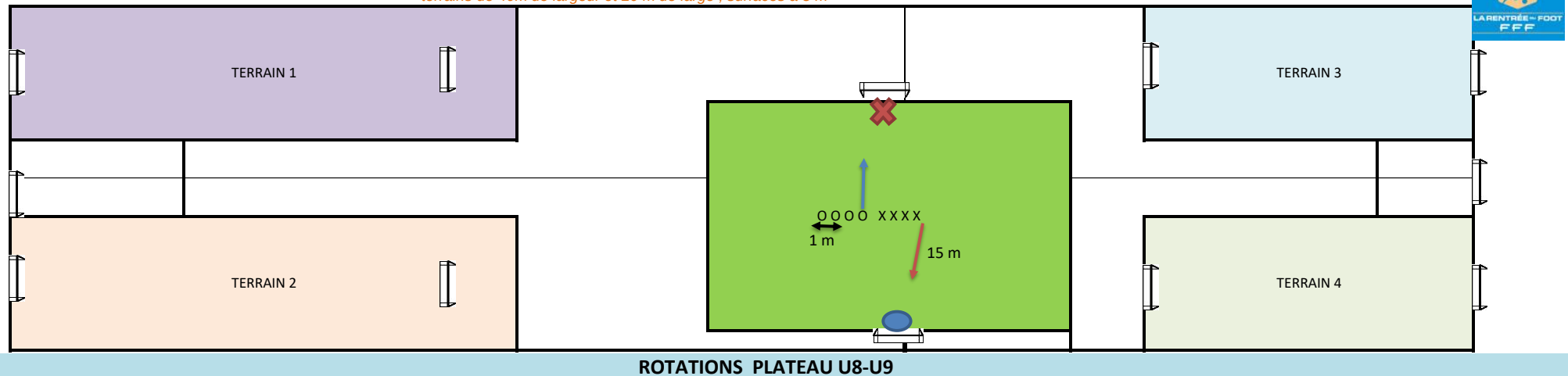


U11F : PLAN AVEC 4 TERRAINS

terrains de 40m de largeur et 20 m de large ; surfaces à 8 m



Explication de l'atelier pour les plateaux à 8 et 10 équipes :

Atelier de 1c1

Un joueur de chaque équipe par en même temps en conduite de balle (distance 15m) pour aller marquer un but, le premier des deux qui marque gagne le point.

Les joueurs ont 15 secondes maximum pour marquer.

Matériel à prévoir :

2 buts

10 ballons (à diviser par 2)

Explication de l'atelier pour les plateaux à 9 équipes :

Même atelier mais chronométrer le passage total et comptabiliser le nombre de but. L'équipe qui comptabilisera le meilleur temps et le plus grand nombre de buts à la fin du plateau gagnera le défi.

POUR 6 EQUIPES : (3 rencontres / 1 atelier)

Temps des séquences 12'

N°	Equipes	Séquence 1	Séquence 2	Séquence 3	Séquence 4
1		R 1	R 2	Atelier	R 2
2		R 1	R 1	Atelier	R 1
3		R 2	Atelier	R 1	R 2
4		R 2	Atelier	R 2	R 1
5		Atelier	R 2	R 1	R 3
6		Atelier	R 1	R 2	R 3

POUR 7 EQUIPES : (4 rencontres / 1 atelier)

Temps des séquences 10'

N°	Equipes	Séquence 1	Séquence 2	Séquence 3	Séquence 4	Séquence 5
1		R 1	Atelier	R 1	R 2	R 3
2		R 1	R 3	R 2	R 1	Atelier
3		R2	R 3	Atelier	R 3	R 1
4		R 2	R 1	R 3	R 1	R 3
5		R 3	R 1	R 2	Atelier	R 1
6		R 3	R 2	R 1	R 3	R 2
7		Atelier	R 2	R 3	R 2	R 2

4 TERRAINS, 8 EQUIPES (2 NIVEAUX), 1 PARCOURS

séquences de 12 mn		SEQUENCES				
	Equipes	10h30	10H50	11h15	11H35	
Niveau ++ ou +	A	T1	Atelier	T1	T1	
	B	T1	Atelier	T2	T2	
	C	Atelier	T2	T1	T2	
	D	Atelier	T2	T2	T1	
Niveau + ou ++	E	T3	T3	Atelier	T3	
	F	T3	T4	T3	Atelier	
	G	T4	T4	Atelier	T3	
	H	T4	T3	T3	Atelier	

4 TERRAINS, 9 EQUIPES (2 NIVEAUX), 1 PARCOURS						
séquences de 10 mn		SEQUENCES				
Equipes		10h30	10h45	11h00	11h30	11h45
Niveau ++ ou +	A	T1	T1	T1	T1	Atelier
	B	T1	T2	Atelier	T2	T1
	C	T2	T1	T2	Atelier	T1
	D	T2	Atelier	T1	T2	T2
	E	Atelier	T2	T2	T1	T2
Niveau + ou ++	F	T3	T3	Atelier	T3	T3
	G	T3	T4	Atelier	T3	T4
	H	T4	T3	T3	Atelier	T4
	I	T4	T4	T3	Atelier	T3

4 TERRAINS, 10 EQUIPES (2 NIVEAUX), 1 PARCOURS						
séquences de 10 mn		SEQUENCES				
	Equipes	10h30	10h45	11h00	11h30	11h45
Niveau ++ ou +	A	T1	T1	Atelier	T1	T1
	B	T1	Atelier	T1	T2	T2
	C	T2	T1	T2	T2	Atelier
	D	T2	T2	T1	Atelier	T1
	E	Atelier	T2	T2	T1	T2
Niveau + ou ++	F	T3	T3	Atelier	T3	T3
	G	T3	Atelier	T3	T4	T4
	H	T4	T3	T4	T4	Atelier
	I	T4	T4	T3	Atelier	T3
	J	Atelier	T4	T4	T3	T4

4 TERRAINS, 10 EQUIPES (2 NIVEAUX), 1 PARCOURS Grille 6 et 4 équipes						
séquences de 10 mn		SEQUENCES				
	Equipes	10h30	10h45	11h00	11h15	11h30
Niveau ++ ou +	A	T1	T2	Atelier	T1	T1
	B	T1	Atelier	T1	T2	T5
	C	T2	T1	Atelier	T2	T2
	D	T2	Atelier	T2	T5	T1
	E	Atelier	T1	T2	T1	T5
	F	Atelier	T2	T1	T5	T2
Niveau + ou ++	G	T3	T3	Atelier	T3	T3
	H	T3	T4	Atelier	T3	T4
	I	T4	T3	T3	Atelier	T4
	J	T4	T4	T3	Atelier	T3