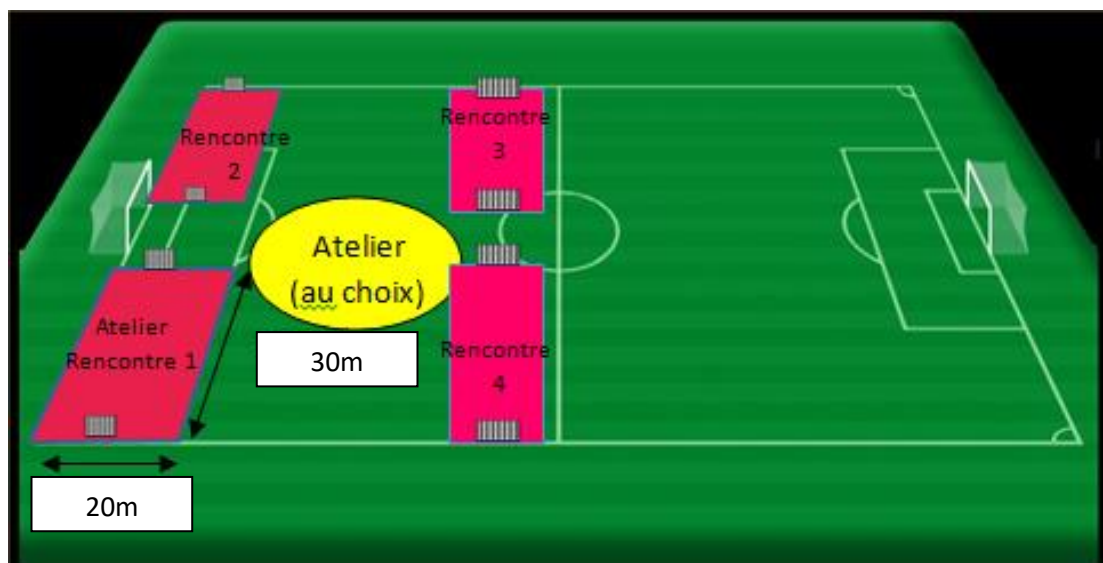


# PLATEAUX D'APPRENTISSAGE U9F 100% Féminin

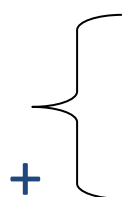
Voici la disposition pour l'organisation d'un plateau U9F 100% Féminin pour 9 et 10 équipes.



Le plateau comporte 4 ateliers de 10 minutes:

## 1 atelier

au choix parmi :



**Atelier de motricité** pour le développement de la coordination.

**Atelier technique** pour la découverte de la manipulation du ballon.

**Jeu pré-sportif** pour découvrir les notions de partenaire et d'adversaire.

3 ateliers rencontres : **Atelier rencontre** pour découvrir l'activité football et son règlement.

Pour chaque plateau, le District de l'Orne a préparé une [fiche à suivre](#) pour vous aider dans votre organisation.

Si le nombre d'équipes est impaire, le seul atelier qui nécessite deux équipes est l'atelier rencontre. Lors de chaque plateau, toutes les équipes doivent réaliser les 4 ateliers.

L'utilisation d'un demi terrain à 11 suffit à l'organisation d'un plateau U.7.



**POUR 9 EQUIPES :** (4 rencontres ; 1 jeu)

**Temps des séquences 10'**

N°	Equipes	Niv	séquence 1	Séquence 2	séquence 3	séquence 4	Séquence 5
1		A	R 1	R 4	R2	J 1	R 4
2		A	R 1	J 1	R3	R2	R 2
3		B	R 4	J 1	R3	R 4	R1
4		A	R 4	R 1	R 4	J 1	R2
5		C	R 2	R 3	J 1	R1	R 1
6		C	R 2	R 1	R 1	J 1	R3
7		B	R 3	R 4	R 1	R 1	J 1
8		A	R 3	J 1	R 4	R 2	R 4
9		B	J1	R3	R 2	R 4	R 3

**POUR 10 EQUIPES :** (4 rencontres ; 1 jeux)

**Temps des séquences 10'**

N°	Equipes	Niv	séquence 1	séquence 2	séquence 3	séquence 4	séquence 5
1		A	R 1	J 1	R 2	R 3	R4
2		A	R 1	R4	R 3	R 2	J 1
3		B	J 1	R 2	R 3	R4	R 1
4		B	J 1	R 1	R4	R 3	R 2
5		B	R 2	R 3	R4	R 1	J 1
6		B	R 2	J 1	R 1	R4	R 3
7		C	R 3	R4	R 1	J 1	R 2
8		C	R 3	R 2	J 1	R 1	R4
9		A	R4	R 1	J 1	R 2	R 3
10		A	R4	R 3	R 2	J 1	R 1