

<b>FOOTBALL A 5 - U10F et U11F</b> <i>FEUILLE DE PLATEAU</i>	PHASE	SECTEUR	DATE
	1		15-oct-22

Club recevant



Clubs présents (indiquer les clubs présents y compris le club organisateur)	Nombre d'équipes	Nombre de joueurs	Observations (clubs absents, remarques sur le déroulement...)

### Les caractéristiques

<u>Espaces de jeu</u> : 35 à 40 x 25 à 35 m	Pratique : 5 contre 5 avec gardien
<u>Début du plateau</u> : 10h30 <u>Durée totale du plateau</u> : 50' maximum	Ballon : Taille 3 recommandé - Taille 4 toléré
Rentrée de touche en "conduite de balle" ou par une passe au pied	
<b>Nouveautés</b> : Surface de réparation à 8 m // Relance protégée du gardien dans la zone des 8 m - Aucun adversaire dans la zone des 8 m quand le gardien a le ballon, seuls les partenaires peuvent venir. // Relance à la main ou au pied au sol uniquement, relance de volée interdite.	
Objectif 100% de temps de jeu pour tous les enfants - Possibilité de faire des équipes avec des joueurs de plusieurs clubs.	

Jeu "Educatif" à mettre en place le 16 octobre 2021



**Compétences visées** : Bien s'hydrater pour jouer  
**L'objectif de l'atelier** : Sensibiliser sur l'hydratation du sportif par l'intermédiaire d'un atelier technique

#### Modélisation de l'atelier :

**Consignes de l'atelier :**

- Matérialiser 3 zones distinctes :
  - La zone « questions » : c'est la zone de départ de l'atelier
  - La zone « VRAI » : c'est la zone de réponse « VRAI »
  - La zone « FAUX » : c'est la zone de réponse « FAUX »
- Positionner les joueurs dans la zone « questions », ballon au pied, alignés les uns derrière les autres, face à l'éducateur.
- Matérialiser les zones « VRAI » et « FAUX » de part et d'autre de la zone « questions ».
- Poser une question à l'ensemble des joueurs.
- Demander aux joueurs de se rendre, ballon au pied, dans la zone correspondante à la « bonne » réponse.
- Attribuer les points de la manière suivante : +1 par bonne réponse.

- Espace nécessaire** : 10 x 20 m
- Encadrement souhaité** : 2 personnes
- Effectif idéal** : 10 à 12 joueurs
- Durée de l'action** : 10'
- Matériel nécessaire** : Quiz « Vrai/Faux » - Coupelles - Ballons - Plots - Cerceaux
- Remarques** : Possibilité de disposer un parcours technique entre les zones « questions » et « VRAI » / « FAUX » - Possibilité d'organiser l'atelier par équipe.



Parcours à mettre en place.

MISE EN PLACE - ORGANISATION	
<b>Caractéristique:</b>	Période de mise en place: Novembre
<b>Règles:</b> Le premier joueur conduit le ballon entre les plots, effectue un one/ deux avec la planche, conduit le ballon entre les plots et choisit d'aller soit à droite pour frapper du droit ou à gauche pour frapper du gauche. Il prend la place de son partenaire dans le but.	<b>Objectif:</b> Coordination Conduite de balle
	<b>Remarque:</b> Faire partir toutes les 5 secondes les joueurs. Penser à apporter de nombreuses variantes. La planche peut être remplacé par un joueur.

Organisation	
Surface	
Long	
Larg	
Diam	
Matériel	
	1
	2
	7
	1
	2 ou 3

Cette feuille est à renvoyer au DOF dans les 48 heures qui suivent le plateau par le club recevant.

Aligner les 2 équipes comme indiqué sur le dessin. Poser une question. Les enfants doivent se rendre dans la zone ("vrai" ou "faux") qui correspond à la bonne réponse. L'équipe qui a le plus de joueurs dans la zone qui correspond à la bonne réponse marque un point. Les premières manches peuvent être fait sans ballon.

## QUIZ - SANTE - HYDRATATION

	Questions - Vrai ou faux	Réponses
1	Les aliments que nous mangeons apportent de l'eau à notre corps.	Vrai
2	Il est inutile de boire lorsque nous n'avons pas soif.	Faux
3	Les sportifs ne doivent pas boire avant et pendant l'effort car cela risque de les alourdir et de diminuer leur performance.	Faux
4	L'eau nettoie notre corps et élimine les déchets et les toxines.	Vrai
5	L'eau maintien la température corporelle atour de 37° degrés.	Vrai
6	Boire de l'eau potable provoque des maladies.	Faux
7	Un humain peut rester jusqu'à 40 jours sans boire.	Faux
8	L'eau garantit le bon fonctionnement de nos articulations.	Vrai
9	Nous devons boire au moins 1,5L d'eau par jour.	Vrai
10	Il est conseillé de boire du Soda pendant les matchs pour être plus résistant.	Faux

