



DISTRICT DE MAINE ET LOIRE  
Football à 5 des débutants



Feuille du Plateau N° 2

Thème des ateliers techniques : la conduite

Secteur :

Phase :

Date :

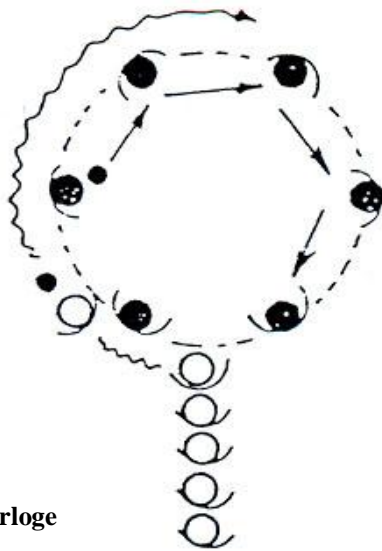
Club Organisateur :

Nom du responsable :

Club	Nb équipes	Nb joueurs	Dont joueuses
TOTAL			

Cette feuille de plateau est à adresser dans la semaine qui suit à votre responsable de secteur

## 2- Thème des ateliers techniques : La conduite



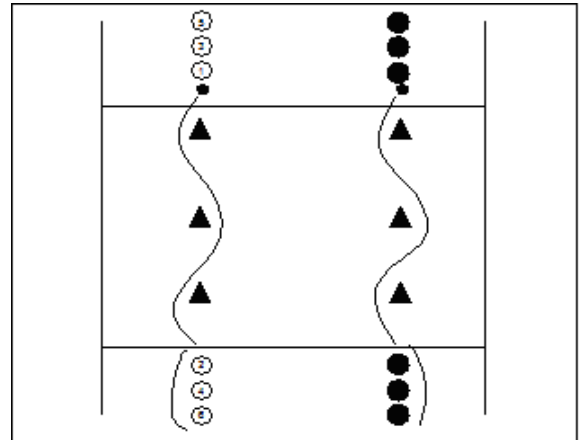
### L'Horloge

Matériel : 2 ballons

But : Qui marque le plus d'heures ?

Joueurs noirs : 1 point à chaque tour de cercle en passe.

Joueurs blancs : 1 tour de cercle / joueur le plus vite possible.

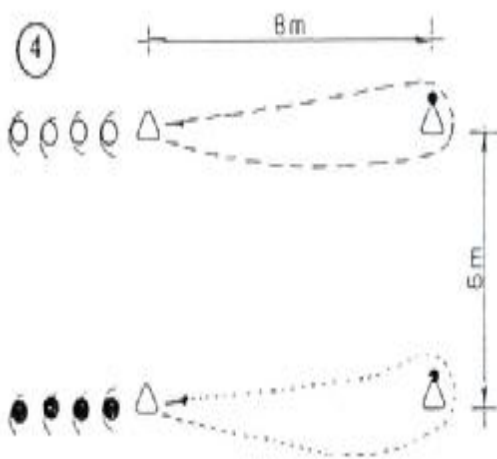


### Slalom - relais

Matériel : 6 plots, 2 ballons

Chaque équipe est partagée en 2 groupes placés aux 2 extrémités du parcours.

En conduite de balle, le joueur (1) va passer au joueur (2) puis va se placer derrière la colonne, et ainsi de suite.

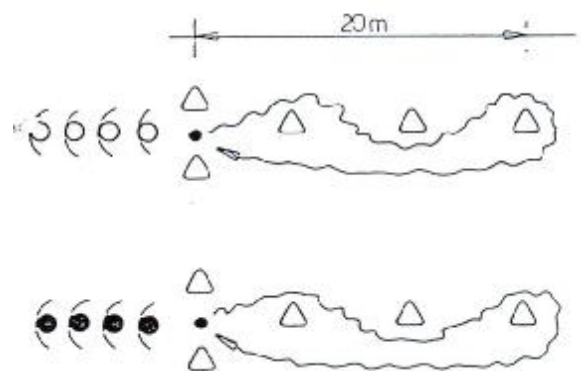


### Relais

Matériel : 4 plots, 2 ballons

1<sup>er</sup> passage Compétition 1 contre 1 et on compte les points pour chaque équipe.

2<sup>ème</sup> passage Relais entre les deux équipes: Les 1<sup>er</sup> vont chercher les ballons sur les cônes, les ramènent aux 2<sup>ème</sup> qui vont les remettre sur les cônes et reviennent à vide taper la main des 3<sup>ème</sup> ...



### Relais

Matériel : 10 plots, 2 ballons

On prend le ballon entre les plots et au retour, on le bloque entre les plots.

Le premier passage sera libre. Ensuite on pourra instaurer une compétition entre équipe

Même exercice avec l'autre pied pour la conduite du ballon

# ORGANISATION PLATEAU DEBUTANTS (16 équipes maximum)

HEURES		TERRAINS (matches)				ATELIERS (on change à la mi-temps des temps)		
		T1	T2	T3	T4	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3
14h45	2 x 10'	A B	C D	E F	G H	I J	K L	M N
15h10	2 x 10'	I J	K L	M N	O P	A B	C D	E F
15h35	2 x 10'	A D	B C	E H	F G	M P	N O	I L
16h00	2 x 10'	I K	J L	M P	N O	E H	F G	A D
						FG	EH	BC

En fonction du nombre d'équipes, on peut mettre moins d'ateliers ou alors 1 seule équipe par atelier

Atelier 1:	L'horloge	TERRAIN 1	ATELIER 2	TERRAIN 2	A	B
Atelier 2:	Slalom relais	ATELIER 1			C	D
Atelier 3:	Relais			ATELIER 3	E	F
Atelier 4:	Relais	TERRAIN 4	ATELIER 4	TERRAIN 3	G	H
					I	J
					K	L
					M	N
					O	P

LE FOOTBALL À 5 EST UN JEU ÉDUCATIF POUR LES "DÉBUTANT(E)S"  
LES PLATEAUX DE FOOT À 5 NE SONT PAS DES COMPÉTITIONS

## Consignes pour l'organisation d'un plateau

- Se présenter au responsable dès son arrivée au stade et indiquer le nombre de joueurs et d'équipes
- Former des équipes hétérogènes, équipes supplémentaires possibles avec les remplaçants
- Protège tibias obligatoires, crampons vissés interdits, ballon N° 3
- Jouer à 5 et pas +, notion de fête
- Le terrain appartient aux enfants, pas aux parents
- Animation des enfants entre les matchs : ateliers techniques
- Éviter le sifflet si possible, arbitrage éducatif. Possibilité de ne pas mettre des arbitres. Entente entre les dirigeants pour animer le match : intérêt de responsabiliser les dirigeants
- Goûter après les matchs. Demander la présence de tous les joueurs
- Informer systématiquement les responsables de secteur

Commentaire sur le déroulement du plateau