



DISTRICT DE MAINE ET LOIRE
Football à 5 des débutants



Feuille du Plateau N° 6

Thème des ateliers techniques : Maîtrise—coordination

Secteur :

Phase :

Date :

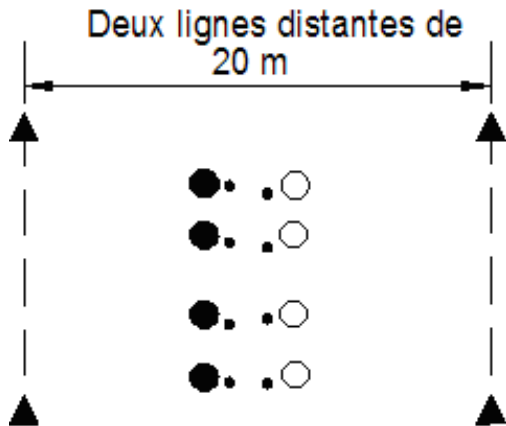
Club Organisateur :

Nom du responsable :

Club	Nb équipes	Nb joueurs	Dont joueuses
TOTAL			

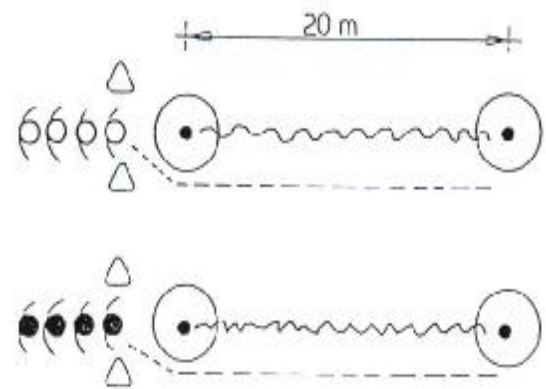
Cette feuille de plateau est à adresser dans la semaine qui suit à votre responsable de secteur

6 -Thème des ateliers techniques : Maîtrise des appuis— coordination



Pile ou face

Matériel : 4 plots, 1 ballon par joueur
 2 joueurs face à face (1m) à 10m d'une ligne de plots. 1 colonne pile, 1 colonne face
 A l'appel de sa colonne, chacun des joueurs de la colonne doit essayer d'atteindre la ligne avec le ballon.
 Les joueurs de l'autre colonne essaient, sans se déplacer de toucher avec son ballon un joueur adverse ou son ballon.
 Possibilité sans ballon : le joueur doit toucher son adversaire à la main



Va et vient

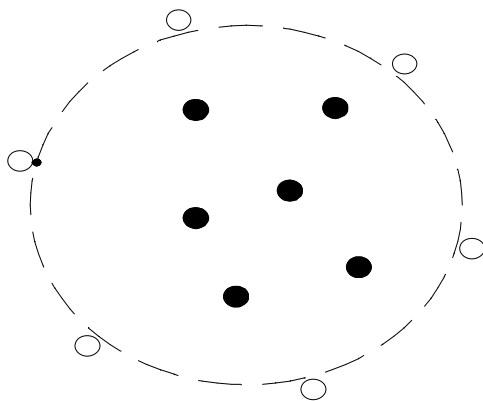
Matériel : 4 cerceaux, 4 plots, 2 ballons

Conduire le ballon d'un cerceau à l'autre en bloquant le ballon dans le cerceau

Importance pour les joueurs de bloquer leur ballon à l'intérieur des cerceaux

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

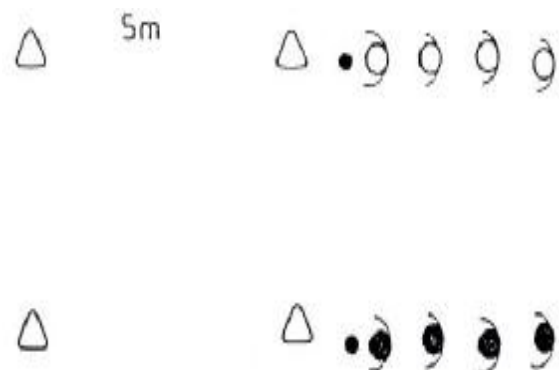
Même exercice avec l'autre pied pour la conduite du ballon



Balle au cercle

Matériel : 1 ballon
 L'équipe "blanche" a un ballon et essaie de toucher les joueurs de l'autre équipe dans le minimum de temps.

Variantes :
 donner un ballon supplémentaire toutes les 20 ou 30"
 possibilité de bloquer la balle à la main (pour racheter un partenaire éliminé)



Relais

Matériel : 4 plots, 2 ballons

But : différents types de conduite sous forme relais

Ex. :

Aller pied droit et retour pied gauche

Aller main (rouler ballon sol) retour pieds conduite

Aller conduite 4 pattes (ballon conduite pieds) retour conduite debout

Aller conduite en avançant retour conduite en reculant

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