

Plateau U7



Pour faciliter l'organisation du plateau et permettre a vos joueurs d'augmenter leurs temps de jeux
veiller au dédoublement des équipes d'un même club pour avoir un nombre pair d'équipes participantes

- * Rotations toutes les 10 minutes (Possibilité de donner la gestion du temps à un parent).
- * 5 rotations dans l'après-midi prévoir une pause goûté pour réunir les équipes de chaque plateaux.
- * Toutes les rencontres débutent et se terminent en même temps par un coup de sifflet.
- * Présentation obligatoire des licences avant la rencontre.

Objectifs:	DESCRIPTION DES EXERCICES	ORGANISATION	DUREE
<p><u>jeu éducatif</u></p> <p>Le BÉRET</p>	<p>2 équipes sont opposées. Attribuez un numéro à chaque joueur de chaque équipe.</p> <p>L'éducateur énonce un numéro, le joueur de chaque équipe dont le numéro est cité, a pour mission avec les mains d'amener son ballon d'un cerceau à l'autre de même couleur.</p> <p>Pour marquer un point, il faut déposer le ballon le premier.</p> <p><u>Variante :</u></p> <p>Mêmes consignes avec ballon dans les pieds.</p> <p>Possibilité de faire le tour d'une coupelle avant d'immobiliser le ballon dans le 2ème cerceau.</p> <p>Possibilité d'annoncer 2 numéros pour que les joueurs se fassent des passes.</p>		<p>10 min</p>
<p><u>Relai vitesse</u></p>	<p>Chaque joueur doit faire le tour des deux plots face à lui.</p> <p>1er) passage sous forme de duel (1 X 1);</p> <p>2ème) passage sous forme de relais ('toute l'équipe);</p> <p>3ème) passage avec un ballon dans chaque main;</p> <p>4ème) passage ballon au pied.</p> <p>Récupération et hydratation entre chaque passage 1 minute.</p>		<p>10 min</p>

A LA FIN DE CHAQUE RENCONTRE, DEMANDER AUX JOUEURS ET EDUCATEURS DE SE SALUER