croissance et solidité des os.	VRAI	Riche en fer et calcium
11	Le corps est composé de 30% d'eau	FAUX	60%
12	La consommation de nourriture de fast food est nocive pour la santé	VRAI	Risque d'obésité, cancers, cholestérol etc.
13	Lorsqu'il fait chaud il faut boire de l'eau plus fraîche pour ne pas être déshydraté	FAUX	Il faut boire des quantités d'eau plus importantes
14	Il faut manger au dernier moment avant de faire du sport pour être le plus performant possible.	FAUX	La digestion mobilise les organes pendant 3 heures de temps.
15	Il est conseillé 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 26 NOVEMBRE 2022

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.

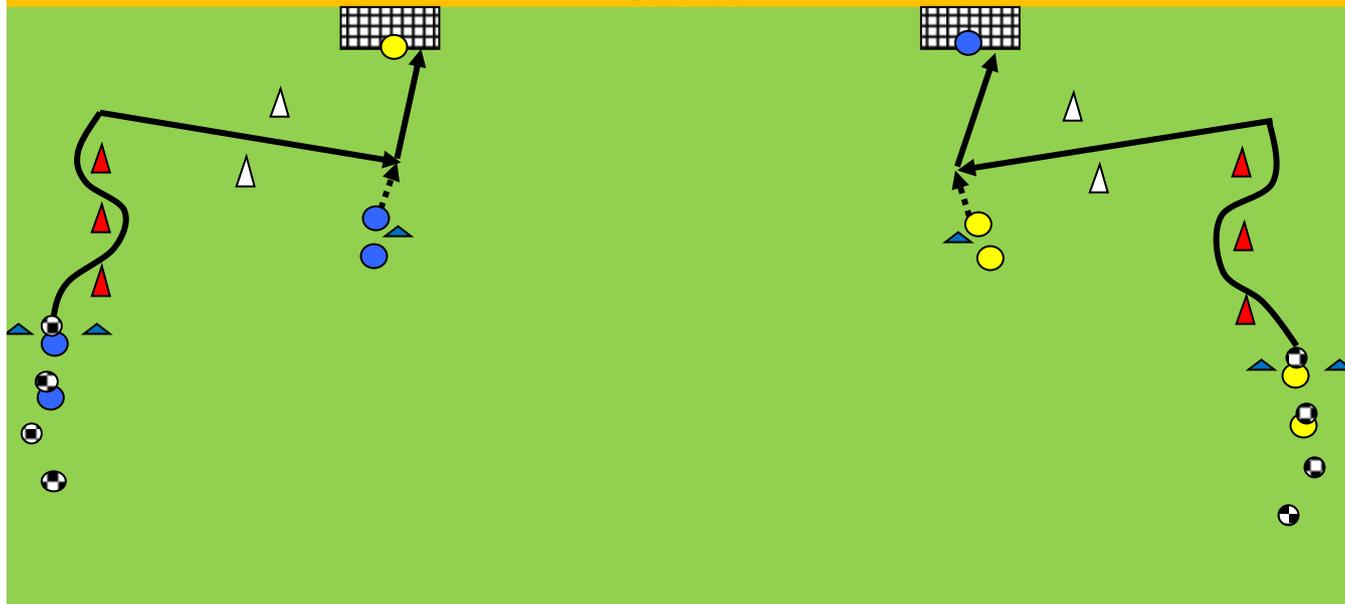
Le joueur en conduite prends la place de celui au tir. Le départ suivant s'effectue dès que le joueur précédent a centré pour son partenaire.

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

## Matériel

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

## Schéma



## Détails du schéma

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.