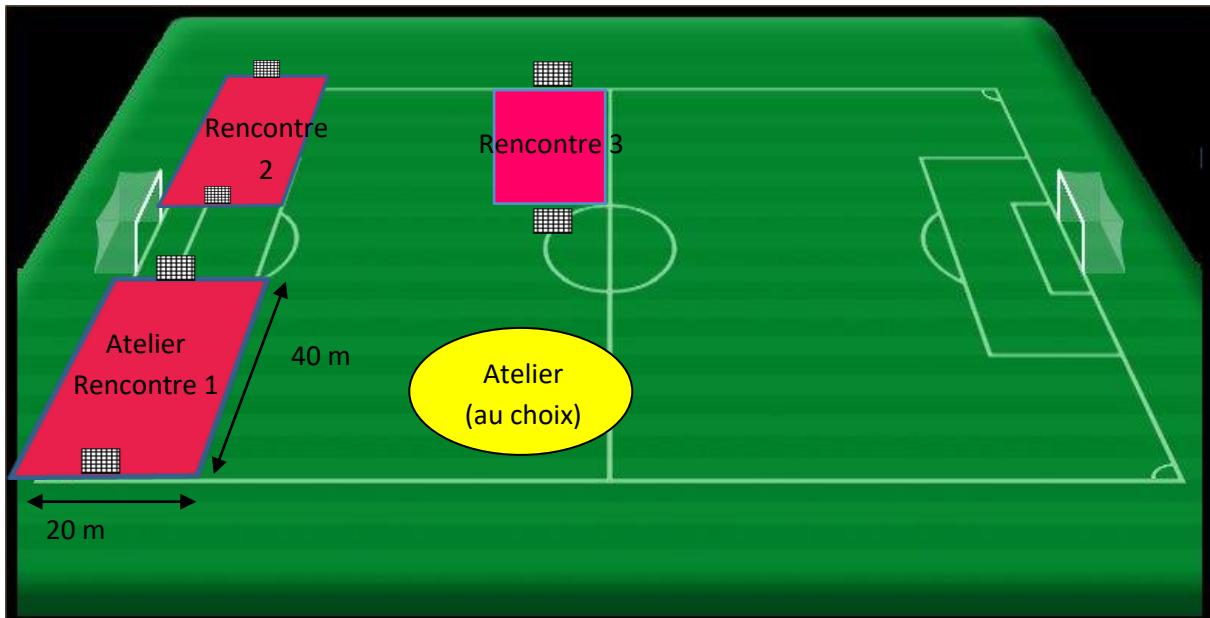


PLATEAUX D'APPRENTISSAGE U11F 100% Féminin

Voici la disposition pour l'organisation d'un plateau U11F 100% Féminin.



Le plateau comporte 4 ateliers de 12 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 impair, le seul atelier qui nécessite deux équipes est l'atelier rencontre.
Lors de chaque plateau, toutes les équipes doivent réaliser les 4 ateliers.

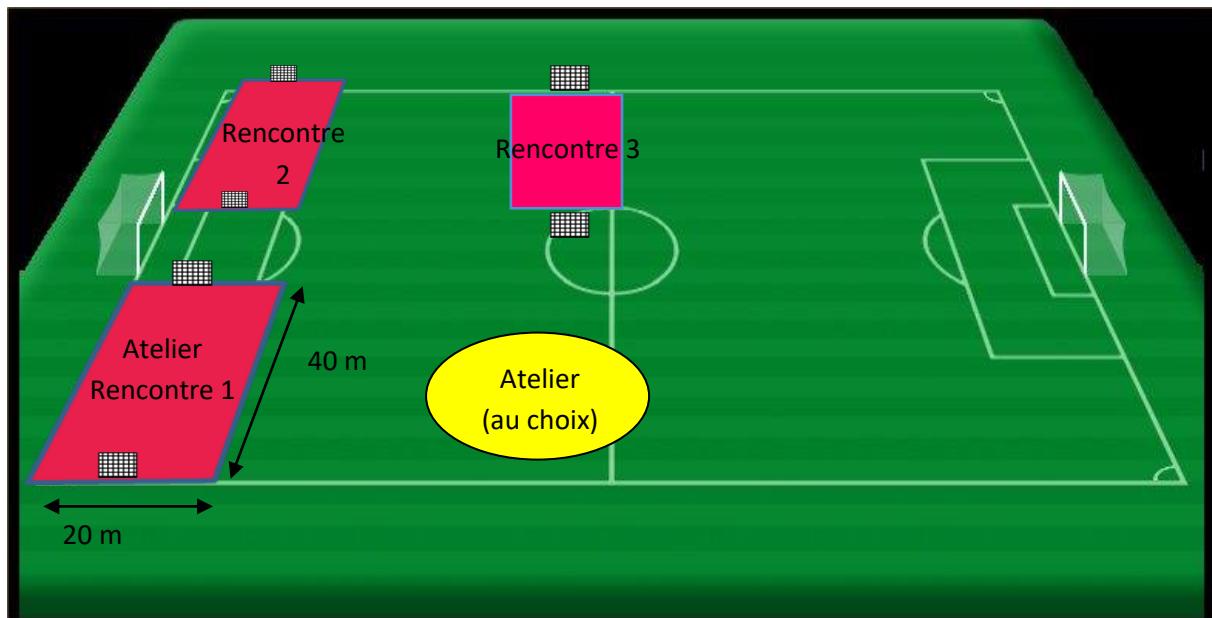
L'utilisation d'un demi terrain à 11 suffit à l'organisation d'un plateau U.11F.



POUR 8 EQUIPES :

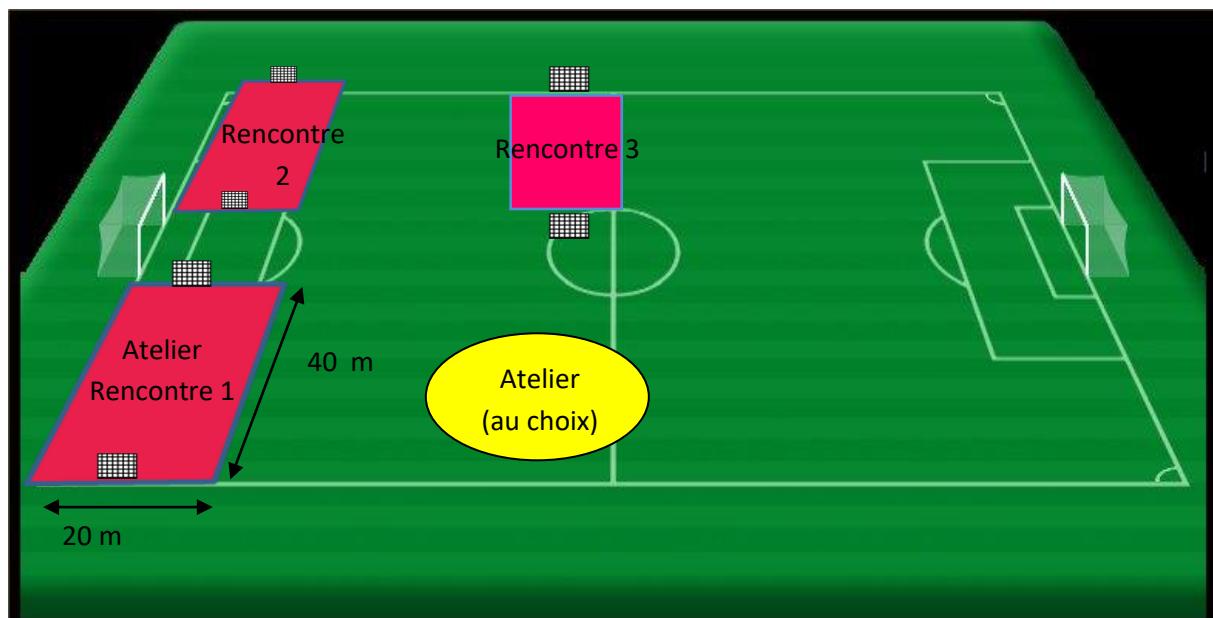
Temps des séquences 12'

Equipes	séquence 1	séquence 2	séquence 3	séquence 4
	Rencontre 1	Rencontre 2	Rencontre 3	Atelier
	Rencontre 1	Atelier	Rencontre 2	Rencontre 3
	Rencontre 2	Rencontre 3	Rencontre 1	Atelier
	Rencontre 2	Rencontre 1	Atelier	Rencontre 3
	Rencontre 3	Atelier	Rencontre 1	Rencontre 2
	Rencontre 3	Rencontre 2	Atelier	Rencontre 1
	Atelier	Rencontre 1	Rencontre 3	Rencontre 2
	Atelier	Rencontre 3	Rencontre 2	Rencontre 1



POUR 7 EQUIPES :**Temps des séquences 10'**

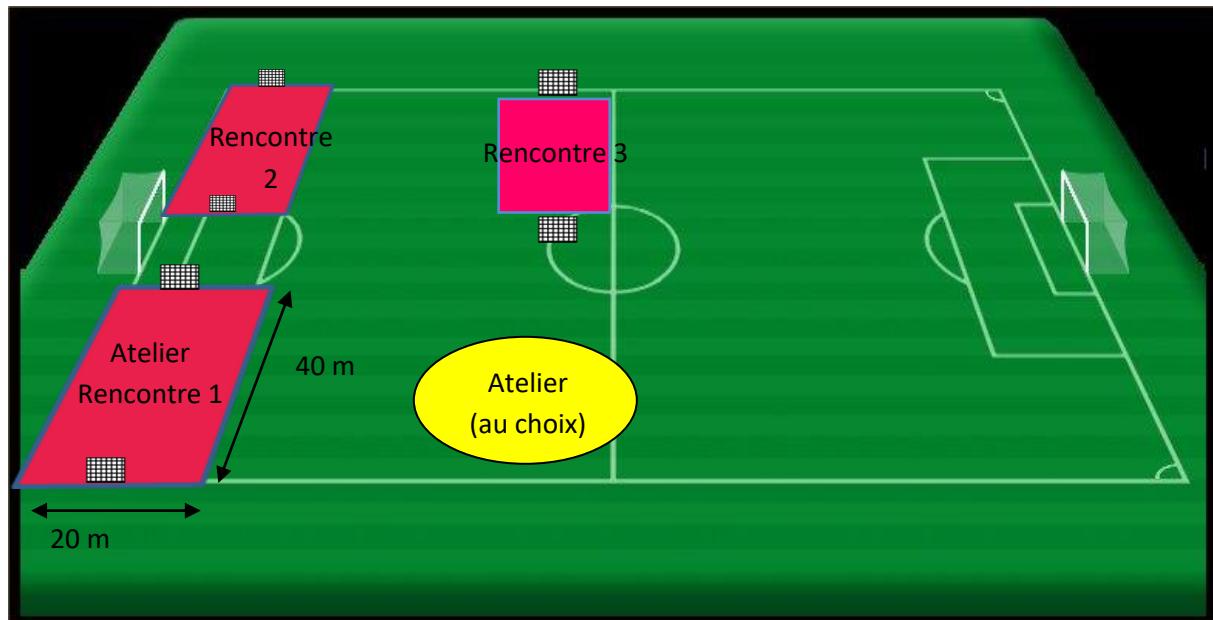
Equipes	séquence 1	séquence 2	séquence 3	séquence 4	séquence 5
	Rencontre 1	Rencontre 1	Rencontre 1	Rencontre 1	Atelier
	Rencontre 1	Rencontre 2	Atelier	Rencontre 2	Rencontre 1
	Atelier	Rencontre 1	Rencontre 2	Rencontre 3	Rencontre 2
	Atelier	Rencontre 3	Rencontre 3	Rencontre 3	Rencontre 1
	Rencontre 3	Rencontre 2	Rencontre 1	Atelier	Rencontre 2
	Rencontre 3	Atelier	Rencontre 3	Rencontre 2	Rencontre 3
	Atelier	Rencontre 3	Rencontre 2	Rencontre 1	Rencontre 3



POUR 6 EQUIPES :

Temps des séquences 12'

Equipes	séquence 1	séquence 2	séquence 3	séquence 4
	Rencontre 1	Rencontre 2	Atelier	Rencontre 2
	Rencontre 1	Atelier	Rencontre 2	Rencontre 3
	Rencontre 2	Rencontre 1	Atelier	Rencontre 1
	Rencontre 2	Atelier	Rencontre 1	Rencontre 3
	Atelier	Rencontre 1	Rencontre 2	Rencontre 2
	Atelier	Rencontre 2	Rencontre 1	Rencontre 1



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

POUR 5 EQUIPES :**Temps des séquences 12'**

Equipes	séquence 1	séquence 2	séquence 3	séquence 4	Séquence 5
	Rencontre 1	Rencontre 1	Rencontre 1	Atelier	Rencontre 1
	Rencontre 1	Rencontre 2	Rencontre 2	Rencontre 2	Atelier
	Rencontre 2	Rencontre 1	Atelier	Rencontre 2	Rencontre 2
	Rencontre 2	Atelier	Rencontre 2	Rencontre 1	Rencontre 1
	Atelier	Rencontre 2	Rencontre 1	Rencontre 1	Rencontre 2

Si le nombre d'équipes est impair, le seul atelier qui nécessite deux équipes est l'atelier rencontre.

Lors de chaque plateau, toutes les équipes doivent réaliser les 4 ateliers.

