

LES ATELIERS TECHNIQUES ET ÉDUCATIFS PLATEAUX U10/U11

L'apprentissage technique constituant une priorité de travail chez les U10/U11, le District de Football de l'Hérault a décidé de mettre en place des ateliers techniques et éducatifs .

Ces ateliers prépareront les clubs pour la catégorie suivante U12/U13.

Ces ateliers ne sont pas une compétition entre les clubs ,aucun relevé ne sera demandé par le district seulement si les clubs ont réalisés l'atelier.

Le planning des ateliers sera définis et diffusé en début de saison avec le planning des plateaux selon les phases .

Lors de la journée de rentrée et des plateaux amicaux, des informations sur le déroulement de la saison et des démonstrations des ateliers techniques seront effectuées.

Ces ateliers sont déterminés par la Section animation en accord avec le responsable P.E.F et le Conseiller Départemental en Football Animation.

Ce fascicule regroupe les fiches ateliers retenues pour les phases 2 et 3 des plateaux U10/U11 Pour toutes les catégories et tout niveaux.

Un rappel

Phase 1 Pour cette phase 2 ateliers sont retenus de ce fascicule ,les fiches 1 (touche) et 3 (conduite de balle).

Ils ne sont pas obligatoires et permettront au clubs de tester leur organisation de plateaux à 3 équipes avec ateliers.

Phase 2 jusqu'aux vacances de Noël ateliers pour les catégories U10 et U11 les 2 niveaux mais pas la catégorie mixte U10/U11

Phase 3 ateliers pour toutes les catégories et tous les niveaux .



FICHE N° : 1



EXERCICES / DÉFIS TECHNIQUES

X

PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL



LA TOUCHE

ATELIERS POUR PLATEAUX U10/U11

ORGANISATION

But

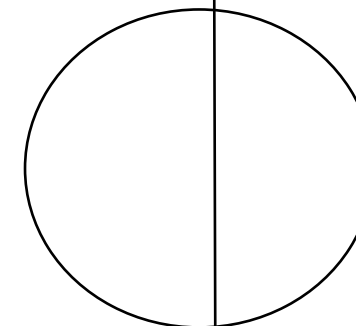
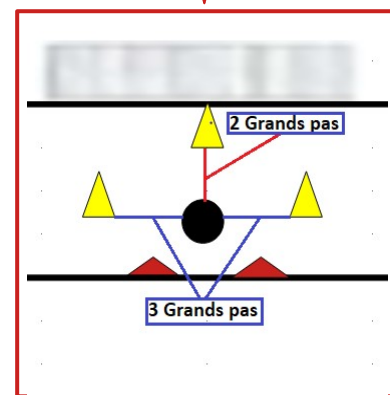
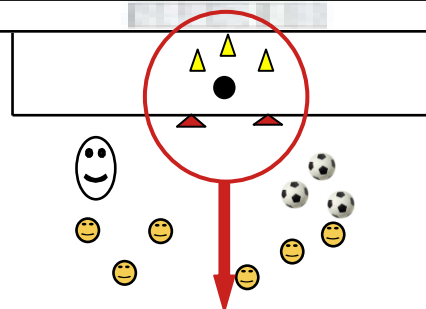
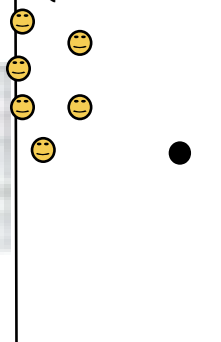
Présenter et Faire réaliser des touches correctes .

Comment faire la touche (Loi 15 du Football)

Au moment de la rentrée de touche, l'exécutant doit :

- 1) Être debout faire face au terrain
- 2) Avoir, au moins partiellement, les deux pieds à l'extérieur de terrain ou sur la ligne de touche (sans décoller les pieds du terrain)
- 3) Lancer le ballon des deux mains depuis la nuque et par-dessus la tête depuis l'endroit où celui-ci est sorti du terrain. Tous les adversaires doivent se trouver à au moins 2 mètres de l'endroit où est effectuée la rentrée de touche.

Quiz Touche



Exécution

L'animateur présente la touche en pratique.
 2 groupe de 6 joueurs sont constitués.
 1 groupe fait l'atelier touche .
 Chaque joueur doit faire 3 touches en faisant tomber les cônes
 Si on peut mettre 2 animateurs on utilisera les deux buts afin de faire 2 ateliers touche
 Sinon le 2 groupe fait un quiz sur la touche puis inversion des ateliers .

Mise en place

Mettre trois cônes par rapport au point de penalty (9 m)
 - 1 cône à 2 grands pas dans l'axe vers le milieu du But
 - 1 cône à droite à 3 grands pas et 1 cône à gauche à 3 grands pas
 - 2 coupelles dans l'axe du point de Penalty sur la ligne des 13 m pour marquer le lieu de la touche.
 3 Ballons T4

Observation



FICHE N° : 2

PÉTANQUE FOOT



EXERCICES / DÉFIS TECHNIQUES

X

PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL



ATELIERS POUR PLATEAUX U10/U11

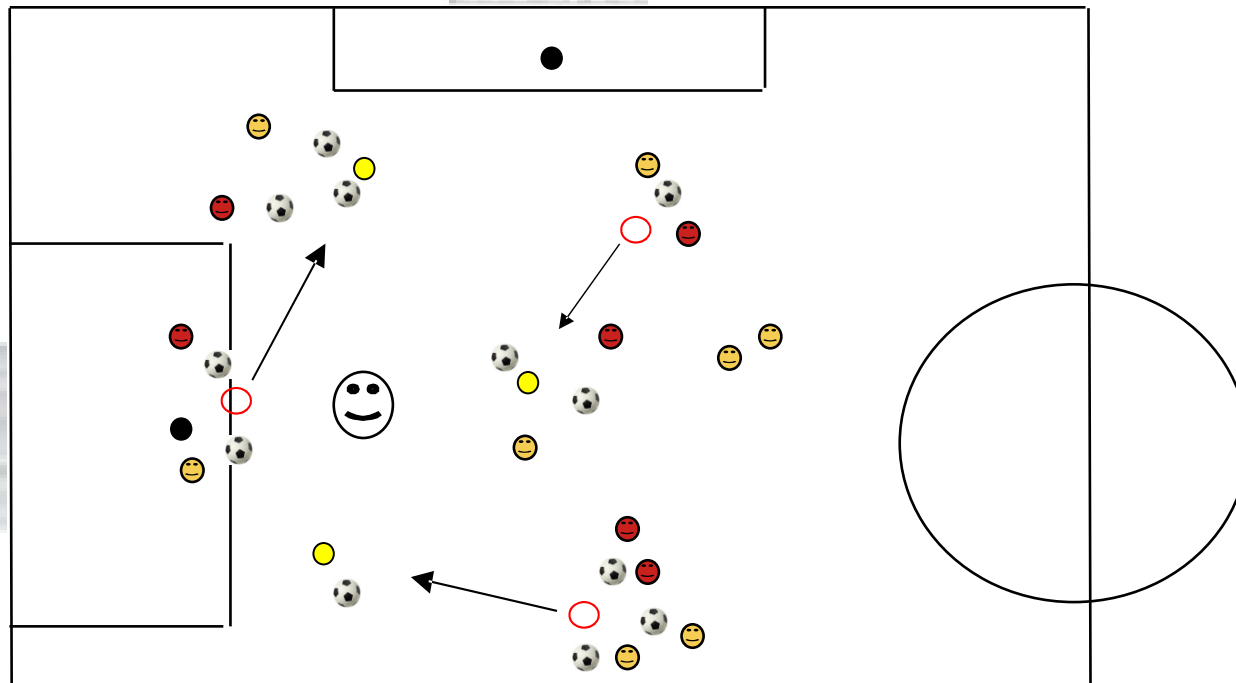
ORGANISATION

BUT

Améliorer la maîtrise du ballon ,
la précision .

EXÉCUTION

2 binômes par partie de pétanque foot.
Le premier binôme à 5 point est gagnants et impose obligatoirement la rotation des binômes de même couleur de chasuble .
Le binôme gagnant sera celui totalisant le plus de point à la fin de l'atelier.
Le cochonnet est remplacé par une balle de tennis sinon un ballon T3
Les boules sont remplacées par des ballons T4 ,1 par joueur .
Le binôme qui commence met le cercle en place et à partir de celui-ci lance la balle ou le ballon cochonnet puis joue son premier ballon .
L'autre binôme joue son ballon et en fonction du placement des ballons c'est le binôme le plus éloigné qui rejoue .Le dernier ballon est joué et on compte les points.
Le ou les ballons le plus près du cochonnet marque le ou les points.
Le binôme marquant des points commence la mène suivante.etc



Mise en place

Un 1/2 terrain de football à 8
12 Ballons T4 si possible de 2 marques
ou couleurs différentes
3 balles de tennis ou 3 Ballons T3
2 jeux de chasuble de couleurs différentes
3 petits cerceaux

Observation



FICHE N° : 3

CONDUITE DE BALLE



EXERCICES / DÉFIS TECHNIQUES

X

PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL



ATELIERS POUR PLATEAUX U10/U11

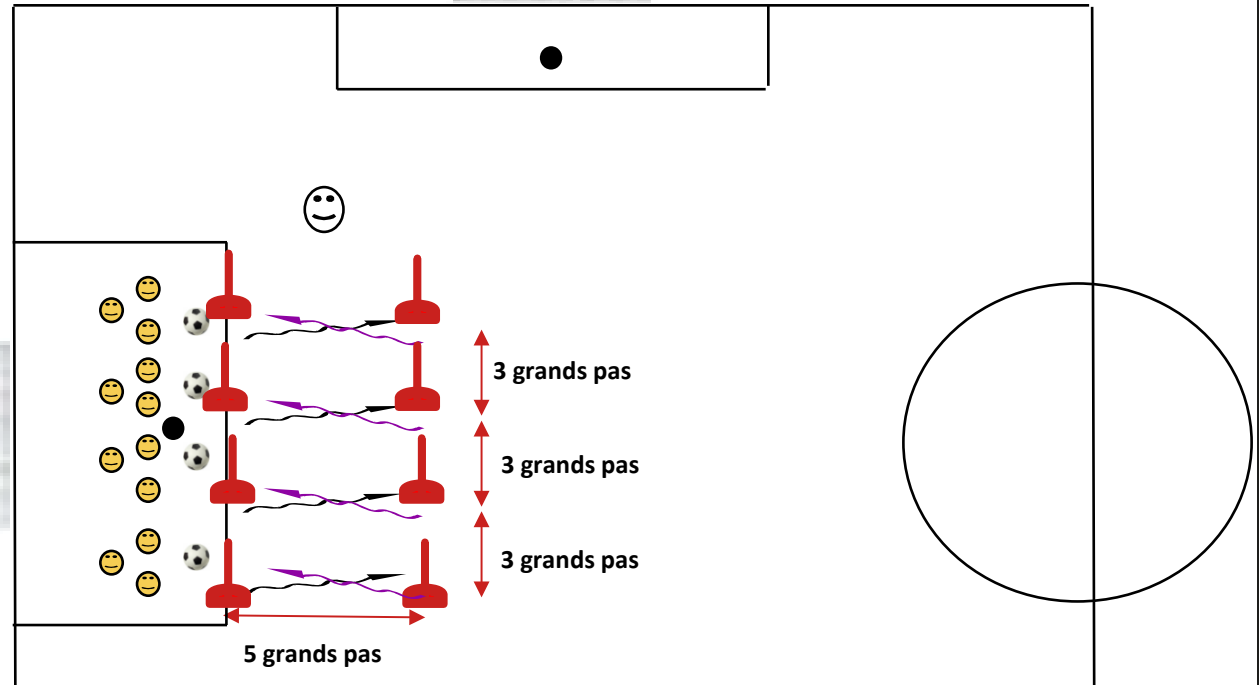
ORGANISATION

But
Améliorer la conduite de balle

Exécution

Répartir les joueurs sur les 4 parcours
Chaque joueur doit réaliser 2 passages en formant un 8
Il doit faire son 8 en partant du cône à droite puis un second avec un départ à gauche.
Si il reste du temps on pourra refaire l'atelier sous forme de relais afin de faire une conduite de balle sous pression équivalente au match.

Observation



Mise en place

Mettre 4 cônes ou conscrits sur la ligne des 18 m d'un but à 11
Distant les uns des autres de 3 grands pas.
Mettre 4 cônes ou conscrits en face des 4 premiers
À 5 grands pas (Voir schéma)
4 Ballons T4



FICHE N° : 4



EXERCICES / DÉFIS TECHNIQUES

X

PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL



JONGLAGE PIED

ATELIERS POUR PLATEAUX U10/U11

ORGANISATION

But

Améliorer la maîtrise du ballon et le travail de coordination

Exécution

Les joueurs se mettent par 2

Un temps de 3mn est imposé par l'animateur .

Départ au pied . Si le joueur n'arrive pas à lever le ballon

au bout de 2 essais, départ à la main.

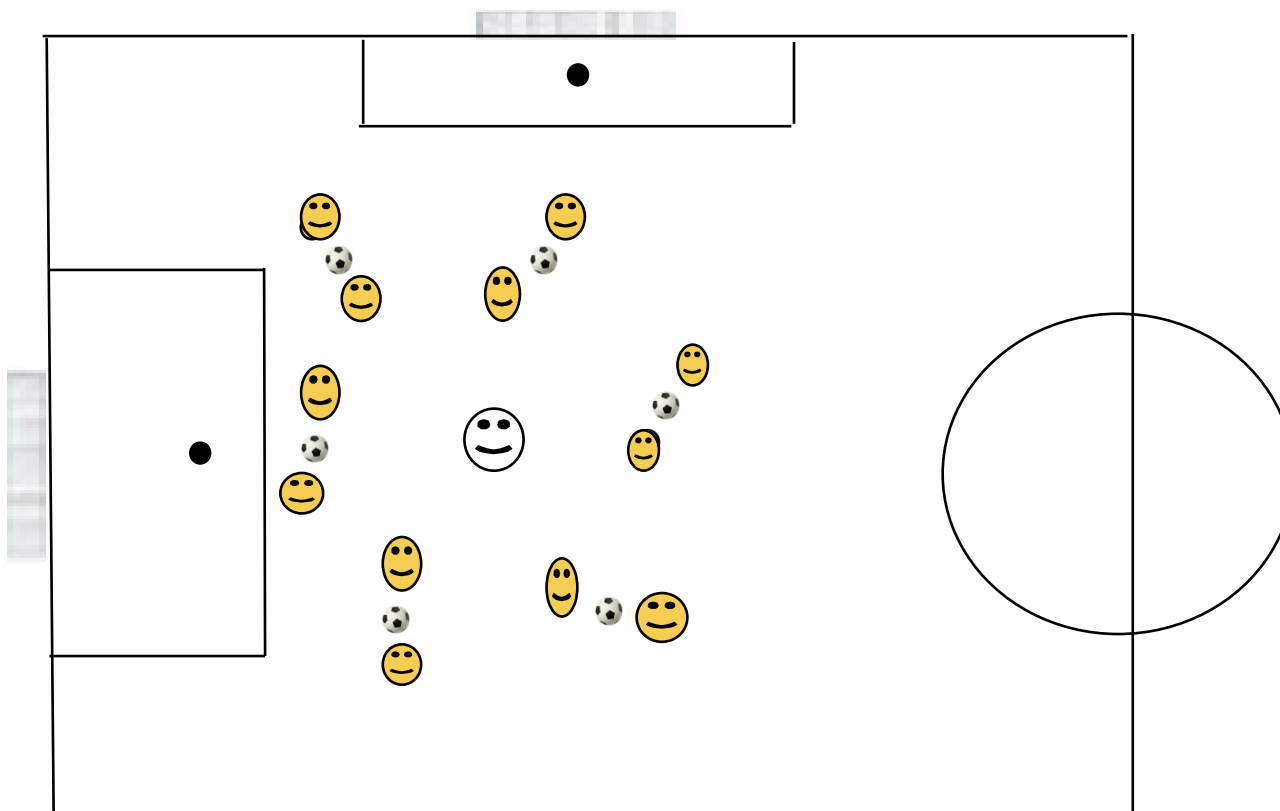
Utilisation des surfaces de contact des 2 pieds autorisées.

Le comptage des jonglages se fait par le joueur qui ne jongle pas .

On pourra répéter l'atelier une fois si le temps le permet .

Commentaire

Une fiche de relevé de résultats peut être imprimée par l'éducateur qui en aura le besoin en fin du fascicule



Matériel

Un 1/2 de terrain de football à 8
6 Ballons T4
1 Chronomètre

Observation



FICHE N° : 5



EXERCICES / DÉFIS TECHNIQUES

X

PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

X



TIR AU BUT DE PRÉCISION 1

ATELIERS POUR PLATEAUX U10/U11

ORGANISATION

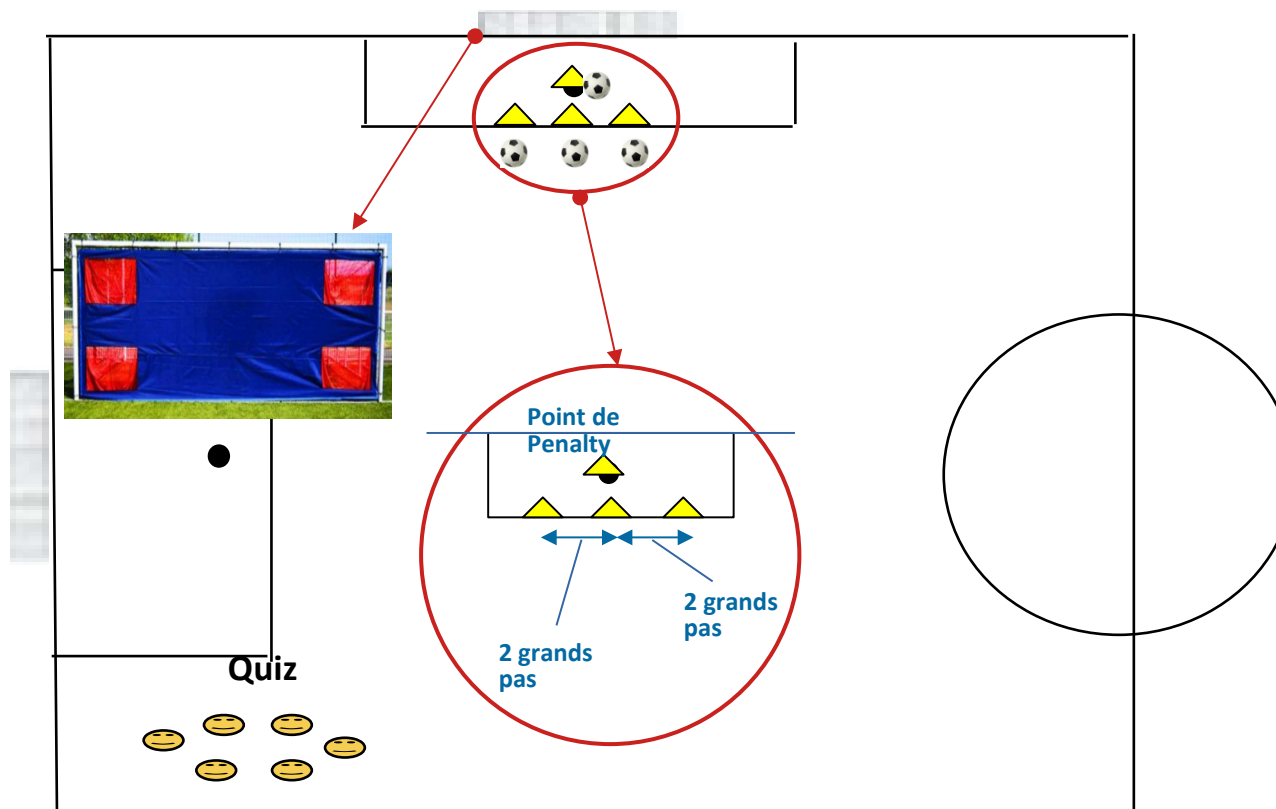
But
Améliorer la maîtrise du ballon et le travail de coordination

exécution

Un ballon T4 sur chaque coupelle (4)
Au coup de sifflet le joueur à 2 mn pour frapper les 4 ballons.
On comptabilise 1 point carré du bas et 3 points ceux du haut
Tous tirs après les 2 mn ne sont pas pris en compte.
Le comptage des points se fait par l'animateur de l'atelier (si il y a un besoin).

PROJET ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Un quiz de 10 questions sera créé par le responsable P.E.F du club sur le thème désiré.
L'animateur de l'atelier donne une feuille quiz par groupe à remplir (6 feuilles).



Commentaire

Une fiche de relevé de résultats peut être imprimée par l'éducateur qui en aura le besoin en fin du fascicule

Mise en place

Mettre le mur de tir pour foot à 8 sur un but
Mettre une coupelle point de penalty
Mettre une coupelle dans l'axe du point de penalty à la ligne des 13m
Mettre 2 coupelles à 2 grands pas 1 à droite et 1 à gauche de celle sur la ligne des 13m .
Mettre un ballon T4 sur chaque coupelles jaunes

Observation



FICHE N° : 6



EXERCICES / DÉFIS TECHNIQUES

X

PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL



JONGLAGE TÊTE

ATELIERS POUR PLATEAUX U10/U11

ORGANISATION

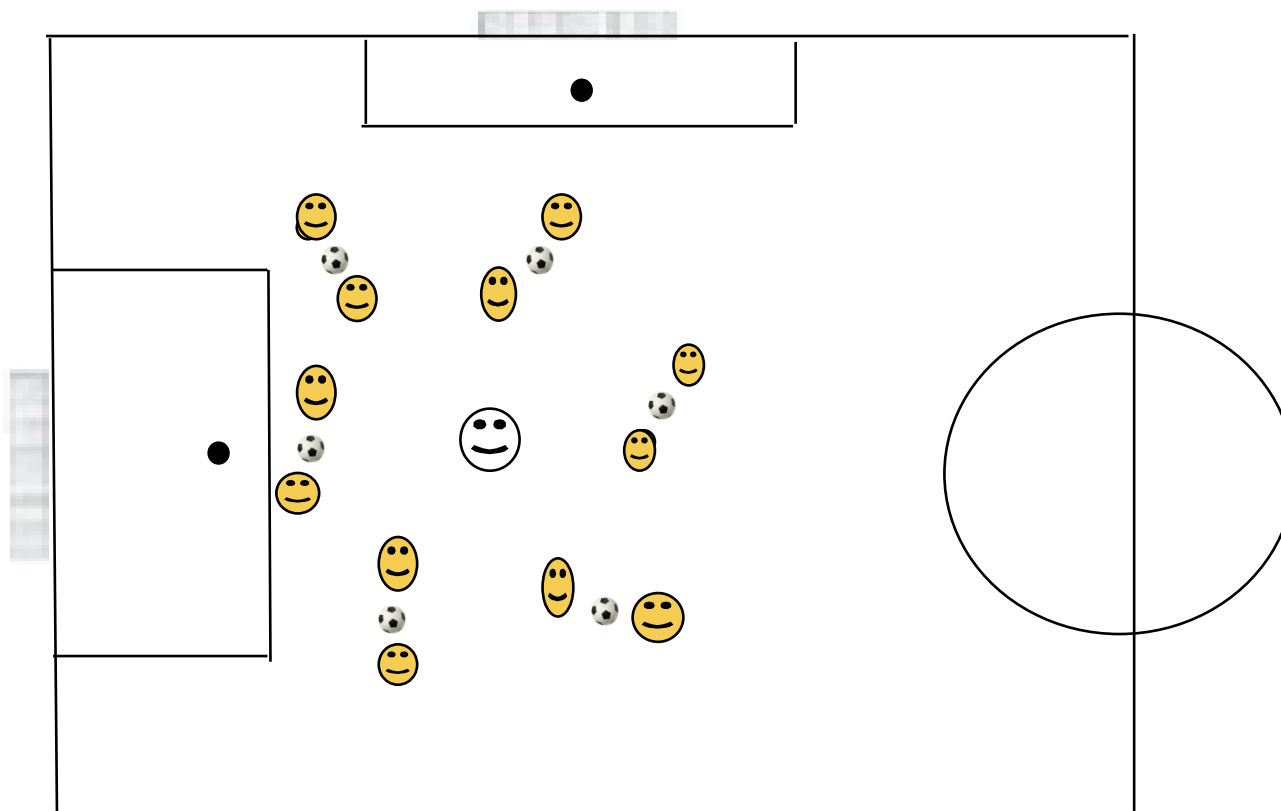
But
Améliorer la maîtrise du ballon et le travail de coordination

Exécution

Les joueurs se mettent par 2
Un temps de 3mn est imposé par l'animateur .
Le ballon est lancé à la main
La seule surface de contact est la tête .
Le comptage des jonglages se fait par le joueur qui ne jongle pas .
Chaque joueur aura 3 essais le meilleur étant retenu .

Commentaire

Une fiche de relevé de résultats peut être imprimée par l'éducateur qui en aura le besoin en fin du fascicule



Matériel
Un 1/2 de terrain de football à 8
6 Ballons T4
1 Chronomètre

Observation



FICHE N° : 7

JONGLERIE PIED EN MOUVEMENT



EXERCICES / DÉFIS TECHNIQUES

X

PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL



ATELIERS POUR PLATEAUX U10/U11

ORGANISATION

But

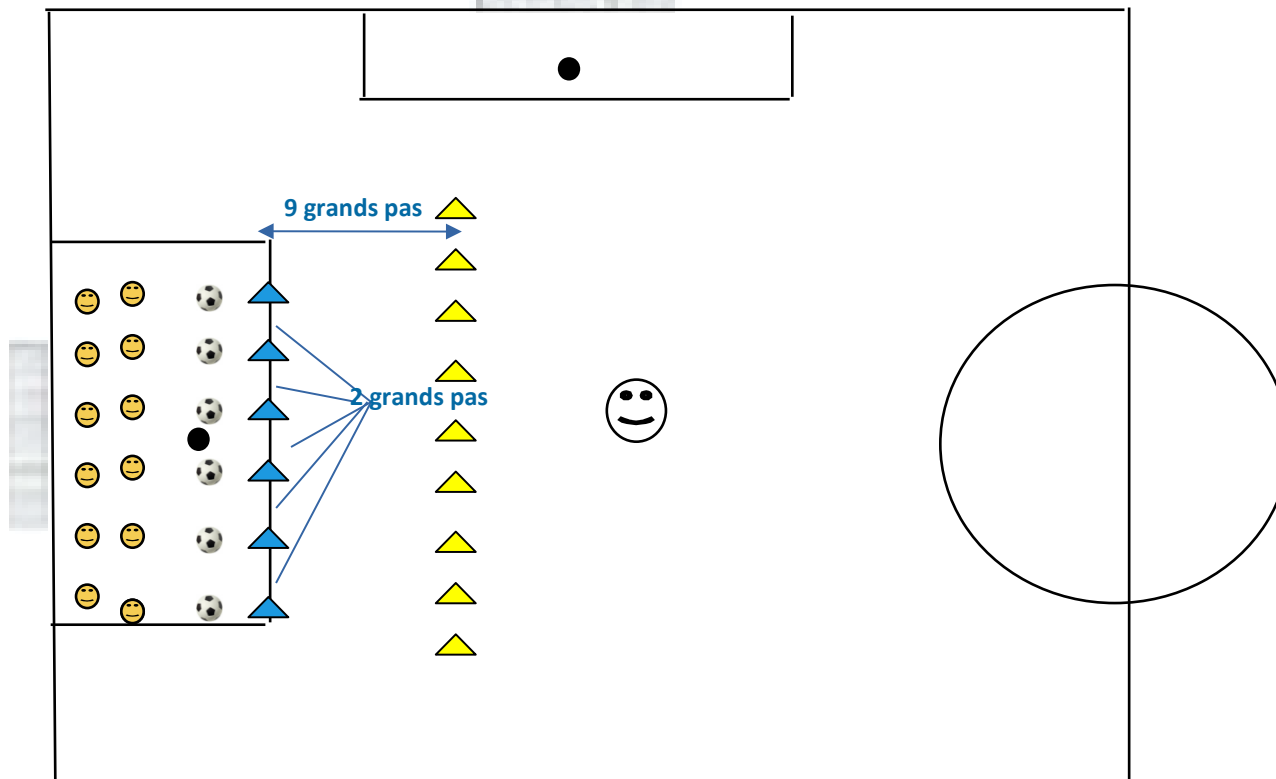
Améliorer la maîtrise technique et du travail de coordination
Réaliser 9 grands pas en Jonglant en mouvement

Exécution

Les joueurs se positionnent par 2 sur les coupelles bleues
Départ ballon au sol, le joueur doit rejoindre la ligne jaune en jonglant.
Si le joueur fait tomber le ballon, il reprend là où il s'est arrêté
Le joueur en attente compte le nombre de fois que la ballon est tombé.
(Ex : 9 grands pas réalisé en faisant tombé 4 fois le ballon)

Commentaire

Une fiche de relevé de résultats peut être imprimée par l'éducateur qui en aura le besoin en fin du fascicule



Mise en place

Tracer 1 ligne avec des coupelles (jaunes) à 9 grands pas de la ligne de la surface de réparation du terrain à 11 (18m)
Mettre 6 Coupelles (bleues) écartées de 2 grands pas sur la ligne de la surface de réparation en face des coupelles jaunes
Mettre 6 ballons T4 sur les coupelles bleues

Observation



FICHE N° : 8



EXERCICES / DÉFIS TECHNIQUES

X

PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

X



TIR AU BUT DE PRÉCISION 2

ATELIERS POUR PLATEAUX U10/U11

ORGANISATION

But
Améliorer la précision et la conduite de balle

Exécution

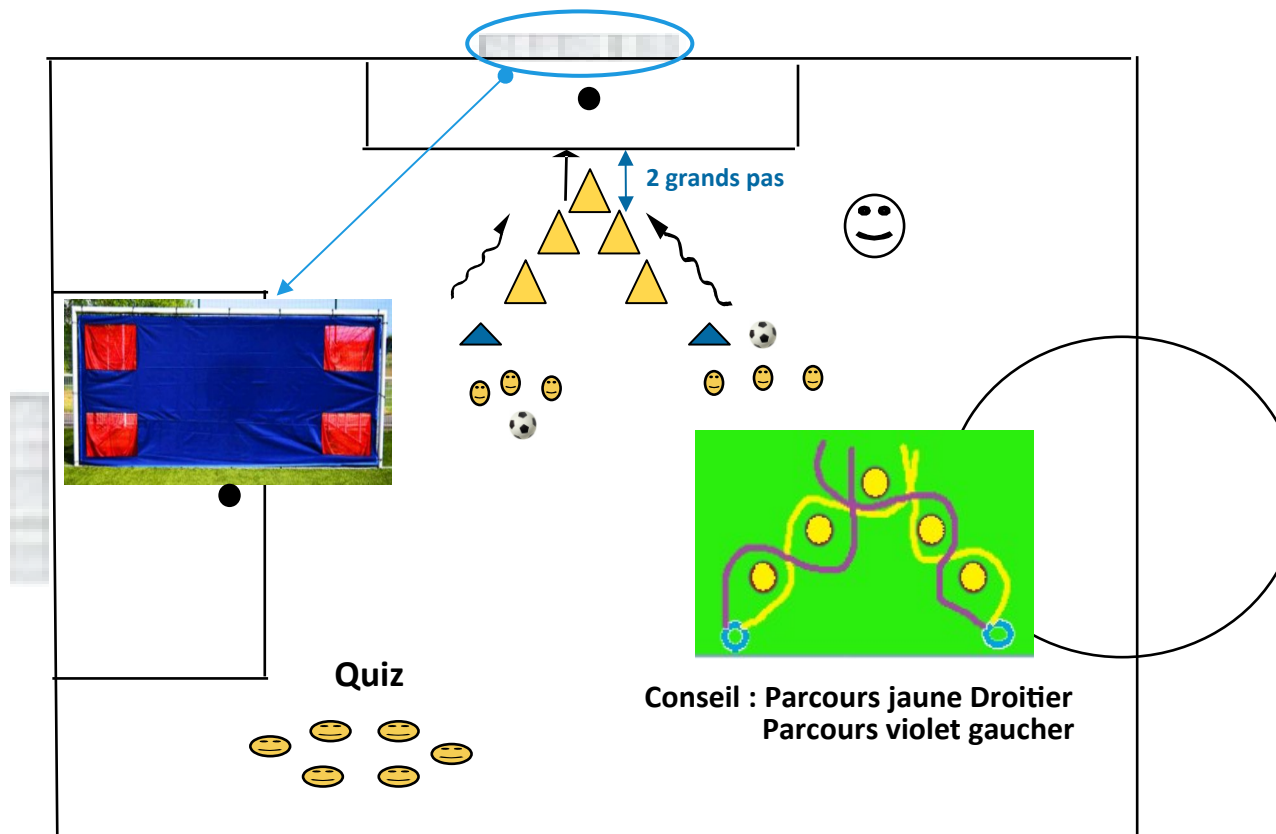
Au coup de sifflet le joueur à 2 mn pour faire les 2 conduites de balle ainsi que les 2 tirs.
Tous tirs après la ligne des 13m n'est pas validé.
Tous tirs après les 2 mn ne sont pas pris en compte non plus
On comptabilise 1 point carré du bas et 3 points ceux du haut

PROJET ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Un quiz de 10 questions sera créé par le responsable P.E.F du club sur le thème désiré
L'animateur de l'atelier donne une feuille quiz par groupe à remplir (6 feuilles).

Commentaire

Une fiche de relevé de résultats peut être imprimée par l'éducateur qui en aura le besoin en fin du fascicule



Mise en place

Mettre le mur de tir pour foot à 8 sur un but
Mettre un cône dans l'axe du point de penalty après à la ligne des 13m à 2 grands pas.
Mettre 2 cônes à gauche et à droite espacées de 1 grands pas entre eux comme sur le schéma
Pour finir 2 coupelles bleues pour chaque point de départ à 2 grands pas du premier cône du slalom avec chacune un ballon T4.

Observation

RELEVÉ DE RÉSULTATS

ÉQUIPE					DATE		
ATELIER					CATÉGORIE		
	NOM	PRÉNOM	ESSAI 1	ESSAI 2	POINTS		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
COMMENTAIRE							