

# PLATEAU U7 N°1 / 14 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1		TERRAIN MATCH 3	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 1c13      Rotation 5 : 14c9		Rotation 1 : 6c4      Rotation 5 : 7c3	EQUIPE 1(13,7,6,3,12)*
Rotation 2 : 4c11      Rotation 6 : 1c6		Rotation 2 : 9c10      Rotation 6 : 5c14	EQUIPE 2(12,4,10,5,8)
Rotation 3 : 2c12      Rotation 7 : 3c8		Rotation 3 : 6c9      Rotation 7 : 10c2	EQUIPE 3(8,5,1,10,7)
Rotation 4 : 1c7		Rotation 4 : 8c14	EQUIPE 4(11,2,6,12,14)
	<b>TERRAIN JEU 2</b>		EQUIPE 5(3,11,2,13,14)
<b>TERRAIN JEU 1</b>	Rotation 1 : 11c2	<b>TERRAIN MATCH 4</b>	EQUIPE 6(1,8,14,4,9)
Rotation 1 : 14c12      Rotation 5 : 10C1	Rotation 2 : 14c7	Rotation 1 : 7c9      Rotation 5 : 4c12	EQUIPE 7(1,9,13,12,3)
Rotation 2 : 13c3      Rotation 6 : 9C2	Rotation 3 : 10c5	Rotation 2 : 12c1      Rotation 6 : 12c7	EQUIPE 8(3,6,14,10,2)
Rotation 3 : 11c8      Rotation 7 : 4C7	Rotation 4 : 12c3	Rotation 3 : 7c13      Rotation 7 : 11c12	EQUIPE 9(14,7,11,10,6)
Rotation 4 : 6c5	Rotation 5 : 6c13	Rotation 4 : 9c11	EQUIPE 10(3,9,2,8,13)
	Rotation 6 : 8c4		EQUIPE 11(4,5,12,9,13)
<b>TERRAIN MATCH 2</b>	Rotation 7 : 1c9	<b>TERRAIN MATCH 5</b>	EQUIPE 12(2,1,4,7,11)
Rotation 1 : 3c5      Rotation 5 : 11c5		Rotation 1 : 10c8      Rotation 5 : 2c8	EQUIPE 13(1,10,11,5,7)
Rotation 2 : 8c6      Rotation 6 : 3c10		Rotation 2 : 5c2      Rotation 6 : 13c11	EQUIPE 14(9,6,4,5,8)
Rotation 3 : 3c1      Rotation 7 : 6c14		Rotation 3 : 14c4      Rotation 7 : 13c5	
Rotation 4 : 4c2		Rotation 4 : 13c10	

\*Entre parenthèse ( ) les équipes jouées en match

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Motricité</b>		<p>Sous forme de duel : Faire un appui dans chaque cerceau et revenir en courant puis taper dans la main du suivant...</p> <p>Evolution : cloche pied, pieds joints, 2 appuis dans chaque cerceau, avec un ballon dans les mains puis revenir en conduite de balle, contourner un objet sur le retour, lancer 2 fois le ballon en l'air et le rattrapper sur le retour...</p>	<p><u>Effectifs</u> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien).</p> <p><u>Taille du terrain</u> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3.</p> <p><u>Taille des buts</u> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien.</p> <p><u>Rentrée de touche</u> : Au pied par une passe ou en conduite de balle.</p> <p><u>Temps de jeu</u> : 8 min. par rotation soit 56 min. de temps de jeu effectif.</p> <p><u>Ballon</u> : Taille 3.</p>
<b>Faire ses courses</b>		<p>Compétition entre 2 équipes sous forme relais, le joueur va chercher un ballon au magasin et le ramène au départ dans une zone définie. L'équipe qui ramène la 1ère tous ses ballons gagne. Evolution : aller chercher le ballon à cloche pied, pieds joints, course arrière. Revenir ballon à la main, en conduite, en contournant un objet...</p>	

# PLATEAU U7 N°1 / 13 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2	TERRAIN MATCH 3	TERRAIN MATCH 4	TERRAIN MATCH 5	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 4c10      *Rotation 5 : 1c6c12 Rotation 2 : 6c13 Rotation 3 : 2c4 Rotation 4 : 2c13	Rotation 1 : 8c2      *Rotation 5 : 2c7c11 Rotation 2 : 7c1 Rotation 3 : 6c9 Rotation 4 : 4c7	Rotation 1 : 9c11      *Rotation 5 : 3c5c13 Rotation 2 : 10c3 Rotation 3 : 10c1 Rotation 4 : 5c12	Rotation 1 : 5c6      *Rotation 5 : 8c9c10 Rotation 2 : 4c8 Rotation 3 : 12c3 Rotation 4 : 9c1	Rotation 1 : 12c7      Rotation 5 : / Rotation 2 : 11c5 Rotation 3 : 11c13 Rotation 4 : 8c3	EQUIPE 1(6,7,9,10,12)* EQUIPE 2 (4,7,8,11,13) EQUIPE 3(5,8,10,12,13) EQUIPE 4(2,7,8,10) EQUIPE 5(3,6,11,12,13) EQUIPE 6(1,5,9,12,13) EQUIPE 7(1,2,4,11,12) EQUIPE 8(2,3,4,9,10) EQUIPE 9(1,6,8,10,11) EQUIPE 10(1,3,4,8,9,) EQUIPE 11(2,5,7,9,13) EQUIPE 12(1,3,5,6,7,) EQUIPE 13(2,3,5,6,11)
*Entre parenthèse ( ) les équipes jouées en match Diviser en 2, si possible, l'équipe seule sur le jeu N°3					

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	JEU N°2	SCHEMA	CONSIGNES
<b>Motricité</b>		Sous forme de duel : Faire un appui dans chaque cerceau et revenir en courant puis taper dans la main du suivant... Evolution : cloche pied, pieds joints, 2 appuis dans chaque cerceau, avec un ballon dans les mains puis revenir en conduite de balle, contourner un objet sur le retour, lancer 2 fois le ballon en l'air et le rattraper sur le retour...	<b>Faire ses courses</b>		Compétition entre 2 équipes sous forme relais, le joueur va chercher un ballon au magasin et le ramène au départ dans une zone définie. L'équipe qui ramène la 1ère tous ses ballons gagne. Evolution : aller chercher le ballon à cloche pied, pieds joints, course arrière. Revenir ballon à la main, en conduite, en contournant un objet...
<b>Relais Conduite</b>		Compétition sous forme de duel : Faire le slalom, puis un tour de cerceau et à nouveau le slalom. Evolution : sans ballon, course arrière sur le retour, ballon à la main, ballon derrière la tête sur le retour, ballon au pied, ballon au pied sur l'aller (arrêt du ballon dans cerceau) et sans au retour, puis inverse pour le suivant...	<b>LES MATCHS</b>		
Effectifs : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien). Taille du terrain : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3. Taille des buts : 3m avec gardien ou 2m sans gardien. Rentrée de touche : Au pied par une passe ou en conduite de balle. Temps de jeu : 9 min. par rotation soit 54 min. de temps de jeu effectif. Ballon : Taille 3. *Rotation 5 : Triangulaire, 2 matchs de 5 min par équipe (A/B-A/C-B/C).					

# PLATEAU U7 N°1 / 12 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2	TERRAIN MATCH 3	TERRAIN MATCH 4	TERRAIN MATCH 5	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 4c10      Rotation 5 : 2c4 Rotation 2 : 6c12      Rotation 6 : 2c6 Rotation 3 : 2c3 Rotation 4 : 11c12	Rotation 1 : 8c2      Rotation 5 : 6c9 Rotation 2 : 7c1      Rotation 6 : 4c7 Rotation 3 : 4c1 Rotation 4 : 7c8	Rotation 1 : 9c11      Rotation 5 : 10c1 Rotation 2 : 10c3      Rotation 6 : 5c12 Rotation 3 : 6c10 Rotation 4 : 3c9	Rotation 1 : 5c6      Rotation 5 : 12c3 Rotation 2 : 4c8      Rotation 6 : 9c1 Rotation 3 : 11c7 Rotation 4 : 2c10	Rotation 1 : 12c7      Rotation 5 : 11c8 Rotation 2 : 11c5      Rotation 6 : 8c3 Rotation 3 : 9c5 Rotation 4 : 1c5	EQUIPE 1 (10,7,5)* EQUIPE 2 (3,4,6,8) EQUIPE 3 (2,10,9,8) EQUIPE 4 (10,2,1,7) EQUIPE 5 (12,11,9,1) EQUIPE 6 (12,2,10,9) EQUIPE 7 (12,1,8,4) EQUIPE 8 (11,3,2,7) EQUIPE 9 (11,3,6,5) EQUIPE 10 (4,3,6,1) EQUIPE 11 (12,9,5,8) EQUIPE 12 (6,11,5,7)
<b>TERRAIN JEU 1</b>					
Rotation 1 : 1c3      Rotation 5 : 7c5 Rotation 2 : 2c9      Rotation 6 : 11c10 Rotation 3 : 8c12 Rotation 4 : 6c4					
<b>TERRAIN MATCH 3</b>					
					*Entre parenthèse ( ) les équipes <u>jouées</u> en match

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Faire ses courses</b>		Compétition entre 2 équipes sous forme relais, le joueur va chercher un ballon au magasin et le ramène au départ dans une zone définie. L'équipe qui ramène la 1ère tous ses ballons gagne. Evolution : aller chercher le ballon à cloche pied, pieds joints, course arrière. Revenir ballon à la main, en conduite, en contournant un objet...	Effectifs : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien). Taille du terrain : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3. Taille des buts : 3m avec gardien ou 2m sans gardien. Rentrée de touche : Au pied par une passe ou en conduite de balle. Temps de jeu : 9 min. par rotation soit 54 min. de temps de jeu effectif. Ballon : Taille 3.
<b>Motricité</b>		Sous forme de duel : Faire un appui dans chaque cerceau et revenir en courant puis taper dans la main du suivant... Evolution : cloche pied, pieds joints, 2 appuis dans chaque cerceau, avec un ballon dans les mains puis revenir en conduite de balle, contourner un objet sur le retour, lancer 2 fois le ballon en l'air et le rattrapper sur le retour...	

# PLATEAU U7 N°1 / 11 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2	TERRAIN MATCH 3	TERRAIN MATCH 4	TERRAIN MATCH 5	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 4c10      Rotation 5 : 1c11 Rotation 2 : 2c9 *Rotation 3 : 2c3c4 *Rotation 4 : 6c4c1	Rotation 1 : 8c2      Rotation 5 : 2c10 Rotation 2 : 7c1 *Rotation 3 : 1c5c10 *Rotation 4 : 5c9c7	Rotation 1 : 9c11      Rotation 5 : 3c5 Rotation 2 : 10c3 *Rotation 3 : 6c7c11 *Rotation 4 : 11c3c8	Rotation 1 : 5c6      Rotation 5 : 6c9 Rotation 2 : 4c8 Rotation 3 : / Rotation 4 : /	Rotation 1 : /      Rotation 5 : 7c8 Rotation 2 : / Rotation 3 : / Rotation 4 : /	EQUIPE 1 (2,3,8,9)* EQUIPE 2 (1,5,6,7,11) EQUIPE 3 (1,6,7,9) EQUIPE 4 (5,7,9,11) EQUIPE 5 (2,4,8,11) EQUIPE 6 (2,3,8,10) EQUIPE 7 (2,3,4,10) EQUIPE 8 (1,5,6,9,10) EQUIPE 9 (1,3,4,8,10) EQUIPE 10 (6,7,8,11) EQUIPE 11 (2,4,5,10)
TERRAIN JEU 1 OU JEU 2 (AU CHOIX)	TERRAIN MATCH 4	TERRAIN MATCH 3	TERRAIN MATCH 4	TERRAIN MATCH 5	
Rotation 1 : 1,3 et 7      Rotation 5 : 4 Rotation 2 : 11,5 et 6 Rotation 3 : 9 et 8 Rotation 4 : 2 et 10	Rotation 1 : 5c6      Rotation 5 : 6c9 Rotation 2 : 4c8 Rotation 3 : / Rotation 4 : /	Rotation 1 : 9c11      Rotation 5 : 3c5 Rotation 2 : 10c3 *Rotation 3 : 6c7c11 *Rotation 4 : 11c3c8	Rotation 1 : 5c6      Rotation 5 : 6c9 Rotation 2 : 4c8 Rotation 3 : / Rotation 4 : /	Rotation 1 : /      Rotation 5 : 7c8 Rotation 2 : / Rotation 3 : / Rotation 4 : /	

\*Entre parenthèse ( ) les équipes non jouées en match

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Faire ses courses</b>		Compétition entre 2 équipes sous forme relais, le joueur va chercher un ballon au magasin et le ramène au départ dans une zone définie. L'équipe qui ramène la 1ère tous ses ballons gagne. Evolution : aller chercher le ballon à cloche pied, pieds joints, course arrière. Revenir ballon à la main, en conduite, en contournant un objet...	Effectifs : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien). Taille du terrain : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3. Taille des buts : 3m avec gardien ou 2m sans gardien. Rentrée de touche : Au pied par une passe ou en conduite de balle. Temps de jeu : 10 min. par rotation soit 50 min. de temps de jeu effectif. Ballon : Taille 3. *Rotation 3 et 4 : Triangulaire, 2 matchs de 5 min par équipe (A/B-A/C-B/C).
<b>Motricité</b>		Sous forme de duel : Faire un appui dans chaque cerceau et revenir en courant puis taper dans la main du suivant... Evolution : cloche pied, pieds joints, 2 appuis dans chaque cerceau, avec un ballon dans les mains puis revenir en conduite de balle, contourner un objet sur le retour, lancer 2 fois le ballon en l'air et le rattrapper sur le retour...	

# PLATEAU U7 N°1 / 10 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1			NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 6c2      Rotation 5 : 10c3 Rotation 2 : 4c6 Rotation 3 : 7c1 Rotation 4 : 8c2			EQUIPE 1(7,5,10)*
			EQUIPE 2 (6,8,4)
			EQUIPE 3 (10,5,9)
			EQUIPE 4 ( 6,8,2)
			EQUIPE 5 (1,3,7)
TERRAIN JEU 2	TERRAIN MATCH 2		EQUIPE 6 (2,4,9)
Rotation 1 : 10c4      Rotation 5 : 1c9 Rotation 2 : 5c2 Rotation 3 : 6c8 Rotation 4 : 3c7	Rotation 1 : 3c9      Rotation 5 : 7c5 Rotation 2 : 8c10 Rotation 3 : 2c4 Rotation 4 : 1c10		EQUIPE 7 (1,9,5)
			EQUIPE 8 (2,4,10)
			EQUIPE 9 (7,6,3)
			EQUIPE 10 (3,8,1)
TERRAIN MATCH 3	TERRAIN JEU 1		
Rotation 1 : 1c5      Rotation 5 : 4c8 Rotation 2 : 9c7 Rotation 3 : 3c5 Rotation 4 : 9c6	Rotation 1 : 7c8      Rotation 5 : 6c2 Rotation 2 : 1c3 Rotation 3 : 10c9 Rotation 4 : 5c4		

\*Entre parenthèse ( ) les équipes jouées en match

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Faire ses courses</b>		Compétition entre 2 équipes sous forme relais, le joueur va chercher un ballon au magasin et le ramène au départ dans une zone définie. L'équipe qui ramène la 1ère tous ses ballons gagne. Evolution : aller chercher le ballon à cloche pied, pieds joints, course arrière. Revenir ballon à la main, en conduite, en contournant un objet...	<u>Effectifs</u> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien). <u>Taille du terrain</u> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3. <u>Taille des buts</u> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien. <u>Rentrée de touche</u> : Au pied par une passe ou en conduite de balle. <u>Temps de jeu</u> : 10 min. par rotation soit 50 min. de temps de jeu effectif. <u>Ballon</u> : Taille 3.
<b>Motricité</b>		Sous forme de duel : Faire un appui dans chaque cerceau et revenir en courant puis taper dans la main du suivant... Evolution : cloche pied, pieds joints, 2 appuis dans chaque cerceau, avec un ballon dans les mains puis revenir en conduite de balle, contourner un objet sur le retour, lancer 2 fois le ballon en l'air et le rattrapper sur le retour...	

# PLATEAU U7 N°1 / 9 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	
Rotation 1 : 2c5	Rotation 5 : 1c8
Rotation 2 : 1c9	
Rotation 3 : 1c5	
Rotation 4 : 3c7	

TERRAIN JEU 1 OU JEU 2 (AU CHOIX)	
Rotation 1 : 9	Rotation 5 : 2,3 et 4
Rotation 2 : 6	
Rotation 3 : 7	
Rotation 4 : 1,5 et 8	

TERRAIN MATCH 3	
Rotation 1 : 7c8	Rotation 5 : 7c9
Rotation 2 : 2c7	
Rotation 3 : 4c8	
Rotation 4 : 6c2	

TERRAIN MATCH 2	
Rotation 1 : 3c4	Rotation 5 : 5c6
Rotation 2 : 3c8	
Rotation 3 : 6c9	
Rotation 4 : /	

TERRAIN MATCH 4	
Rotation 1 : 1c6	
Rotation 2 : 5c4	
Rotation 3 : 2c3	
Rotation 4 : 4c9	

NOM DE L'EQUIPE	
EQUIPE 1 (2,3,4,7)*	
EQUIPE 2 (1,4,8,9)	
EQUIPE 3 (1,5,6,9)	
EQUIPE 4 (1,2,6,7,)	
EQUIPE 5 (3,7,8,9)	
EQUIPE 6 (3,4,7,8)	
EQUIPE 7 (1,4,5,6)	
EQUIPE 8 (2,5,6,9)	
EQUIPE 9 (2,3,5,8)	

\*Entre parenthèse ( ) les équipes non jouées en match  
Diviser en 2, si possible, l'équipe seule sur le jeu N°2

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Faire ses courses</b>		<p>Compétition entre 2 équipes sous forme relais, le joueur va chercher un ballon au magasin et le ramène au départ dans une zone définie. L'équipe qui ramène la 1ère tous ses ballons gagne.</p> <p>Evolution : aller chercher le ballon à cloche pied, pieds joints, course arrière. Revenir ballon à la main, en conduite, en contournant un objet...</p>	<p><u>Effectifs</u> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien).</p> <p><u>Taille du terrain</u> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3.</p> <p><u>Taille des buts</u> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien.</p> <p><u>Rentrée de touche</u> : Au pied par une passe ou en conduite de balle.</p> <p><u>Temps de jeu</u> : 10 min. par rotation soit 50 min de temps de jeu effectif.</p> <p><u>Ballon</u> : Taille 3.</p>

JEU N°2	SCHEMA	CONSIGNES	
<b>Motricité</b>		<p>Sous forme de duel : Faire un appui dans chaque cerceau et revenir en courant puis taper dans la main du suivant... Evolution : cloche pied, pieds joints, 2 appuis dans chaque cerceau, avec un ballon dans les mains puis revenir en conduite de balle, contourner un objet sur le retour, lancer 2 fois le ballon en l'air et le rattrapper sur le retour...</p>	

# PLATEAU U7 N°1 / 8 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2		NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 2c5      *Rotation 5 : 1c2c8 Rotation 2 : 1c7 Rotation 3 : 1c5 Rotation 4 : 3c6	Rotation 1 : 1c3      Rotation 5 : 5c6 Rotation 2 : 2c4 Rotation 3 : 6c8 Rotation 4 : 7c5	EQUIPE 1 (4,6)* EQUIPE 2 (3,6) EQUIPE 3 (2,5) EQUIPE 4 (1,5) EQUIPE 5 (3,4,8) EQUIPE 6 (1,2,7) EQUIPE 7 (6,8) EQUIPE 8 (5,7)	
TERRAIN JEU 1 OU JEU 2 (AU CHOIX)	TERRAIN MATCH 3		
Rotation 1 : 7c8 Rotation 2 : 6c5 Rotation 3 : 4c3 Rotation 4 : 1c2	Rotation 1 : 6c4      *Rotation 5 : 3c4c7 Rotation 2 : 3c8 Rotation 3 : 2c7 Rotation 4 : 8c4		*Entre parenthèse ( ) les équipes <u>non jouées</u> en match

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
Faire ses courses		Compétition entre 2 équipes sous forme relais, le joueur va chercher un ballon au magasin et le ramène au départ dans une zone définie. L'équipe qui ramène la 1ère tous ses ballons gagne. Evolution : aller chercher le ballon à cloche pied, pieds joints, course arrière. Revenir ballon à la main, en conduite, en contournant un objet...	Effectifs : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien). Taille du terrain : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3. Taille des buts : 3m avec gardien ou 2m sans gardien. Rentrée de touche : Au pied par une passe ou en conduite de balle. Temps de jeu : 10 min. par rotation soit 50 min. de temps de jeu effectif. Ballon : Taille 3. *Rotation 5 : Triangulaire, 2 matchs de 5 min par équipe (A/B-A/C-B/C).
Motricité		Sous forme de duel : Faire un appui dans chaque cerceau et revenir en courant puis taper dans la main du suivant... Evolution : cloche pied, pieds joints, 2 appuis dans chaque cerceau, avec un ballon dans les mains puis revenir en conduite de balle, contourner un objet sur le retour, lancer 2 fois le ballon en l'air et le rattrapper sur le retour...	

# PLATEAU U7 N°1 / 7 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2		NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 2c5	Rotation 1 : 1c3	EQUIPE 1 (6 et 7)*	
Rotation 2 : 3c7	Rotation 2 : 2c4	EQUIPE 2 (6 et 3)	
Rotation 3 : 1c5	Rotation 3 : 4c3	EQUIPE 3 (2 et 5)	
Rotation 4 : 3c6	Rotation 4 : 7c5	EQUIPE 4 (7 et 5)	
Rotation 5 : 1c4	Rotation 5 : 7c6	EQUIPE 5 (3 et 4)	
		EQUIPE 6 (1 et 2)	
		EQUIPE 7 (1 et 4)	
		<p>*Entre parenthèse ( ) les équipes <u>non jouées</u> en match</p> <p>Diviser en 2, si possible, l'équipe seule sur le jeu.</p> <p>Prévoir 3 parcours sur le jeu pour la 5ème rotation.</p>	
TERRAIN JEU	TERRAIN MATCH 3		
Rotation 1 : 7	Rotation 1 : 6c4		
Rotation 2 : 1	Rotation 2 : 6c5		
Rotation 3 : 6	Rotation 3 : 2c7		
Rotation 4 : 4	Rotation 4 : 1c2		
Rotation 5 : 2c3c5	Rotation 5 : Pas de match		

LES MATCHS	JEU	SCHEMA	CONSIGNES
<p><u>Effectifs</u> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien).</p> <p><u>Taille du terrain</u> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3.</p> <p><u>Taille des buts</u> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien.</p> <p><u>Rentrée de touche</u> : Au pied par une passe ou en conduite de balle.</p> <p><u>Temps de jeu</u> : 10 min. par rotation soit 50 min. de temps de jeu effectif.</p> <p><u>Ballon</u> : Taille 3.</p>	<p>Motricité</p>		<p>Sous forme de duel : Faire un appui dans chaque cerceau et revenir en courant puis taper dans la main du suivant... Evolution : cloche pied, pieds joints, 2 appuis dans chaque cerceau, avec un ballon dans les mains puis revenir en conduite de balle, contourner un objet sur le retour, lancer 2 fois le ballon en l'air et le rattrapper sur le retour...</p>

# PLATEAU U7 N°2 / 14 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1		TERRAIN MATCH 3	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 1c13      Rotation 5 : 14c9 Rotation 2 : 4c11      Rotation 6 : 1c6 Rotation 3 : 2c12      Rotation 7 : 3c8 Rotation 4 : 1c7		Rotation 1 : 6c4      Rotation 5 : 7c3 Rotation 2 : 9c10      Rotation 6 : 5c14 Rotation 3 : 6c9      Rotation 7 : 10c2 Rotation 4 : 8c14	EQUIPE 1(13,7,6,3,12)* EQUIPE 2(12,4,10,5,8) EQUIPE 3(8,5,1,10,7) EQUIPE 4(11,2,6,12,14) EQUIPE 5(3,11,2,13,14) EQUIPE 6(1,8,14,4,9) EQUIPE 7(1,9,13,12,3) EQUIPE 8(3,6,14,10,2) EQUIPE 9(14,7,11,10,6) EQUIPE 10(3,9,2,8,13) EQUIPE 11(4,5,12,9,13) EQUIPE 12(2,1,4,7,11) EQUIPE 13(1,10,11,5,7) EQUIPE 14(9,6,4,5,8)
TERRAIN JEU 1	TERRAIN JEU 2	TERRAIN MATCH 4	
Rotation 1 : 14c12      Rotation 5 : 10C1 Rotation 2 : 13c3      Rotation 6 : 9C2 Rotation 3 : 11c8      Rotation 7 : 4C7 Rotation 4 : 6c5	Rotation 1 : 11c2 Rotation 2 : 14c7 Rotation 3 : 10c5 Rotation 4 : 12c3 Rotation 5 : 6c13 Rotation 6 : 8c4 Rotation 7 : 1c9	Rotation 1 : 7c9      Rotation 5 : 4c12 Rotation 2 : 12c1      Rotation 6 : 12c7 Rotation 3 : 7c13      Rotation 7 : 11c12 Rotation 4 : 9c11	
TERRAIN MATCH 2		TERRAIN MATCH 5	
Rotation 1 : 3c5      Rotation 5 : 11c5 Rotation 2 : 8c6      Rotation 6 : 3c10 Rotation 3 : 3c1      Rotation 7 : 6c14 Rotation 4 : 4c2		Rotation 1 : 10c8      Rotation 5 : 2c8 Rotation 2 : 5c2      Rotation 6 : 13c11 Rotation 3 : 14c4      Rotation 7 : 13c5 Rotation 4 : 13c10	

\*Entre parenthèse ( ) les équipes jouées en match

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Motricité</b>		<p>Sous forme de duel : Travail d'appui de part et d'autre de la ligne (ou barres) (cloche pied, pieds joint, de profil, 2 appuis...), retour en course normale. Evolution : retour course arrière, départ avec ballon en main et retour en conduite.</p>	<p><u>Effectifs</u> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien).  <u>Taille du terrain</u> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3.  <u>Taille des buts</u> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien.  <u>Rentrée de touche</u> : Au pied par une passe ou en conduite de balle.  <u>Temps de jeu</u> : 8 min. par rotation soit 56 min. de temps de jeu effectif.  <u>Ballon</u> : Taille 3.</p>
<b>JEU N°2</b>	<b>SCHEMA</b>	<b>CONSIGNES</b>	
<b>Changer de camp</b>		<p>2 équipes en compétition. Chaque équipe doit traverser et stopper son ballon dans le camp adverse en évitant les adversaires et les plots. La première équipe arrivée au complet gagne. Evolution : Ballon dans les mains, en conduite, contourner un plot, 2 plots, possibilité de sortir le ballon d'un adversaire...</p>	

# PLATEAU U7 N°2 / 13 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2	TERRAIN MATCH 3	TERRAIN MATCH 4	TERRAIN MATCH 5	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 4c10      *Rotation 5 : 1c6c12 Rotation 2 : 6c13 Rotation 3 : 2c4 Rotation 4 : 2c13	Rotation 1 : 8c2      *Rotation 5 : 2c7c11 Rotation 2 : 7c1 Rotation 3 : 6c9 Rotation 4 : 4c7	Rotation 1 : 9c11      *Rotation 5 : 3c5c13 Rotation 2 : 10c3 Rotation 3 : 10c1 Rotation 4 : 5c12	Rotation 1 : 5c6      *Rotation 5 : 8c9c10 Rotation 2 : 4c8 Rotation 3 : 12c3 Rotation 4 : 9c1	Rotation 1 : 12c7      Rotation 5 : / Rotation 2 : 11c5 Rotation 3 : 11c13 Rotation 4 : 8c3	EQUIPE 1(6,7,9,10,12)* EQUIPE 2 (4,7,8,11,13) EQUIPE 3(5,8,10,12,13) EQUIPE 4(2,7,8,10) EQUIPE 5(3,6,11,12,13) EQUIPE 6(1,5,9,12,13) EQUIPE 7(1,2,4,11,12) EQUIPE 8(2,3,4,9,10) EQUIPE 9(1,6,8,10,11) EQUIPE 10(1,3,4,8,9,) EQUIPE 11(2,5,7,9,13) EQUIPE 12(1,3,5,6,7,) EQUIPE 13(2,3,5,6,11)
*Entre parenthèse ( ) les équipes jouées en match Diviser en 2, si possible, l'équipe seule sur le jeu N°3					

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	JEU N°2	SCHEMA	CONSIGNES
<b>Motricité</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sous forme de duel : Travail d'appui de part et d'autre de la ligne (ou barres) (cloche pied, pieds joint, de profil, 2 appuis...), retour en course normale.</li> <li>○ Evolution : retour course arrière, départ avec ballon en main et retour en conduite.</li> </ul>	<b>Changer de camp</b>		2 équipes en compétition. Chaque équipe doit traverser et stopper son ballon dans le camp adverse en évitant les adversaires et les plots. La première équipe arrivée au complet gagne. Evolution : Ballon dans les mains, en conduite, contourner un plot, 2 plots, possibilité de sortir le ballon d'un adversaire...
<b>Relais Conduite</b>		Compétition sous forme de duel : Contourner le 1er cerceau, faire le tour du 2ème cerceau, puis le tour du 1er cerceau et passer le ballon au suivant. Evolution : Ballon dans les mains, en conduite, faire le tour du 1er cerceau et arrêter le ballon dans le second...	<b>LES MATCHS</b>		
Effectifs : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien). Taille du terrain : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3. Taille des buts : 3m avec gardien ou 2m sans gardien. Rentrée de touche : Au pied par une passe en conduite de balle. Temps de jeu : 9 min. par rotation soit 54 min. de temps de jeu effectif. Ballon : Taille 3. *Rotation 5 : Triangulaire, 2 matchs de 5 min par équipe (A/B-A/C-B/C).					

# PLATEAU U7 N°2 / 12 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1		TERRAIN MATCH 2	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 4c10      Rotation 5 : 2c4 Rotation 2 : 6c12      Rotation 6 : 2c6 Rotation 3 : 2c3 Rotation 4 : 11c12		Rotation 1 : 8c2      Rotation 5 : 6c9 Rotation 2 : 7c1      Rotation 6 : 4c7 Rotation 3 : 4c1 Rotation 4 : 7c8	EQUIPE 1 (10,7,5)* EQUIPE 2 (3,4,6,8) EQUIPE 3 (2,10,9,8) EQUIPE 4 (10,2,1,7) EQUIPE 5 (12,11,9,1)
TERRAIN JEU 1		TERRAIN MATCH 4	EQUIPE 6 (12,2,10,9) EQUIPE 7 (12,1,8,4) EQUIPE 8 (11,3,2,7) EQUIPE 9 (11,3,6,5) EQUIPE 10 (4,3,6,1) EQUIPE 11 (12,9,5,8)
Rotation 1 : 1c3      Rotation 5 : 7c5 Rotation 2 : 2c9      Rotation 6 : 11c10 Rotation 3 : 8c12 Rotation 4 : 6c4		Rotation 1 : 5c6      Rotation 5 : 12c3 Rotation 2 : 4c8      Rotation 6 : 9c1 Rotation 3 : 11c7 Rotation 4 : 2c10	EQUIPE 12 (6,11,5,7)
TERRAIN MATCH 3		TERRAIN MATCH 5	
Rotation 1 : 9c11      Rotation 5 : 10c1 Rotation 2 : 10c3      Rotation 6 : 5c12 Rotation 3 : 6c10 Rotation 4 : 3c9		Rotation 1 : 12c7      Rotation 5 : 11c8 Rotation 2 : 11c5      Rotation 6 : 8c3 Rotation 3 : 9c5 Rotation 4 : 1c5	

\*Entre parenthèse ( ) les équipes jouées en match

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Changer de camp</b>		<p>2 équipes en compétition. Chaque équipe doit traverser et stopper son ballon dans le camp adverse en évitant les adversaires et les plots. La première équipe arrivée au complet gagne. Evolution : Ballon dans les mains, en conduite, contourner un plot, 2 plots, possibilité de sortir le ballon d'un adversaire...</p>	<p><u>Effectifs</u> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien).  <u>Taille du terrain</u> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3.  <u>Taille des buts</u> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien.  <u>Rentrée de touche</u> : Au pied par une passe ou en conduite de balle.  <u>Temps de jeu</u> : 9 min. par rotation soit 54 min. de temps de jeu effectif.  <u>Ballon</u> : Taille 3.</p>
<b>JEU N°2</b>	<b>SCHEMA</b>	<b>CONSIGNES</b>	
<b>Motricité</b>		<p>Sous forme de duel : Travail d'appui de part et d'autre de la ligne (ou barres) (cloche pied, pieds joint, de profil, 2 appuis...), retour en course normale. Evolution : retour course arrière, départ avec ballon en main et retour en conduite.</p>	

# PLATEAU U7 N°2 / 11 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2	TERRAIN MATCH 3	TERRAIN MATCH 4	TERRAIN MATCH 5	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 4c10      Rotation 5 : 1c11 Rotation 2 : 2c9 *Rotation 3 : 2c3c4 *Rotation 4 : 6c4c1	Rotation 1 : 8c2      Rotation 5 : 2c10 Rotation 2 : 7c1 *Rotation 3 : 1c5c10 *Rotation 4 : 5c9c7	Rotation 1 : 9c11      Rotation 5 : 3c5 Rotation 2 : 10c3 *Rotation 3 : 6c7c11 *Rotation 4 : 11c3c8	Rotation 1 : 5c6      Rotation 5 : 6c9 Rotation 2 : 4c8 Rotation 3 : / Rotation 4 : /	Rotation 1 : /      Rotation 5 : 7c8 Rotation 2 : / Rotation 3 : / Rotation 4 : /	EQUIPE 1 (2,3,8,9)* EQUIPE 2 (1,5,6,7,11) EQUIPE 3 (1,6,7,9) EQUIPE 4 (5,7,9,11) EQUIPE 5 (2,4,8,11) EQUIPE 6 (2,3,8,10) EQUIPE 7 (2,3,4,10) EQUIPE 8 (1,5,6,9,10) EQUIPE 9 (1,3,4,8,10) EQUIPE 10 (6,7,8,11) EQUIPE 11 (2,4,5,10)
*Entre parenthèse ( ) les équipes non jouées en match					

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Changer de camp</b>		2 équipes en compétition. Chaque équipe doit traverser et stopper son ballon dans le camp adverse en évitant les adversaires et les plots. La première équipe arrivée au complet gagne. Evolution : Ballon dans les mains, en conduite, contourner un plot, 2 plots, possibilité de sortir le ballon d'un adversaire...	Effectifs : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien). Taille du terrain : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3. Taille des buts : 3m avec gardien ou 2m sans gardien. Rentrée de touche : Au pied par une passe ou en conduite de balle. Temps de jeu : 10 min. par rotation soit 50 min. de temps de jeu effectif. Ballon : Taille 3.
<b>JEU N°2</b>	<b>SCHEMA</b>	<b>CONSIGNES</b>	
<b>Motricité</b>		Sous forme de duel : Travail d'appui de part et d'autre de la ligne (ou barres) (cloche pied, pieds joint, de profil, 2 appuis...), retour en course normale. Evolution : retour course arrière, départ avec ballon en main et retour en conduite.	

# PLATEAU U7 N°2 / 10 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1			NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 6c2      Rotation 5 : 10c3			EQUIPE 1(7,5,10)*
Rotation 2 : 4c6			EQUIPE 2 (6,8,4)
Rotation 3 : 7c1			EQUIPE 3 (10,5,9)
Rotation 4 : 8c2			EQUIPE 4 ( 6,8,2)
			EQUIPE 5 (1,3,7)
			EQUIPE 6 (2,4,9)
TERRAIN JEU 2	TERRAIN MATCH 2		EQUIPE 7 (1,9,5)
Rotation 1 : 10c4      Rotation 5 : 1c9	Rotation 1 : 3c9      Rotation 5 : 7c5		EQUIPE 8 (2,4,10)
Rotation 2 : 5c2	Rotation 2 : 8c10		EQUIPE 9 (7,6,3)
Rotation 3 : 6c8	Rotation 3 : 2c4		EQUIPE 10 (3,8,1)
Rotation 4 : 3c7	Rotation 4 : 1c10		
TERRAIN MATCH 3	TERRAIN JEU 1		
Rotation 1 : 1c5      Rotation 5 : 4c8	Rotation 1 : 7c8      Rotation 5 : 6c2		
Rotation 2 : 9c7	Rotation 2 : 1c3		
Rotation 3 : 3c5	Rotation 3 : 10c9		
Rotation 4 : 9c6	Rotation 4 : 5c4		

\*Entre parenthèse ( ) les équipes jouées en match

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Changer de camp</b>		<p>2 équipes en compétition. Chaque équipe doit traverser et stopper son ballon dans le camp adverse en évitant les adversaires et les plots. La première équipe arrivée au complet gagne. Evolution : Ballon dans les mains, en conduite, contourner un plot, 2 plots, possibilité de sortir le ballon d'un adversaire...</p>	<p><b>Effectifs</b> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien).  <b>Taille du terrain</b> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3.  <b>Taille des buts</b> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien.  <b>Rentrée de touche</b> : Au pied par une passe ou en conduite de balle.  <b>Temps de jeu</b> : 10 min. par rotation soit 50 min. de temps de jeu effectif.  <b>Ballon</b> : Taille 3.</p>
<b>Motricité</b>		<p>Sous forme de duel : Travail d'appui de part et d'autre de la ligne (ou barres) (cloche pied, pieds joint, de profil, 2 appuis...), retour en course normale. Evolution : retour course arrière, départ avec ballon en main et retour en conduite.</p>	

# PLATEAU U7 N°3 / 9 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1		TERRAIN MATCH 2	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 2c5      Rotation 5 : 1c8			EQUIPE 1 (2,3,4,7)*
Rotation 2 : 1c9			EQUIPE 2 (1,4,8,9)
Rotation 3 : 1c5			EQUIPE 3 (1,5,6,9)
Rotation 4 : 3c7			EQUIPE 4 (1,2,6,7,)
			EQUIPE 5 (3,7,8,9)
			EQUIPE 6 (3,4,7,8)
TERRAIN JEU 1 OU JEU 2 (AU CHOIX)		TERRAIN MATCH 2	EQUIPE 7 (1,4,5,6)
Rotation 1 : 9      Rotation 5 : 2,3 et 4		Rotation 1 : 3c4      Rotation 5 : 5c6	EQUIPE 8 (2,5,6,9)
Rotation 2 : 6		Rotation 2 : 3c8	EQUIPE 9 (2,3,5,8)
Rotation 3 : 7		Rotation 3 : 6c9	
Rotation 4 : 1,5 et 8		Rotation 4 : /	
TERRAIN MATCH 3		TERRAIN MATCH 4	
Rotation 1 : 7c8      Rotation 5 : 7c9		Rotation 1 : 1c6	
Rotation 2 : 2c7		Rotation 2 : 5c4	
Rotation 3 : 4c8		Rotation 3 : 2c3	
Rotation 4 : 6c2		Rotation 4 : 4c9	

\*Entre parenthèse ( ) les équipes non jouées en match  
Diviser en 2, si possible, l'équipe seule sur le jeu N°2

			LES MATCHS
<b>Changer de camp</b>		<p>2 équipes en compétition. Chaque équipe doit traverser et stopper son ballon dans le camp adverse en évitant les adversaires et les plots. La première équipe arrivée au complet gagne. Evolution : Ballon dans les mains, en conduite, contourner un plot, 2 plots, possibilité de sortir le ballon d'un adversaire...</p>	<p><u>Effectifs</u> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien).  <u>Taille du terrain</u> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3.  <u>Taille des buts</u> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien.  <u>Rentrée de touche</u> : Au pied par une passe ou en conduite de balle.  <u>Temps de jeu</u> : 10 min. par rotation soit 50 min de temps de jeu effectif.  <u>Ballon</u> : Taille 3.</p>

JEU N°2	SCHEMA	CONSIGNES	
<b>Motricité</b>		<p>Sous forme de duel : Travail d'appui de part et d'autre de la ligne (ou barres) (cloche pied, pieds joint, de profil, 2 appuis...), retour en course normale. Evolution : retour course arrière, départ avec ballon en main et retour en conduite.</p>	

# PLATEAU U7 N°2 / 8 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2		NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 2c5      *Rotation 5 : 1c2c8 Rotation 2 : 1c7 Rotation 3 : 1c5 Rotation 4 : 3c6	Rotation 1 : 1c3      Rotation 5 : 5c6 Rotation 2 : 2c4 Rotation 3 : 6c8 Rotation 4 : 7c5	EQUIPE 1 (4,6)*	
		EQUIPE 2 (3,6)	
		EQUIPE 3 (2,5)	
		EQUIPE 4 (1,5)	
		EQUIPE 5 (3,4,8)	
		EQUIPE 6 (1,2,7)	
		EQUIPE 7 (6,8)	
		EQUIPE 8 (5,7)	
TERRAIN JEU 1 OU JEU 2 (AU CHOIX)	TERRAIN MATCH 3	*Entre parenthèse ( ) les équipes <u>non jouées</u> en match	
Rotation 1 : 7c8 Rotation 2 : 6c5 Rotation 3 : 4c3 Rotation 4 : 1c2	Rotation 1 : 6c4      *Rotation 5 : 3c4c7 Rotation 2 : 3c8 Rotation 3 : 2c7 Rotation 4 : 8c4		

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Changer de camp</b>		2 équipes en compétition. Chaque équipe doit traverser et stopper son ballon dans le camp adverse en évitant les adversaires et les plots. La première équipe arrivée au complet gagne. Evolution : Ballon dans les mains, en conduite, contourner un plot, 2 plots, possibilité de sortir le ballon d'un adversaire...	<b>Effectifs</b> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien). <b>Taille du terrain</b> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3. <b>Taille des buts</b> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien. <b>Rentrée de touche</b> : Au pied par une passe ou en conduite de balle. <b>Temps de jeu</b> : 10 min. par rotation soit 50 min. de temps de jeu effectif. <b>Ballon</b> : Taille 3. *Rotation 5 : Triangulaire, 2 matchs de 5 min par équipe (A/B-A/C-B/C).
JEU N°2	SCHEMA	CONSIGNES	
<b>Motricité</b>		Sous forme de duel : Travail d'appui de part et d'autre de la ligne (ou barres) (cloche pied, pieds joint, de profil, 2 appuis...), retour en course normale. Evolution : retour course arrière, départ avec ballon en main et retour en conduite.	

# PLATEAU U7 N°2 / 7 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1		TERRAIN MATCH 2	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 2c5		Rotation 1 : 1c3	EQUIPE 1 (6 et 7)*
Rotation 2 : 3c7		Rotation 2 : 2c4	EQUIPE 2 (6 et 3)
Rotation 3 : 1c5		Rotation 3 : 4c3	EQUIPE 3 (2 et 5)
Rotation 4 : 3c6		Rotation 4 : 7c5	EQUIPE 4 (7 et 5)
Rotation 5 : 1c4		Rotation 5 : 7c6	EQUIPE 5 (3 et 4)
			EQUIPE 6 (1 et 2)
			EQUIPE 7 (1 et 4)
			<b>*Entre parenthèse ( ) les équipes <u>non jouées</u> en match</b>
			Diviser en 2, si possible, l'équipe seule sur le jeu.
			Prévoir 3 parcours sur le jeu pour la 5ème rotation.
TERRAIN JEU		TERRAIN MATCH 3	
Rotation 1 : 7		Rotation 1 : 6c4	
Rotation 2 : 1		Rotation 2 : 6c5	
Rotation 3 : 6		Rotation 3 : 2c7	
Rotation 4 : 4		Rotation 4 : 1c2	
Rotation 5 : 2c3c5		Rotation 5 : Pas de match	

LES MATCHS	JEU	SCHEMA	CONSIGNES
<u>Effectifs</u> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien). <u>Taille du terrain</u> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3. <u>Taille des buts</u> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien. <u>Rentrée de touche</u> : Au pied par une passe ou en conduite de balle. <u>Temps de jeu</u> : 10 min. par rotation soit 50 min. de temps de jeu effectif. <u>Ballon</u> : Taille 3.	<b>Motricité</b>	 	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 40%;"></div> <div style="width: 10%; text-align: center;">○</div> </div> <hr style="width: 80%; margin: 0 auto;"/> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 40%;"></div> <div style="width: 10%; text-align: center;">○</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 40%;"></div> <div style="width: 10%; text-align: center;">○</div> </div> <hr style="width: 80%; margin: 0 auto;"/> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 40%;"></div> <div style="width: 10%; text-align: center;">○</div> </div>
			Sous forme de duel : Travail d'appui de part et d'autre de la ligne (ou barres) (cloche pied, pieds joint, de profil, 2 appuis...), retour en course normale. Evolution : retour course arrière, départ avec ballon en main et retour en conduite.

# PLATEAU U7 N°3 / 14 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1		TERRAIN MATCH 3	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 1c13      Rotation 5 : 14c9	<b>TERRAIN JEU 2</b> Rotation 1 : 11c2 Rotation 2 : 14c7 Rotation 3 : 10c5 Rotation 4 : 12c3 Rotation 5 : 6c13 Rotation 6 : 8c4 Rotation 7 : 1c9	Rotation 1 : 6c4      Rotation 5 : 7c3	EQUIPE 1(13,7,6,3,12)*
Rotation 2 : 4c11      Rotation 6 : 1c6		Rotation 2 : 9c10      Rotation 6 : 5c14	EQUIPE 2(12,4,10,5,8)
Rotation 3 : 2c12      Rotation 7 : 3c8		Rotation 3 : 6c9      Rotation 7 : 10c2	EQUIPE 3(8,5,1,10,7)
Rotation 4 : 1c7		Rotation 4 : 8c14	EQUIPE 4(11,2,6,12,14)
TERRAIN JEU 1		TERRAIN MATCH 4	EQUIPE 5(3,11,2,13,14)
Rotation 1 : 14c12      Rotation 5 : 10C1		Rotation 1 : 7c9      Rotation 5 : 4c12	EQUIPE 6(1,8,14,4,9)
Rotation 2 : 13c3      Rotation 6 : 9C2		Rotation 2 : 12c1      Rotation 6 : 12c7	EQUIPE 7(1,9,13,12,3)
Rotation 3 : 11c8      Rotation 7 : 4C7		Rotation 3 : 7c13      Rotation 7 : 11c12	EQUIPE 8(3,6,14,10,2)
Rotation 4 : 6c5		Rotation 4 : 9c11	EQUIPE 9(14,7,11,10,6)
TERRAIN MATCH 2		TERRAIN MATCH 5	EQUIPE 10(3,9,2,8,13)
Rotation 1 : 3c5      Rotation 5 : 11c5		Rotation 1 : 10c8      Rotation 5 : 2c8	EQUIPE 11(4,5,12,9,13)
Rotation 2 : 8c6      Rotation 6 : 3c10		Rotation 2 : 5c2      Rotation 6 : 13c11	EQUIPE 12(2,1,4,7,11)
Rotation 3 : 3c1      Rotation 7 : 6c14		Rotation 3 : 14c4      Rotation 7 : 13c5	EQUIPE 13(1,10,11,5,7)
Rotation 4 : 4c2		Rotation 4 : 13c10	EQUIPE 14(9,6,4,5,8)

\*Entre parenthèse ( ) les équipes jouées en match

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Motricité</b>		Sous forme de duel. Travail d'appui entre les barres (cloche pied, pieds joints, pas chassés, 2 appuis...), puis revenir en course arrière (ou pas chassés, talons-fesses, monté de genou...). Possibilité de le faire avec ballon en main sur l'aller et en conduite sur le retour.	Effectifs : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien). Taille du terrain : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3. Taille des buts : 3m avec gardien ou 2m sans gardien. Rentrée de touche : Au pied par une passe ou en conduite de balle. Temps de jeu : 8 min. par rotation soit 56 min. de temps de jeu effectif. Ballon : Taille 3.
<b>Bowling</b>		Compétition entre les 2 équipes. But du jeu dégommer tous ses plots avant l'autre équipe (mettre autant de plot que de joueur). Chaque joueur ne peut jouer qu'avec son ballon et tirer seulement au niveau des coupelles. Il doit récupérer son ballon après chaque tir. Evolution : à la main, au pied, en dégagement de volée, en allongeant la distance...	

# PLATEAU U7 N°3 / 13 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2	TERRAIN MATCH 3	TERRAIN MATCH 4	TERRAIN MATCH 5	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 4c10      *Rotation 5 : 1c6c12 Rotation 2 : 6c13 Rotation 3 : 2c4 Rotation 4 : 2c13	Rotation 1 : 8c2      *Rotation 5 : 2c7c11 Rotation 2 : 7c1 Rotation 3 : 6c9 Rotation 4 : 4c7	Rotation 1 : 9c11      *Rotation 5 : 3c5c13 Rotation 2 : 10c3 Rotation 3 : 10c1 Rotation 4 : 5c12	Rotation 1 : 5c6      *Rotation 5 : 8c9c10 Rotation 2 : 4c8 Rotation 3 : 12c3 Rotation 4 : 9c1	Rotation 1 : 12c7      Rotation 5 : / Rotation 2 : 11c5 Rotation 3 : 11c13 Rotation 4 : 8c3	EQUIPE 1(6,7,9,10,12)* EQUIPE 2 (4,7,8,11,13) EQUIPE 3(5,8,10,12,13) EQUIPE 4(2,7,8,10) EQUIPE 5(3,6,11,12,13) EQUIPE 6(1,5,9,12,13) EQUIPE 7(1,2,4,11,12) EQUIPE 8(2,3,4,9,10) EQUIPE 9(1,6,8,10,11) EQUIPE 10(1,3,4,8,9,) EQUIPE 11(2,5,7,9,13) EQUIPE 12(1,3,5,6,7,) EQUIPE 13(2,3,5,6,11)
*Entre parenthèse ( ) les équipes <u>jouées</u> en match Diviser en 2, si possible, l'équipe seule sur le jeu N°3					

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	JEU N°2	SCHEMA	CONSIGNES
<b>Motricité</b>		Sous forme de duel. Travail d'appui entre les barres (cloche pied, pieds joints, pas chassés, 2 appuis...), puis revenir en course arrière (ou pas chassés, talons-fesses, monté de genou...). Possibilité de le faire avec ballon en main sur l'aller et en conduite sur le retour.	<b>Bowling</b>		Compétition entre les 2 équipes. But du jeu dégommer tous ses plots avant l'autre équipe (mettre autant de plot que de joueur). Chaque joueur ne peut jouer qu'avec son ballon et tirer seulement au niveau des coupelles. Il doit récupérer son ballon après chaque tir. Evolution : à la main, au pied, en dégagement de volée, en allongeant la distance...
<b>Je passe et je suis</b>		Compétition entre 2 équipes, Contrôle + passe obligatoire. Passe et suit. Mettre des thèmes pour la passe (Pied droit, gauche) et le contrôle (int droit gauche, semelle). La 1ère équipe qui ne fait pas passer son ballon dans la porte donne un point à l'autre équipe ou faire le plus de passes en un temps donné.	<b>LES MATCHS</b>		
Effectifs : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien). Taille du terrain : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3. Taille des buts : 3m avec gardien ou 2m sans gardien. Rentrée de touche : Au pied par une passe ou en conduite de balle. Temps de jeu : 9 min. par rotation soit 54 min. de temps de jeu effectif. Ballon : Taille 3. *Rotation 5 : Triangulaire, 2 matchs de 5 min par équipe (A/B-A/C-B/C).					



# PLATEAU U7 N°3 / 12 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2	TERRAIN MATCH 3	TERRAIN MATCH 4	TERRAIN MATCH 5	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 4c10      Rotation 5 : 2c4 Rotation 2 : 6c12      Rotation 6 : 2c6 Rotation 3 : 2c3 Rotation 4 : 11c12	Rotation 1 : 8c2      Rotation 5 : 6c9 Rotation 2 : 7c1      Rotation 6 : 4c7 Rotation 3 : 4c1 Rotation 4 : 7c8	Rotation 1 : 9c11      Rotation 5 : 10c1 Rotation 2 : 10c3      Rotation 6 : 5c12 Rotation 3 : 6c10 Rotation 4 : 3c9	Rotation 1 : 5c6      Rotation 5 : 12c3 Rotation 2 : 4c8      Rotation 6 : 9c1 Rotation 3 : 11c7 Rotation 4 : 2c10	Rotation 1 : 12c7      Rotation 5 : 11c8 Rotation 2 : 11c5      Rotation 6 : 8c3 Rotation 3 : 9c5 Rotation 4 : 1c5	EQUIPE 1 (10,7,5)* EQUIPE 2 (3,4,6,8) EQUIPE 3 (2,10,9,8) EQUIPE 4 (10,2,1,7) EQUIPE 5 (12,11,9,1) EQUIPE 6 (12,2,10,9) EQUIPE 7 (12,1,8,4) EQUIPE 8 (11,3,2,7) EQUIPE 9 (11,3,6,5) EQUIPE 10 (4,3,6,1) EQUIPE 11 (12,9,5,8) EQUIPE 12 (6,11,5,7)

\*Entre parenthèse ( ) les équipes jouées en match

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Motricité</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sous forme de duel. Travail d'appui entre les barres (cloche pied, pieds joints, pas chassés, 2 appuis...), puis revenir en course arrière (ou pas chassés, talons-fesses, monté de genou...). Possibilité de le faire avec ballon en main sur l'aller et en conduite sur le retour.</li> <li>○</li> <li>○</li> </ul>	<p><b>Effectifs :</b> 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien).</p> <p><b>Taille du terrain :</b> 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3.</p> <p><b>Taille des buts :</b> 3m avec gardien ou 2m sans gardien.</p> <p><b>Rentrée de touche :</b> Au pied par une passe ou en conduite de balle.</p> <p><b>Temps de jeu :</b> 9 min. par rotation soit 54 min. de temps de jeu effectif.</p> <p><b>Ballon :</b> Taille 3.</p>
<b>Bowling</b>		<p>Compétition entre les 2 équipes.</p> <p>But du jeu dégommer tous ses plots avant l'autre équipe (mettre autant de plot que de joueur).</p> <p>Chaque joueur ne peut jouer qu'avec son ballon et tirer seulement au niveau des coupelles. Il doit récupérer son ballon après chaque tir. Evolution : à la main, au pied, en dégagement de volée, en allongeant la distance...</p>	

# PLATEAU U7 N°3 / 11 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2	TERRAIN MATCH 3	TERRAIN MATCH 4	TERRAIN MATCH 5	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 4c10      Rotation 5 : 1c11 Rotation 2 : 2c9 *Rotation 3 : 2c3c4 *Rotation 4 : 6c4c1	Rotation 1 : 8c2      Rotation 5 : 2c10 Rotation 2 : 7c1 *Rotation 3 : 1c5c10 *Rotation 4 : 5c9c7	Rotation 1 : 9c11      Rotation 5 : 3c5 Rotation 2 : 10c3 *Rotation 3 : 6c7c11 *Rotation 4 : 11c3c8	Rotation 1 : 5c6      Rotation 5 : 6c9 Rotation 2 : 4c8 Rotation 3 : / Rotation 4 : /	Rotation 1 : /      Rotation 5 : 7c8 Rotation 2 : / Rotation 3 : / Rotation 4 : /	EQUIPE 1 (2,3,8,9)* EQUIPE 2 (1,5,6,7,11) EQUIPE 3 (1,6,7,9) EQUIPE 4 (5,7,9,11) EQUIPE 5 (2,4,8,11) EQUIPE 6 (2,3,8,10) EQUIPE 7 (2,3,4,10) EQUIPE 8 (1,5,6,9,10) EQUIPE 9 (1,3,4,8,10) EQUIPE 10 (6,7,8,11) EQUIPE 11 (2,4,5,10)
TERRAIN JEU 1 OU JEU 2 (AU CHOIX)					
Rotation 1 : 1,3 et 7      Rotation 5 : 4 Rotation 2 : 11,5 et 6 Rotation 3 : 9 et 8 Rotation 4 : 2 et 10					
TERRAIN MATCH 3					
Rotation 1 : 9c11      Rotation 5 : 3c5 Rotation 2 : 10c3 *Rotation 3 : 6c7c11 *Rotation 4 : 11c3c8					
TERRAIN MATCH 4					
Rotation 1 : 5c6      Rotation 5 : 6c9 Rotation 2 : 4c8 Rotation 3 : / Rotation 4 : /					
TERRAIN MATCH 5					
Rotation 1 : /      Rotation 5 : 7c8 Rotation 2 : / Rotation 3 : / Rotation 4 : /					

\*Entre parenthèse ( ) les équipes non jouées en match

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Bowling</b>		Compétition entre les 2 équipes. But du jeu dégommer tous ses plots avant l'autre équipe (mettre autant de plot que de joueur). Chaque joueur ne peut jouer qu'avec son ballon et tirer seulement au niveau des coupelles. Il doit récupérer son ballon après chaque tir. Evolution : à la main, au pied, en dégagement de volée, en allongeant la distance...	Effectifs : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien). Taille du terrain : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3. Taille des buts : 3m avec gardien ou 2m sans gardien. Rentrée de touche : Au pied par une passe ou en conduite de balle. Temps de jeu : 10 min. par rotation soit 50 min. de temps de jeu effectif. Ballon : Taille 3.
<b>Motricité</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sous forme de duel. Travail d'appui entre les barres (cloche pied, pieds joints, pas chassés, 2 appuis...), puis revenir en course arrière (ou pas chassés, talons-fesses, monté de genou...). Possibilité de le faire avec ballon en main sur l'aller et en conduite sur le retour.</li> </ul>	

# PLATEAU U7 N°3 / 10 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1			NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 6c2      Rotation 5 : 10c3 Rotation 2 : 4c6 Rotation 3 : 7c1 Rotation 4 : 8c2			EQUIPE 1(7,5,10)*
			EQUIPE 2 (6,8,4)
			EQUIPE 3 (10,5,9)
			EQUIPE 4 ( 6,8,2)
			EQUIPE 5 (1,3,7)
			EQUIPE 6 (2,4,9)
			EQUIPE 7 (1,9,5)
			EQUIPE 8 (2,4,10)
			EQUIPE 9 (7,6,3)
			EQUIPE 10 (3,8,1)
TERRAIN JEU 2	TERRAIN MATCH 2		
Rotation 1 : 10c4      Rotation 5 : 1c9 Rotation 2 : 5c2 Rotation 3 : 6c8 Rotation 4 : 3c7	Rotation 1 : 3c9      Rotation 5 : 7c5 Rotation 2 : 8c10 Rotation 3 : 2c4 Rotation 4 : 1c10		
TERRAIN MATCH 3	TERRAIN JEU 1		
Rotation 1 : 1c5      Rotation 5 : 4c8 Rotation 2 : 9c7 Rotation 3 : 3c5 Rotation 4 : 9c6	Rotation 1 : 7c8      Rotation 5 : 6c2 Rotation 2 : 1c3 Rotation 3 : 10c9 Rotation 4 : 5c4		

\*Entre parenthèse ( ) les équipes jouées en match

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Bowling</b>		Compétition entre les 2 équipes. But du jeu dégommer tous ses plots avant l'autre équipe (mettre autant de plot que de joueur). Chaque joueur ne peut jouer qu'avec son ballon et tirer seulement au niveau des coupelles. Il doit récupérer son ballon après chaque tir. Evolution : à la main, au pied, en dégagement de volée, en allongeant la distance...	Effectifs : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien). Taille du terrain : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3. Taille des buts : 3m avec gardien ou 2m sans gardien. Rentrée de touche : Au pied par une passe ou en conduite de balle. Temps de jeu : 10 min. par rotation soit 50 min. de temps de jeu effectif. Ballon : Taille 3.
<b>Motricité</b>		Sous forme de duel. Travail d'appui entre les barres (cloche pied, pieds joints, pas chassés, 2 appuis...), puis revenir en course arrière (ou pas chassés, talons-fesses, monté de genou...). Possibilité de le faire avec ballon en main sur l'aller et en conduite sur le retour.	

# PLATEAU U7 N°3 / 9 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1			NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 2c5      Rotation 5 : 1c8			EQUIPE 1 (2,3,4,7)*
Rotation 2 : 1c9			EQUIPE 2 (1,4,8,9)
Rotation 3 : 1c5			EQUIPE 3 (1,5,6,9)
Rotation 4 : 3c7			EQUIPE 4 (1,2,6,7,)
			EQUIPE 5 (3,7,8,9)
			EQUIPE 6 (3,4,7,8)
TERRAIN JEU 1 OU JEU 2 (AU CHOIX)	TERRAIN MATCH 2		EQUIPE 7 (1,4,5,6)
Rotation 1 : 9      Rotation 5 : 2,3 et 4	Rotation 1 : 3c4      Rotation 5 : 5c6		EQUIPE 8 (2,5,6,9)
Rotation 2 : 6	Rotation 2 : 3c8		EQUIPE 9 (2,3,5,8)
Rotation 3 : 7	Rotation 3 : 6c9		
Rotation 4 : 1,5 et 8	Rotation 4 : /		
	TERRAIN MATCH 3	TERRAIN MATCH 4	
	Rotation 1 : 7c8      Rotation 5 : 7c9	Rotation 1 : 1c6	
	Rotation 2 : 2c7	Rotation 2 : 5c4	
	Rotation 3 : 4c8	Rotation 3 : 2c3	
	Rotation 4 : 6c2	Rotation 4 : 4c9	

\*Entre parenthèse ( ) les équipes non jouées en match  
Diviser en 2, si possible, l'équipe seule sur le jeu N°2

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Bowling</b>		<p>Compétition entre les 2 équipes.</p> <p>But du jeu dégommer tous ses plots avant l'autre équipe (mettre autant de plot que de joueur).</p> <p>Chaque joueur ne peut jouer qu'avec son ballon et tirer seulement au niveau des coupelles. Il doit récupérer son ballon après chaque tir. Evolution : à la main, au pied, en dégagement de volée, en allongeant la distance...</p>	<p><u>Effectifs</u> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien).</p> <p><u>Taille du terrain</u> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3.</p> <p><u>Taille des buts</u> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien.</p> <p><u>Rentrée de touche</u> : Au pied par une passe ou en conduite de balle.</p> <p><u>Temps de jeu</u> : 10 min. par rotation soit 50 min de temps de jeu effectif.</p> <p><u>Ballon</u> : Taille 3.</p>
<b>JEU N°2</b>	<b>SCHEMA</b>	<b>CONSIGNES</b>	
<b>Motricité</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sous forme de duel. Travail d'appui entre les barres (cloche pied, pieds joints, pas chassés, 2 appuis...), puis revenir en course arrière (ou pas chassés, talons-fesses, monté de genou...).</li> <li>○ Possibilité de le faire avec ballon en main sur l'aller et en conduite sur le retour.</li> <li>○</li> </ul>	

# PLATEAU U7 N°3 / 8 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2		NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 2c5      *Rotation 5 : 1c2c8 Rotation 2 : 1c7 Rotation 3 : 1c5 Rotation 4 : 3c6	Rotation 1 : 1c3      Rotation 5 : 5c6 Rotation 2 : 2c4 Rotation 3 : 6c8 Rotation 4 : 7c5	EQUIPE 1 (4,6)* EQUIPE 2 (3,6) EQUIPE 3 (2,5) EQUIPE 4 (1,5)	
		EQUIPE 5 (3,4,8) EQUIPE 6 (1,2,7) EQUIPE 7 (6,8) EQUIPE 8 (5,7)	
TERRAIN JEU 1 OU JEU 2 (AU CHOIX)	TERRAIN MATCH 3		
Rotation 1 : 7c8 Rotation 2 : 6c5 Rotation 3 : 4c3 Rotation 4 : 1c2	Rotation 1 : 6c4      *Rotation 5 : 3c4c7 Rotation 2 : 3c8 Rotation 3 : 2c7 Rotation 4 : 8c4		*Entre parenthèse ( ) les équipes <u>non jouées</u> en match

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Bowling</b>		Compétition entre les 2 équipes. But du jeu dégommer tous ses plots avant l'autre équipe (mettre autant de plot que de joueur). Chaque joueur ne peut jouer qu'avec son ballon et tirer seulement au niveau des coupelles. Il doit récupérer son ballon après chaque tir. Evolution : à la main, au pied, en dégagement de volée, en allongeant la distance...	<u>Effectifs</u> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien). <u>Taille du terrain</u> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3. <u>Taille des buts</u> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien. <u>Rentrée de touche</u> : Au pied par une passe ou en conduite de balle. <u>Temps de jeu</u> : 10 min. par rotation soit 50 min. de temps de jeu effectif. <u>Ballon</u> : Taille 3. *Rotation 5 : Triangulaire, 2 matchs de 5 min par équipe (A/B-A/C-B/C).
<b>Motricité</b>		Sous forme de duel. Travail d'appui entre les barres (cloche pied, pieds joints, pas chassés, 2 appuis...), puis revenir en course arrière (ou pas chassés, talons-fesses, monté de genou...). Possibilité de le faire avec ballon en main sur l'aller et en conduite sur le retour.	

# PLATEAU U7 N°3 / 7 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2	TERRAIN MATCH 3	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 2c5	Rotation 1 : 1c3	Rotation 1 : 6c4	EQUIPE 1 (6 et 7)*
Rotation 2 : 3c7	Rotation 2 : 2c4	Rotation 2 : 6c5	EQUIPE 2 (6 et 3)
Rotation 3 : 1c5	Rotation 3 : 4c3	Rotation 3 : 2c7	EQUIPE 3 (2 et 5)
Rotation 4 : 3c6	Rotation 4 : 7c5	Rotation 4 : 1c2	EQUIPE 4 (7 et 5)
Rotation 5 : 1c4	Rotation 5 : 7c6	Rotation 5 : Pas de match	EQUIPE 5 (3 et 4)
			EQUIPE 6 (1 et 2)
			EQUIPE 7 (1 et 4)

\*Entre parenthèse ( ) les équipes non jouées en match

Diviser en 2, si possible, l'équipe seule sur le jeu.

Prévoir 3 parcours sur le jeu pour la 5ème rotation.

LES MATCHS	JEU	SCHEMA	CONSIGNES
<p><u>Effectifs</u> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien).</p> <p><u>Taille du terrain</u> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3.</p> <p><u>Taille des buts</u> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien.</p> <p><u>Rentrée de touche</u> : Au pied par une passe ou en conduite de balle.</p> <p><u>Temps de jeu</u> : 10 min. par rotation soit 50 min. de temps de jeu effectif.</p> <p><u>Ballon</u> : Taille 3.</p>	<b>Motricité</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> </ul> <p>Sous forme de duel. Travail d'appui entre les barres (cloche pied, pieds joints, pas chassés, 2 appuis...), puis revenir en course arrière (ou pas chassés, talons-fesses, monté de genou...). Possibilité de le faire avec ballon en main sur l'aller et en conduite sur le retour.</p>

# PLATEAU U7 N°4 / 14 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1		TERRAIN MATCH 3	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 1c13      Rotation 5 : 14c9		Rotation 1 : 6c4      Rotation 5 : 7c3	EQUIPE 1(13,7,6,3,12)*
Rotation 2 : 4c11      Rotation 6 : 1c6		Rotation 2 : 9c10      Rotation 6 : 5c14	EQUIPE 2(12,4,10,5,8)
Rotation 3 : 2c12      Rotation 7 : 3c8		Rotation 3 : 6c9      Rotation 7 : 10c2	EQUIPE 3(8,5,1,10,7)
Rotation 4 : 1c7		Rotation 4 : 8c14	EQUIPE 4(11,2,6,12,14)
	<b>TERRAIN JEU 2</b>		EQUIPE 5(3,11,2,13,14)
<b>TERRAIN JEU 1</b>	Rotation 1 : 11c2	<b>TERRAIN MATCH 4</b>	EQUIPE 6(1,8,14,4,9)
Rotation 1 : 14c12      Rotation 5 : 10C1	Rotation 2 : 14c7	Rotation 1 : 7c9      Rotation 5 : 4c12	EQUIPE 7(1,9,13,12,3)
Rotation 2 : 13c3      Rotation 6 : 9C2	Rotation 3 : 10c5	Rotation 2 : 12c1      Rotation 6 : 12c7	EQUIPE 8(3,6,14,10,2)
Rotation 3 : 11c8      Rotation 7 : 4C7	Rotation 4 : 12c3	Rotation 3 : 7c13      Rotation 7 : 11c12	EQUIPE 9(14,7,11,10,6)
Rotation 4 : 6c5	Rotation 5 : 6c13	Rotation 4 : 9c11	EQUIPE 10(3,9,2,8,13)
	Rotation 6 : 8c4		EQUIPE 11(4,5,12,9,13)
<b>TERRAIN MATCH 2</b>	Rotation 7 : 1c9	<b>TERRAIN MATCH 5</b>	EQUIPE 12(2,1,4,7,11)
Rotation 1 : 3c5      Rotation 5 : 11c5		Rotation 1 : 10c8      Rotation 5 : 2c8	EQUIPE 13(1,10,11,5,7)
Rotation 2 : 8c6      Rotation 6 : 3c10		Rotation 2 : 5c2      Rotation 6 : 13c11	EQUIPE 14(9,6,4,5,8)
Rotation 3 : 3c1      Rotation 7 : 6c14		Rotation 3 : 14c4      Rotation 7 : 13c5	
Rotation 4 : 4c2		Rotation 4 : 13c10	

\*Entre parenthèse ( ) les équipes jouées en match

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Motricité</b>		<p>Sous forme de duel : Course avant entre les plots, puis revenir vers au point de départ. Evolution : Pas chassés, cloche pied, course arrière entre les plots, ballon en main, ballon dans le dos, au dessus de la tête, puis revenir en conduite, retour en conduite entre les plots.</p>	<p><u>Effectifs</u> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien).  <u>Taille du terrain</u> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3.  <u>Taille des buts</u> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien.  <u>Rentrée de touche</u> : Au pied par une passe ou en conduite de balle.  <u>Temps de jeu</u> : 8 min. par rotation soit 56 min. de temps de jeu effectif.  <u>Ballon</u> : Taille 3.</p>
<b>Le Tunnel</b>		<p>2 équipes : Tous les joueurs d'une équipe sont accrochés, jambes écartés mains sur les épaules du partenaire.                      Le premier joueur fait passer le ballon sous les jambes de tous ses partenaires puis accroche le tunnel. Le dernier prend la place du 1er ...La première équipe qui passe le ligne d'arrivée gagne.                      Evolution : ballon à la main puis au pied.</p>	

# PLATEAU U7 N°4 / 13 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2	TERRAIN MATCH 3	TERRAIN MATCH 4	TERRAIN MATCH 5	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 4c10      *Rotation 5 : 1c6c12 Rotation 2 : 6c13 Rotation 3 : 2c4 Rotation 4 : 2c13	Rotation 1 : 8c2      *Rotation 5 : 2c7c11 Rotation 2 : 7c1 Rotation 3 : 6c9 Rotation 4 : 4c7	Rotation 1 : 9c11      *Rotation 5 : 3c5c13 Rotation 2 : 10c3 Rotation 3 : 10c1 Rotation 4 : 5c12	Rotation 1 : 5c6      *Rotation 5 : 8c9c10 Rotation 2 : 4c8 Rotation 3 : 12c3 Rotation 4 : 9c1	Rotation 1 : 12c7      Rotation 5 : / Rotation 2 : 11c5 Rotation 3 : 11c13 Rotation 4 : 8c3	EQUIPE 1(6,7,9,10,12)* EQUIPE 2 (4,7,8,11,13) EQUIPE 3(5,8,10,12,13) EQUIPE 4(2,7,8,10) EQUIPE 5(3,6,11,12,13) EQUIPE 6(1,5,9,12,13) EQUIPE 7(1,2,4,11,12) EQUIPE 8(2,3,4,9,10) EQUIPE 9(1,6,8,10,11) EQUIPE 10(1,3,4,8,9,) EQUIPE 11(2,5,7,9,13) EQUIPE 12(1,3,5,6,7,) EQUIPE 13(2,3,5,6,11)
*Entre parenthèse ( ) les équipes jouées en match Diviser en 2, si possible, l'équipe seule sur le jeu N°3					

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	JEU N°2	SCHEMA	CONSIGNES
<b>Motricité</b>		Sous forme de duel : Course avant entre les plots, puis revenir vers au point de départ. Evolution : Pas chassés, cloche pied, course arrière entre les plots, ballon en main, ballon dans le dos, au dessus de la tête, puis revenir en conduite, retour en conduite entre les plots.	<b>Le Tunnel</b>		2 équipes : Tous les joueurs d'une équipe sont accrochés, jambes écartés mains sur les épaules du partenaire. Le premier joueur fait passer le ballon sous les jambes de tous ses partenaires puis accroche le tunnel. Le dernier prend la place du 1er ...La première équipe qui passe le ligne d'arrivée gagne. Evolution : ballon à la main puis au pied.
<b>Je passe et je suis</b>		Compétition entre 2 joueurs. En effectuant une passe, ils doivent dégommer le plot (1pt si touché, 2 si renversé). Peut se faire en montante / descendante avec des manches de 1 minute.	<b>LES MATCHS</b>		
Effectifs : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien). Taille du terrain : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3. Taille des buts : 3m avec gardien ou 2m sans gardien. Rentrée de touche : Au pied par une passe ou en conduite de balle. Temps de jeu : 9 min. par rotation soit 54 min. de temps de jeu effectif. Ballon : Taille 3. *Rotation 5 : Triangulaire, 2 matchs de 5 min par équipe (A/B-A/C-B/C).					



# PLATEAU U7 N°4 / 12 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2	TERRAIN MATCH 3	TERRAIN MATCH 4	TERRAIN MATCH 5	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 4c10      Rotation 5 : 2c4 Rotation 2 : 6c12      Rotation 6 : 2c6 Rotation 3 : 2c3 Rotation 4 : 11c12	Rotation 1 : 8c2      Rotation 5 : 6c9 Rotation 2 : 7c1      Rotation 6 : 4c7 Rotation 3 : 4c1 Rotation 4 : 7c8	Rotation 1 : 9c11      Rotation 5 : 10c1 Rotation 2 : 10c3      Rotation 6 : 5c12 Rotation 3 : 6c10 Rotation 4 : 3c9	Rotation 1 : 5c6      Rotation 5 : 12c3 Rotation 2 : 4c8      Rotation 6 : 9c1 Rotation 3 : 11c7 Rotation 4 : 2c10	Rotation 1 : 12c7      Rotation 5 : 11c8 Rotation 2 : 11c5      Rotation 6 : 8c3 Rotation 3 : 9c5 Rotation 4 : 1c5	EQUIPE 1 (10,7,5)* EQUIPE 2 (3,4,6,8) EQUIPE 3 (2,10,9,8) EQUIPE 4 (10,2,1,7) EQUIPE 5 (12,11,9,1) EQUIPE 6 (12,2,10,9) EQUIPE 7 (12,1,8,4) EQUIPE 8 (11,3,2,7) EQUIPE 9 (11,3,6,5) EQUIPE 10 (4,3,6,1) EQUIPE 11 (12,9,5,8) EQUIPE 12 (6,11,5,7)

\*Entre parenthèse ( ) les équipes jouées en match

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Motricité</b>		<p>Sous forme de duel : Course avant entre les plots, puis revenir vers au point de départ.</p> <p>Evolution : Pas chassés, cloche pied, course arrière entre les plots, ballon en main, ballon dans le dos, au dessus de la tête, puis revenir en conduite, retour en conduite entre les plots.</p>	<p><u>Effectifs</u> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien).</p> <p><u>Taille du terrain</u> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3.</p> <p><u>Taille des buts</u> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien.</p> <p><u>Rentrée de touche</u> : Au pied par une passe ou en conduite de balle.</p> <p><u>Temps de jeu</u> : 9 min. par rotation soit 54 min. de temps de jeu effectif.</p> <p><u>Ballon</u> : Taille 3.</p>
<b>JEU N°2</b>	<b>SCHEMA</b>	<b>CONSIGNES</b>	
<b>Le Tunnel</b>		<p>2 équipes : Tous les joueurs d'une équipe sont accrochés, jambes écartés mains sur les épaules du partenaire.</p> <p>Le premier joueur fait passer le ballon sous les jambes de tous ses partenaires puis accroche le tunnel. Le dernier prend la place du 1er ...La première équipe qui passe le ligne d'arrivée gagne. Evolution : ballon à la main puis au pied.</p>	

# PLATEAU U7 N°4 / 11 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2	TERRAIN MATCH 3	TERRAIN MATCH 4	TERRAIN MATCH 5	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 4c10      Rotation 5 : 1c11 Rotation 2 : 2c9 *Rotation 3 : 2c3c4 *Rotation 4 : 6c4c1	Rotation 1 : 8c2      Rotation 5 : 2c10 Rotation 2 : 7c1 *Rotation 3 : 1c5c10 *Rotation 4 : 5c9c7	Rotation 1 : 9c11      Rotation 5 : 3c5 Rotation 2 : 10c3 *Rotation 3 : 6c7c11 *Rotation 4 : 11c3c8	Rotation 1 : 5c6      Rotation 5 : 6c9 Rotation 2 : 4c8 Rotation 3 : / Rotation 4 : /	Rotation 1 : /      Rotation 5 : 7c8 Rotation 2 : / Rotation 3 : / Rotation 4 : /	EQUIPE 1 (2,3,8,9)* EQUIPE 2 (1,5,6,7,11) EQUIPE 3 (1,6,7,9) EQUIPE 4 (5,7,9,11) EQUIPE 5 (2,4,8,11) EQUIPE 6 (2,3,8,10) EQUIPE 7 (2,3,4,10) EQUIPE 8 (1,5,6,9,10) EQUIPE 9 (1,3,4,8,10) EQUIPE 10 (6,7,8,11) EQUIPE 11 (2,4,5,10)
<b>TERRAIN JEU 1 OU JEU 2 (AU CHOIX)</b>					
Rotation 1 : 1,3 et 7      Rotation 5 : 4 Rotation 2 : 11,5 et 6 Rotation 3 : 9 et 8 Rotation 4 : 2 et 10					

\*Entre parenthèse ( ) les équipes non jouées en match

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Le Tunnel</b>		2 équipes : Tous les joueurs d'une équipe sont accrochés, jambes écartés mains sur les épaules du partenaire. Le premier joueur fait passer le ballon sous les jambes de tous ses partenaires puis accroche le tunnel. Le dernier prend la place du 1er ...La première équipe qui passe le ligne d'arrivée gagne. Evolution : ballon à la main puis au pied.	<u>Effectifs</u> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien). <u>Taille du terrain</u> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3. <u>Taille des buts</u> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien. <u>Rentrée de touche</u> : Au pied par une passe ou en conduite de balle. <u>Temps de jeu</u> : 10 min. par rotation soit 50 min. de temps de jeu effectif. <u>Ballon</u> : Taille 3.
<b>Motricité</b>		Sous forme de duel : Course avant entre les plots, puis revenir vers au point de départ. Evolution : Pas chassés, cloche pied, course arrière entre les plots, ballon en main, ballon dans le dos, au dessus de la tête, puis revenir en conduite, retour en conduite entre les plots.	

# PLATEAU U7 N°4 / 10 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1			NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 6c2      Rotation 5 : 10c3			EQUIPE 1(7,5,10)*
Rotation 2 : 4c6			EQUIPE 2 (6,8,4)
Rotation 3 : 7c1			EQUIPE 3 (10,5,9)
Rotation 4 : 8c2			EQUIPE 4 ( 6,8,2)
			EQUIPE 5 (1,3,7)
TERRAIN JEU 2	TERRAIN MATCH 2		EQUIPE 6 (2,4,9)
Rotation 1 : 10c4      Rotation 5 : 1c9	Rotation 1 : 3c9      Rotation 5 : 7c5		EQUIPE 7 (1,9,5)
Rotation 2 : 5c2	Rotation 2 : 8c10		EQUIPE 8 (2,4,10)
Rotation 3 : 6c8	Rotation 3 : 2c4		EQUIPE 9 (7,6,3)
Rotation 4 : 3c7	Rotation 4 : 1c10		EQUIPE 10 (3,8,1)
TERRAIN MATCH 3	TERRAIN JEU 1		
Rotation 1 : 1c5      Rotation 5 : 4c8	Rotation 1 : 7c8      Rotation 5 : 6c2		
Rotation 2 : 9c7	Rotation 2 : 1c3		
Rotation 3 : 3c5	Rotation 3 : 10c9		
Rotation 4 : 9c6	Rotation 4 : 5c4		

\*Entre parenthèse ( ) les équipes jouées en match

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Le Tunnel</b>		<p>2 équipes : Tous les joueurs d'une équipe sont accrochés, jambes écartés mains sur les épaules du partenaire.</p> <p>Le premier joueur fait passer le ballon sous les jambes de tous ses partenaires puis accroche le tunnel. Le dernier prend la place du 1er ...La première équipe qui passe le ligne d'arrivée gagne.</p> <p>Evolution : ballon à la main puis au pied.</p>	<p><u>Effectifs</u> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien).</p> <p><u>Taille du terrain</u> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3.</p> <p><u>Taille des buts</u> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien.</p> <p><u>Rentrée de touche</u> : Au pied par une passe ou en conduite de balle.</p> <p><u>Temps de jeu</u> : 10 min. par rotation soit 50 min. de temps de jeu effectif.</p> <p><u>Ballon</u> : Taille 3.</p>
<b>Motricité</b>		<p>Sous forme de duel : Course avant entre les plots, puis revenir vers au point de départ. Evolution : Pas chassés, cloche pied, course arrière entre les plots, ballon en main, ballon dans le dos, au dessus de la tête, puis revenir en conduite, retour en conduite entre les plots.</p>	

# PLATEAU U7 N°4 / 9 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	
Rotation 1 : 2c5	Rotation 5 : 1c8
Rotation 2 : 1c9	
Rotation 3 : 1c5	
Rotation 4 : 3c7	

TERRAIN JEU 1 OU JEU 2 (AU CHOIX)	
Rotation 1 : 9	Rotation 5 : 2,3 et 4
Rotation 2 : 6	
Rotation 3 : 7	
Rotation 4 : 1,5 et 8	

TERRAIN MATCH 3	
Rotation 1 : 7c8	Rotation 5 : 7c9
Rotation 2 : 2c7	
Rotation 3 : 4c8	
Rotation 4 : 6c2	

TERRAIN MATCH 2	
Rotation 1 : 3c4	Rotation 5 : 5c6
Rotation 2 : 3c8	
Rotation 3 : 6c9	
Rotation 4 : /	

TERRAIN MATCH 4	
Rotation 1 : 1c6	
Rotation 2 : 5c4	
Rotation 3 : 2c3	
Rotation 4 : 4c9	

	NOM DE L'EQUIPE
EQUIPE 1 (2,3,4,7)*	
EQUIPE 2 (1,4,8,9)	
EQUIPE 3 (1,5,6,9)	
EQUIPE 4 (1,2,6,7,)	
EQUIPE 5 (3,7,8,9)	
EQUIPE 6 (3,4,7,8)	
EQUIPE 7 (1,4,5,6)	
EQUIPE 8 (2,5,6,9)	
EQUIPE 9 (2,3,5,8)	

\*Entre parenthèse ( ) les équipes non jouées en match  
Diviser en 2, si possible, l'équipe seule sur le jeu N°2

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Le Tunnel</b>		<p>2 équipes : Tous les joueurs d'une équipe sont accrochés, jambes écartés mains sur les épaules du partenaire.</p> <p>Le premier joueur fait passer le ballon sous les jambes de tous ses partenaires puis accroche le tunnel. Le dernier prend la place du 1er ...La première équipe qui passe le ligne d'arrivée gagne.</p> <p>Evolution : ballon à la main puis au pied.</p>	<p><u>Effectifs</u> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien).</p> <p><u>Taille du terrain</u> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3.</p> <p><u>Taille des buts</u> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien.</p> <p><u>Rentrée de touche</u> : Au pied par une passe ou en conduite de balle.</p> <p><u>Temps de jeu</u> : 10 min. par rotation soit 50 min de temps de jeu effectif.</p> <p><u>Ballon</u> : Taille 3.</p> <p><u>*Rotation 5</u> : Triangulaire, 2 matchs de 5 min par équipe (A/B-A/C-B/C).</p>

JEU N°2	SCHEMA	CONSIGNES	
<b>Motricité</b>		<p>Sous forme de duel : Course avant entre les plots, puis revenir vers au point de départ. Evolution : Pas chassés, cloche pied, course arrière entre les plots, ballon en main, ballon dans le dos, au dessus de la tête, puis revenir en conduite, retour en conduite entre les plots.</p>	

# PLATEAU U7 N°4 / 8 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2		NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 2c5      *Rotation 5 : 1c2c8 Rotation 2 : 1c7 Rotation 3 : 1c5 Rotation 4 : 3c6	Rotation 1 : 1c3      Rotation 5 : 5c6 Rotation 2 : 2c4 Rotation 3 : 6c8 Rotation 4 : 7c5	EQUIPE 1 (4,6)* EQUIPE 2 (3,6) EQUIPE 3 (2,5) EQUIPE 4 (1,5) EQUIPE 5 (3,4,8) EQUIPE 6 (1,2,7) EQUIPE 7 (6,8) EQUIPE 8 (5,7)	
TERRAIN JEU 1 OU JEU 2 (AU CHOIX)	TERRAIN MATCH 3		
Rotation 1 : 7c8 Rotation 2 : 6c5 Rotation 3 : 4c3 Rotation 4 : 1c2	Rotation 1 : 6c4      *Rotation 5 : 3c4c7 Rotation 2 : 3c8 Rotation 3 : 2c7 Rotation 4 : 8c4		*Entre parenthèse ( ) les équipes <u>non jouées</u> en match

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Le Tunnel</b>		2 équipes : Tous les joueurs d'une équipe sont accrochés, jambes écartés mains sur les épaules du partenaire. Le premier joueur fait passer le ballon sous les jambes de tous ses partenaires puis accroche le tunnel. Le dernier prend la place du 1er ...La première équipe qui passe le ligne d'arrivée gagne. Evolution : ballon à la main puis au pied.	<b>Effectifs</b> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien). <b>Taille du terrain</b> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3. <b>Taille des buts</b> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien. <b>Rentrée de touche</b> : Au pied par une passe ou en conduite de balle. <b>Temps de jeu</b> : 10 min. par rotation soit 50 min. de temps de jeu effectif. <b>Ballon</b> : Taille 3. *Rotation 5 : Triangulaire, 2 matchs de 5 min par équipe (A/B-A/C-B/C).
<b>Motricité</b>		Sous forme de duel : Course avant entre les plots, puis revenir vers au point de départ. Evolution : Pas chassés, cloche pied, course arrière entre les plots, ballon en main, ballon dans le dos, au dessus de la tête, puis revenir en conduite, retour en conduite entre les plots.	

# PLATEAU U7 N°4 / 7 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2	TERRAIN MATCH 3	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 2c5	Rotation 1 : 1c3	Rotation 1 : 6c4	EQUIPE 1 (6 et 7)*
Rotation 2 : 3c7	Rotation 2 : 2c4	Rotation 2 : 6c5	EQUIPE 2 (6 et 3)
Rotation 3 : 1c5	Rotation 3 : 4c3	Rotation 3 : 2c7	EQUIPE 3 (2 et 5)
Rotation 4 : 3c6	Rotation 4 : 7c5	Rotation 4 : 1c2	EQUIPE 4 (7 et 5)
Rotation 5 : 1c4	Rotation 5 : 7c6	Rotation 5 : Pas de match	EQUIPE 5 (3 et 4)
			EQUIPE 6 (1 et 2)
			EQUIPE 7 (1 et 4)

\*Entre parenthèse ( ) les équipes non jouées en match

Diviser en 2, si possible, l'équipe seule sur le jeu.

Prévoir 3 parcours sur le jeu pour la 5ème rotation.

LES MATCHS	JEU	SCHEMA	CONSIGNES
<p><u>Effectifs</u> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien).</p> <p><u>Taille du terrain</u> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3.</p> <p><u>Taille des buts</u> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien.</p> <p><u>Rentrée de touche</u> : Au pied par une passe ou en conduite de balle.</p> <p><u>Temps de jeu</u> : 10 min. par rotation soit 50 min. de temps de jeu effectif.</p> <p><u>Ballon</u> : Taille 3.</p>	<p><b>Motricité</b></p>		<p>Sous forme de duel : Course avant entre les plots, puis revenir vers au point de départ.</p> <p>Evolution : Pas chassés, cloche pied, course arrière entre les plots, ballon en main, ballon dans le dos, au dessus de la tête, puis revenir en conduite, retour en conduite entre les plots.</p>

# PLATEAU U7 N°5 / 14 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1		TERRAIN MATCH 3	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 1c13      Rotation 5 : 14c9		Rotation 1 : 6c4      Rotation 5 : 7c3	EQUIPE 1(13,7,6,3,12)*
Rotation 2 : 4c11      Rotation 6 : 1c6		Rotation 2 : 9c10      Rotation 6 : 5c14	EQUIPE 2(12,4,10,5,8)
Rotation 3 : 2c12      Rotation 7 : 3c8		Rotation 3 : 6c9      Rotation 7 : 10c2	EQUIPE 3(8,5,1,10,7)
Rotation 4 : 1c7		Rotation 4 : 8c14	EQUIPE 4(11,2,6,12,14)
			EQUIPE 5(3,11,2,13,14)
TERRAIN JEU 1	TERRAIN JEU 2	TERRAIN MATCH 4	EQUIPE 6(1,8,14,4,9)
Rotation 1 : 14c12      Rotation 5 : 10C1	Rotation 1 : 11c2	Rotation 1 : 7c9      Rotation 5 : 4c12	EQUIPE 7(1,9,13,12,3)
Rotation 2 : 13c3      Rotation 6 : 9C2	Rotation 2 : 14c7	Rotation 2 : 12c1      Rotation 6 : 12c7	EQUIPE 8(3,6,14,10,2)
Rotation 3 : 11c8      Rotation 7 : 4C7	Rotation 3 : 10c5	Rotation 3 : 7c13      Rotation 7 : 11c12	EQUIPE 9(14,7,11,10,6)
Rotation 4 : 6c5	Rotation 4 : 12c3	Rotation 4 : 9c11	EQUIPE 10(3,9,2,8,13)
	Rotation 5 : 6c13		EQUIPE 11(4,5,12,9,13)
	Rotation 6 : 8c4		EQUIPE 12(2,1,4,7,11)
TERRAIN MATCH 2	Rotation 7 : 1c9	TERRAIN MATCH 5	EQUIPE 13(1,10,11,5,7)
Rotation 1 : 3c5      Rotation 5 : 11c5		Rotation 1 : 10c8      Rotation 5 : 2c8	EQUIPE 14(9,6,4,5,8)
Rotation 2 : 8c6      Rotation 6 : 3c10		Rotation 2 : 5c2      Rotation 6 : 13c11	
Rotation 3 : 3c1      Rotation 7 : 6c14		Rotation 3 : 14c4      Rotation 7 : 13c5	
Rotation 4 : 4c2		Rotation 4 : 13c10	

\*Entre parenthèse ( ) les équipes jouées en match

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Motricité</b>		<p>Sous forme de duel : Faire un appui pied gauche sur cerecau bleu et droit sur rouge puis revenir au point de départ. Evolution : inverser les couleurs / pieds, rouge pied joints et bleu cloche pied, rouge 1 appui et bleu 2 appuis, avec un ballon dans les mains puis revenir en conduite de balle.</p>	<p><u>Effectifs</u> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien).  <u>Taille du terrain</u> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3.  <u>Taille des buts</u> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien.  <u>Rentrée de touche</u> : Au pied par une passe ou en conduite de balle.  <u>Temps de jeu</u> : 8 min. par rotation soit 56 min. de temps de jeu effectif.  <u>Ballon</u> : Taille 3.</p>
<b>JEU N°2</b>	<b>SCHEMA</b>	<b>CONSIGNES</b>	
<b>Chat Glcé</b>		<p>2 joueurs (= chats) doivent sortir le ballon des autres (les identifier par une chasuble).                  Des qu'un joueur n'a plus son ballon, il revient à l'intérieur, ballon en main et jambes écartées. Pour être délivré, une autre souris doit passer son ballon entre ses jambes. Manche de 2 min, si toutes les souris sont glacées les chats gagnent. Possibilité de rajouter un chat supplémentaire</p>	

# PLATEAU U7 N°5 / 13 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2	TERRAIN MATCH 3	TERRAIN MATCH 4	TERRAIN MATCH 5	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 4c10      *Rotation 5 : 1c6c12 Rotation 2 : 6c13 Rotation 3 : 2c4 Rotation 4 : 2c13	Rotation 1 : 8c2      *Rotation 5 : 2c7c11 Rotation 2 : 7c1 Rotation 3 : 6c9 Rotation 4 : 4c7	Rotation 1 : 9c11      *Rotation 5 : 3c5c13 Rotation 2 : 10c3 Rotation 3 : 10c1 Rotation 4 : 5c12	Rotation 1 : 5c6      *Rotation 5 : 8c9c10 Rotation 2 : 4c8 Rotation 3 : 12c3 Rotation 4 : 9c1	Rotation 1 : 12c7      Rotation 5 : / Rotation 2 : 11c5 Rotation 3 : 11c13 Rotation 4 : 8c3	EQUIPE 1(6,7,9,10,12)* EQUIPE 2 (4,7,8,11,13) EQUIPE 3(5,8,10,12,13) EQUIPE 4(2,7,8,10) EQUIPE 5(3,6,11,12,13) EQUIPE 6(1,5,9,12,13) EQUIPE 7(1,2,4,11,12) EQUIPE 8(2,3,4,9,10) EQUIPE 9(1,6,8,10,11) EQUIPE 10(1,3,4,8,9,) EQUIPE 11(2,5,7,9,13) EQUIPE 12(1,3,5,6,7,) EQUIPE 13(2,3,5,6,11)
*Entre parenthèse ( ) les équipes <u>jouées</u> en match Diviser en 2, si possible, l'équipe seule sur le jeu N°3					

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	JEU N°2	SCHEMA	CONSIGNES
<b>Motricité</b>		Sous forme de duel : Faire un appui pied gauche sur cercle bleu et droit sur rouge puis revenir au point de départ. Evolution : inverser les couleurs / pieds, rouge pied joints et bleu cloche pied, rouge 1 appui et bleu 2 appuis, avec un ballon dans les mains puis revenir en conduite de balle.	<b>Chat glacé</b>		2 joueurs (= chats) doivent sortir le ballon des autres (les identifier par une chasuble). Des qu'un joueur n'a plus son ballon, il revient à l'intérieur, ballon en main et jambes écartées. Pour être délivré, une autre souris doit passer son ballon entre ses jambes. Manche de 2 min, si toutes les souris sont glacées les chats gagnent. Possibilité de rajouter un chat supplémentaire.
<b>Relais conduite croisée</b>		2 équipes en compétition. Relais, la 1ère équipe revenue à ses positions de départ gagne. Les joueurs partent en conduite de balle et doivent l'amener en diagonale au joueur suivant. (sans ballon, avec ballon en conduite, conduite puis passe).	<b>LES MATCHS</b>		
<b>Effectifs :</b> 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien). <b>Taille du terrain :</b> 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3. <b>Taille des buts :</b> 3m avec gardien ou 2m sans gardien. <b>Rentrée de touche :</b> Au pied par une passe ou en conduite de balle. <b>Temps de jeu :</b> 9 min. par rotation soit 54 min. de temps de jeu effectif. <b>Ballon :</b> Taille 3. *Rotation 5 : Triangulaire, 2 matchs de 5 min par équipe (A/B-A/C-B/C).					

# PLATEAU U7 N°5 / 12 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2	TERRAIN MATCH 3	TERRAIN MATCH 4	TERRAIN MATCH 5	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 4c10      Rotation 5 : 2c4 Rotation 2 : 6c12      Rotation 6 : 2c6 Rotation 3 : 2c3 Rotation 4 : 11c12	Rotation 1 : 8c2      Rotation 5 : 6c9 Rotation 2 : 7c1      Rotation 6 : 4c7 Rotation 3 : 4c1 Rotation 4 : 7c8	Rotation 1 : 9c11      Rotation 5 : 10c1 Rotation 2 : 10c3      Rotation 6 : 5c12 Rotation 3 : 6c10 Rotation 4 : 3c9	Rotation 1 : 5c6      Rotation 5 : 12c3 Rotation 2 : 4c8      Rotation 6 : 9c1 Rotation 3 : 11c7 Rotation 4 : 2c10	Rotation 1 : 12c7      Rotation 5 : 11c8 Rotation 2 : 11c5      Rotation 6 : 8c3 Rotation 3 : 9c5 Rotation 4 : 1c5	EQUIPE 1 (10,7,5)* EQUIPE 2 (3,4,6,8) EQUIPE 3 (2,10,9,8) EQUIPE 4 (10,2,1,7) EQUIPE 5 (12,11,9,1) EQUIPE 6 (12,2,10,9) EQUIPE 7 (12,1,8,4) EQUIPE 8 (11,3,2,7) EQUIPE 9 (11,3,6,5) EQUIPE 10 (4,3,6,1) EQUIPE 11 (12,9,5,8) EQUIPE 12 (6,11,5,7)

\*Entre parenthèse ( ) les équipes jouées en match

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Motricité</b>		<p>Sous forme de duel : Faire un appui pied gauche sur cecreau bleu et droit sur rouge puis revenir au point de départ. Evolution : inverser les couleurs / pieds, rouge pied joints et bleu cloche pied, rouge 1 appui et bleu 2 appuis, avec un ballon dans les mains puis revenir en conduite de balle.</p>	<p><u>Effectifs</u> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien).  <u>Taille du terrain</u> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3.  <u>Taille des buts</u> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien.  <u>Rentrée de touche</u> : Au pied par une passe ou en conduite de balle.  <u>Temps de jeu</u> : 9 min. par rotation soit 54 min. de temps de jeu effectif.  <u>Ballon</u> : Taille 3.</p>
<b>JEU N°2</b>	<b>SCHEMA</b>	<b>CONSIGNES</b>	
<b>Chat glacé</b>		<p>2 joueurs (= chats) doivent sortir le ballon des autres (les identifier par une chasuble).                      Des qu'un joueur n'a plus son ballon, il revient à l'intérieur, ballon en main et jambes écartées. Pour être délivré, une autre souris doit passer son ballon entre ses jambes. Manche de 2 min, si toutes les souris sont glacées les chats gagnent. Possibilité de rajouter un chat supplémentaire.</p>	

# PLATEAU U7 N°5 / 11 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2	TERRAIN MATCH 3	TERRAIN MATCH 4	TERRAIN MATCH 5	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 4c10      Rotation 5 : 1c11 Rotation 2 : 2c9 *Rotation 3 : 2c3c4 *Rotation 4 : 6c4c1	Rotation 1 : 8c2      Rotation 5 : 2c10 Rotation 2 : 7c1 *Rotation 3 : 1c5c10 *Rotation 4 : 5c9c7	Rotation 1 : 9c11      Rotation 5 : 3c5 Rotation 2 : 10c3 *Rotation 3 : 6c7c11 *Rotation 4 : 11c3c8	Rotation 1 : 5c6      Rotation 5 : 6c9 Rotation 2 : 4c8 Rotation 3 : / Rotation 4 : /	Rotation 1 : /      Rotation 5 : 7c8 Rotation 2 : / Rotation 3 : / Rotation 4 : /	EQUIPE 1 (2,3,8,9)* EQUIPE 2 (1,5,6,7,11) EQUIPE 3 (1,6,7,9) EQUIPE 4 (5,7,9,11) EQUIPE 5 (2,4,8,11) EQUIPE 6 (2,3,8,10) EQUIPE 7 (2,3,4,10) EQUIPE 8 (1,5,6,9,10) EQUIPE 9 (1,3,4,8,10) EQUIPE 10 (6,7,8,11) EQUIPE 11 (2,4,5,10)
<b>TERRAIN JEU 1 OU JEU 2 (AU CHOIX)</b>					
Rotation 1 : 1,3 et 7      Rotation 5 : 4 Rotation 2 : 11,5 et 6 Rotation 3 : 9 et 8 Rotation 4 : 2 et 10					

\*Entre parenthèse ( ) les équipes non jouées en match

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Chat glacé</b>		2 joueurs (= chats) doivent sortir le ballon des autres (les identifier par une chasuble). Des qu'un joueur n'a plus son ballon, il revient à l'intérieur, ballon en main et jambes écartées. Pour être délivré, une autre souris doit passer son ballon entre ses jambes. Manche de 2 min, si toutes les souris sont glacées les chats gagnent. Possibilité de rajouter un chat supplémentaire.	<b>Effectifs</b> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien). <b>Taille du terrain</b> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3. <b>Taille des buts</b> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien. <b>Rentrée de touche</b> : Au pied par une passe ou en conduite de balle. <b>Temps de jeu</b> : 10 min. par rotation soit 50 min. de temps de jeu effectif. <b>Ballon</b> : Taille 3.
<b>Motricité</b>		Sous forme de duel : Faire un appui pied gauche sur cerecau bleu et droit sur rouge puis revenir au point de départ. Evolution : inverser les couleurs / pieds, rouge pied joints et bleu cloche pied, rouge 1 appui et bleu 2 appuis, avec un ballon dans les mains puis revenir en conduite de balle.	

# PLATEAU U7 N°5 / 10 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1			NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 6c2      Rotation 5 : 10c3			EQUIPE 1(7,5,10)*
Rotation 2 : 4c6			EQUIPE 2 (6,8,4)
Rotation 3 : 7c1			EQUIPE 3 (10,5,9)
Rotation 4 : 8c2			EQUIPE 4 ( 6,8,2)
			EQUIPE 5 (1,3,7)
TERRAIN JEU 2	TERRAIN MATCH 2		EQUIPE 6 (2,4,9)
Rotation 1 : 10c4      Rotation 5 : 1c9	Rotation 1 : 3c9      Rotation 5 : 7c5		EQUIPE 7 (1,9,5)
Rotation 2 : 5c2	Rotation 2 : 8c10		EQUIPE 8 (2,4,10)
Rotation 3 : 6c8	Rotation 3 : 2c4		EQUIPE 9 (7,6,3)
Rotation 4 : 3c7	Rotation 4 : 1c10		EQUIPE 10 (3,8,1)
TERRAIN MATCH 3	TERRAIN JEU 1		
Rotation 1 : 1c5      Rotation 5 : 4c8	Rotation 1 : 7c8      Rotation 5 : 6c2		
Rotation 2 : 9c7	Rotation 2 : 1c3		
Rotation 3 : 3c5	Rotation 3 : 10c9		
Rotation 4 : 9c6	Rotation 4 : 5c4		

\*Entre parenthèse ( ) les équipes jouées en match

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Chat glacé</b>		<p>2 joueurs (= chats) doivent sortir le ballon des autres (les identifier par une chasuble).</p> <p>Des qu'un joueur n'a plus son ballon, il revient à l'intérieur, ballon en main et jambes écartées. Pour être délivré, une autre souris doit passer son ballon entre ses jambes. Manche de 2 min, si toutes les souris sont glacées les chats gagnent. Possibilité de rajouter un chat supplémentaire.</p>	<p><u>Effectifs</u> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien).</p> <p><u>Taille du terrain</u> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3.</p> <p><u>Taille des buts</u> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien.</p> <p><u>Rentrée de touche</u> : Au pied par une passe ou en conduite de balle.</p> <p><u>Temps de jeu</u> : 10 min. par rotation soit 50 min. de temps de jeu effectif.</p> <p><u>Ballon</u> : Taille 3.</p>
<b>JEU N°2</b>	<b>SCHEMA</b>	<b>CONSIGNES</b>	
<b>Motricité</b>		<p>Sous forme de duel : Faire un appui pied gauche sur cerecau bleu et droit sur rouge puis revenir au point de départ. Evolution : inverser les couleurs / pieds, rouge pied joints et bleu cloche pied, rouge 1 appui et bleu 2 appuis, avec un ballon dans les mains puis revenir en conduite de balle.</p>	



# PLATEAU U7 N°5 / 9 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	
Rotation 1 : 2c5	Rotation 5 : 1c8
Rotation 2 : 1c9	
Rotation 3 : 1c5	
Rotation 4 : 3c7	

TERRAIN JEU 1 OU JEU 2 (AU CHOIX)	
Rotation 1 : 9	Rotation 5 : 2,3 et 4
Rotation 2 : 6	
Rotation 3 : 7	
Rotation 4 : 1,5 et 8	

TERRAIN MATCH 3	
Rotation 1 : 7c8	Rotation 5 : 7c9
Rotation 2 : 2c7	
Rotation 3 : 4c8	
Rotation 4 : 6c2	

TERRAIN MATCH 2	
Rotation 1 : 3c4	Rotation 5 : 5c6
Rotation 2 : 3c8	
Rotation 3 : 6c9	
Rotation 4 : /	

TERRAIN MATCH 4	
Rotation 1 : 1c6	
Rotation 2 : 5c4	
Rotation 3 : 2c3	
Rotation 4 : 4c9	

	NOM DE L'EQUIPE
EQUIPE 1 (2,3,4,7)*	
EQUIPE 2 (1,4,8,9)	
EQUIPE 3 (1,5,6,9)	
EQUIPE 4 (1,2,6,7,)	
EQUIPE 5 (3,7,8,9)	
EQUIPE 6 (3,4,7,8)	
EQUIPE 7 (1,4,5,6)	
EQUIPE 8 (2,5,6,9)	
EQUIPE 9 (2,3,5,8)	

\*Entre parenthèse ( ) les équipes non jouées en match  
Diviser en 2, si possible, l'équipe seule sur le jeu N°2

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Chat glacé</b>		<p>2 joueurs (= chats) doivent sortir le ballon des autres (les identifier par une chasuble).</p> <p>Des qu'un joueur n'a plus son ballon, il revient à l'intérieur, ballon en main et jambes écartées. Pour être délivré, une autre souris doit passer son ballon entre ses jambes. Manche de 2 min, si toutes les souris sont glacées les chats gagnent. Possibilité de rajouter un chat supplémentaire.</p>	<p><u>Effectifs</u> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien).</p> <p><u>Taille du terrain</u> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3.</p> <p><u>Taille des buts</u> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien.</p> <p><u>Rentrée de touche</u> : Au pied par une passe ou en conduite de balle.</p> <p><u>Temps de jeu</u> : 10 min. par rotation soit 50 min de temps de jeu effectif.</p> <p><u>Ballon</u> : Taille 3.</p>
<b>Motricité</b>		<p>Sous forme de duel : Faire un appui pied gauche sur cerecau bleu et droit sur rouge puis revenir au point de départ. Evolution : inverser les couleurs / pieds, rouge pied joints et bleu cloche pied, rouge 1 appui et bleu 2 appuis, avec un ballon dans les mains puis revenir en conduite de balle.</p>	



# PLATEAU U7 N°5 / 8 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2		NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 2c5      *Rotation 5 : 1c2c8 Rotation 2 : 1c7 Rotation 3 : 1c5 Rotation 4 : 3c6	Rotation 1 : 1c3      Rotation 5 : 5c6 Rotation 2 : 2c4 Rotation 3 : 6c8 Rotation 4 : 7c5	EQUIPE 1 (4,6)*	
		EQUIPE 2 (3,6)	
		EQUIPE 3 (2,5)	
		EQUIPE 4 (1,5)	
		EQUIPE 5 (3,4,8)	
		EQUIPE 6 (1,2,7)	
		EQUIPE 7 (6,8)	
		EQUIPE 8 (5,7)	
TERRAIN JEU 1 OU JEU 2 (AU CHOIX)	TERRAIN MATCH 3	*Entre parenthèse ( ) les équipes <u>non jouées</u> en match	
Rotation 1 : 7c8 Rotation 2 : 6c5 Rotation 3 : 4c3 Rotation 4 : 1c2	Rotation 1 : 6c4      *Rotation 5 : 3c4c7 Rotation 2 : 3c8 Rotation 3 : 2c7 Rotation 4 : 8c4		

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Chat glacé</b>		2 joueurs (= chats) doivent sortir le ballon des autres (les identifier par une chasuble). Des qu'un joueur n'a plus son ballon, il revient à l'intérieur, ballon en main et jambes écartées. Pour être délivré, une autre souris doit passer son ballon entre ses jambes. Manche de 2 min, si toutes les souris sont glacées les chats gagnent. Possibilité de rajouter un chat supplémentaire.	<b>Effectifs :</b> 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien). <b>Taille du terrain :</b> 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3. <b>Taille des buts :</b> 3m avec gardien ou 2m sans gardien. <b>Rentrée de touche :</b> Au pied par une passe ou en conduite de balle. <b>Temps de jeu :</b> 10 min. par rotation soit 50 min. de temps de jeu effectif. <b>Ballon :</b> Taille 3. *Rotation 5 : Triangulaire, 2 matchs de 5 min par équipe (A/B-A/C-B/C).
<b>Motricité</b>		Sous forme de duel : Faire un appui pied gauche sur cerecau bleu et droit sur rouge puis revenir au point de départ. Evolution : inverser les couleurs / pieds, rouge pied joints et bleu cloche pied, rouge 1 appui et bleu 2 appuis, avec un ballon dans les mains puis revenir en conduite de balle.	





# PLATEAU U7 N°6 / 14 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1		TERRAIN MATCH 3	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 1c13      Rotation 5 : 14c9		Rotation 1 : 6c4      Rotation 5 : 7c3	EQUIPE 1(13,7,6,3,12)*
Rotation 2 : 4c11      Rotation 6 : 1c6		Rotation 2 : 9c10      Rotation 6 : 5c14	EQUIPE 2(12,4,10,5,8)
Rotation 3 : 2c12      Rotation 7 : 3c8		Rotation 3 : 6c9      Rotation 7 : 10c2	EQUIPE 3(8,5,1,10,7)
Rotation 4 : 1c7		Rotation 4 : 8c14	EQUIPE 4(11,2,6,12,14)
			EQUIPE 5(3,11,2,13,14)
	<b>TERRAIN JEU 2</b>		EQUIPE 6(1,8,14,4,9)
<b>TERRAIN JEU 1</b>	Rotation 1 : 11c2	<b>TERRAIN MATCH 4</b>	EQUIPE 7(1,9,13,12,3)
Rotation 1 : 14c12      Rotation 5 : 10C1	Rotation 2 : 14c7	Rotation 1 : 7c9      Rotation 5 : 4c12	EQUIPE 8(3,6,14,10,2)
Rotation 2 : 13c3      Rotation 6 : 9C2	Rotation 3 : 10c5	Rotation 2 : 12c1      Rotation 6 : 12c7	EQUIPE 9(14,7,11,10,6)
Rotation 3 : 11c8      Rotation 7 : 4C7	Rotation 4 : 12c3	Rotation 3 : 7c13      Rotation 7 : 11c12	EQUIPE 10(3,9,2,8,13)
Rotation 4 : 6c5	Rotation 5 : 6c13	Rotation 4 : 9c11	EQUIPE 11(4,5,12,9,13)
	Rotation 6 : 8c4		EQUIPE 12(2,1,4,7,11)
<b>TERRAIN MATCH 2</b>	Rotation 7 : 1c9	<b>TERRAIN MATCH 5</b>	EQUIPE 13(1,10,11,5,7)
Rotation 1 : 3c5      Rotation 5 : 11c5		Rotation 1 : 10c8      Rotation 5 : 2c8	EQUIPE 14(9,6,4,5,8)
Rotation 2 : 8c6      Rotation 6 : 3c10		Rotation 2 : 5c2      Rotation 6 : 13c11	
Rotation 3 : 3c1      Rotation 7 : 6c14		Rotation 3 : 14c4      Rotation 7 : 13c5	
Rotation 4 : 4c2		Rotation 4 : 13c10	

\*Entre parenthèse ( ) les équipes jouées en match

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Motricité</b>		<p>Sous forme de duel : Passer la forêt de jalons, sauter par dessus la haie, passer en dessous la 2ème haie puis revenir au point de départ... Evolution : avec ballon dans les mains, puis conduite dans la forêt + passer le ballon sous les haies (évolution : passer le ballon par dessus les haies) puis revenir en conduite de balle.</p>	<p><u>Effectifs</u> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien).  <u>Taille du terrain</u> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3.  <u>Taille des buts</u> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien.  <u>Rentrée de touche</u> : Au pied par une passe ou en conduite de balle.  <u>Temps de jeu</u> : 8 min. par rotation soit 56 min. de temps de jeu effectif.  <u>Ballon</u> : Taille 3.</p>
<b>Le 1 contre 1</b>		<p>L'éducateur (E) transmet le ballon à un joueur d'une équipe (ne pas mettre des ballons entre deux pour éviter les chocs) puis change le tour suivant. Un joueur de l'autre équipe sort pour défendre son camp et si possible récupérer le ballon pour marquer à son tour. La séquence ne doit pas dépasser les 30 s. possibilité de commencer sans gardiens, puis d'évoluer vers un 2 c 2</p>	

# PLATEAU U7 N°6 / 13 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2	TERRAIN MATCH 3	TERRAIN MATCH 4	TERRAIN MATCH 5	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 4c10      *Rotation 5 : 1c6c12 Rotation 2 : 6c13 Rotation 3 : 2c4 Rotation 4 : 2c13	Rotation 1 : 8c2      *Rotation 5 : 2c7c11 Rotation 2 : 7c1 Rotation 3 : 6c9 Rotation 4 : 4c7	Rotation 1 : 9c11      *Rotation 5 : 3c5c13 Rotation 2 : 10c3 Rotation 3 : 10c1 Rotation 4 : 5c12	Rotation 1 : 5c6      *Rotation 5 : 8c9c10 Rotation 2 : 4c8 Rotation 3 : 12c3 Rotation 4 : 9c1	Rotation 1 : 12c7      Rotation 5 : / Rotation 2 : 11c5 Rotation 3 : 11c13 Rotation 4 : 8c3	EQUIPE 1(6,7,9,10,12)* EQUIPE 2 (4,7,8,11,13) EQUIPE 3(5,8,10,12,13) EQUIPE 4(2,7,8,10) EQUIPE 5(3,6,11,12,13) EQUIPE 6(1,5,9,12,13) EQUIPE 7(1,2,4,11,12) EQUIPE 8(2,3,4,9,10) EQUIPE 9(1,6,8,10,11) EQUIPE 10(1,3,4,8,9) EQUIPE 11(2,5,7,9,13) EQUIPE 12(1,3,5,6,7) EQUIPE 13(2,3,5,6,11)
*Entre parenthèse ( ) les équipes <u>jouées</u> en match Diviser en 2, si possible, l'équipe seule sur le jeu N°3					

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	JEU N°2	SCHEMA	CONSIGNES
<b>Motricité</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sous forme de duel : Passer la forêt de jalons, sauter par dessus la haie, passer en dessous la 2ème haie puis revenir au point de départ... Evolution : avec ballon dans les mains, puis conduite dans la forêt + passer le ballon sous les haies (évolution : passer le ballon par dessus les haies) puis revenir en conduite de balle.</li> </ul>	<b>Le 1 contre 1</b>		L'éducateur (E) transmet le ballon à un joueur d'une équipe (ne pas mettre des ballons entre deux pour éviter les chocs) puis change le tour suivant. Un joueur de l'autre équipe sort pour défendre son camp et si possible récupérer le ballon pour marquer à son tour. La séquence ne doit pas dépasser les 30 s. possibilité de commencer sans gardiens, puis d'évoluer vers un 2 c 2.
<b>Dribbler et tirer...</b>		2 équipes en compétition. Compter les points (buts). Changer les gardiens toutes les minutes. Le joueur part en conduite de balle, sort de la forêt de plots et enchaîne par un tir. Le 1er qui marque fait gagner un point à son équipe.	<b>LES MATCHS</b>		
Effectifs : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien). Taille du terrain : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3. Taille des buts : 3m avec gardien ou 2m sans gardien. Rentrée de touche : Au pied par une passe ou en conduite de balle. Temps de jeu : 9 min. par rotation soit 54 min. de temps de jeu effectif. Ballon : Taille 3. *Rotation 5 : Triangulaire, 2 matchs de 5 min par équipe (A/B-A/C-B/C).					

# PLATEAU U7 N°6 / 12 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2	TERRAIN MATCH 3	TERRAIN MATCH 4	TERRAIN MATCH 5	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 4c10      Rotation 5 : 2c4 Rotation 2 : 6c12      Rotation 6 : 2c6 Rotation 3 : 2c3 Rotation 4 : 11c12	Rotation 1 : 8c2      Rotation 5 : 6c9 Rotation 2 : 7c1      Rotation 6 : 4c7 Rotation 3 : 4c1 Rotation 4 : 7c8	Rotation 1 : 9c11      Rotation 5 : 10c1 Rotation 2 : 10c3      Rotation 6 : 5c12 Rotation 3 : 6c10 Rotation 4 : 3c9	Rotation 1 : 5c6      Rotation 5 : 12c3 Rotation 2 : 4c8      Rotation 6 : 9c1 Rotation 3 : 11c7 Rotation 4 : 2c10	Rotation 1 : 12c7      Rotation 5 : 11c8 Rotation 2 : 11c5      Rotation 6 : 8c3 Rotation 3 : 9c5 Rotation 4 : 1c5	EQUIPE 1 (10,7,5)* EQUIPE 2 (3,4,6,8) EQUIPE 3 (2,10,9,8) EQUIPE 4 (10,2,1,7) EQUIPE 5 (12,11,9,1) EQUIPE 6 (12,2,10,9) EQUIPE 7 (12,1,8,4) EQUIPE 8 (11,3,2,7) EQUIPE 9 (11,3,6,5) EQUIPE 10 (4,3,6,1) EQUIPE 11 (12,9,5,8) EQUIPE 12 (6,11,5,7)

\*Entre parenthèse ( ) les équipes jouées en match

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Motricité</b>		Sous forme de duel : Passer la forêt de jalons, sauter par dessus la haie, passer en dessous la 2ème haie puis revenir au point de départ... Evolution : avec ballon dans les mains, puis conduite dans la forêt + passer le ballon sous les haies (évolution : passer le ballon par dessus les haies) puis revenir en conduite de balle.	Effectifs : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien). Taille du terrain : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3. Taille des buts : 3m avec gardien ou 2m sans gardien. Rentrée de touche : Au pied par une passe ou en conduite de balle. Temps de jeu : 9 min. par rotation soit 54 min. de temps de jeu effectif. Ballon : Taille 3.
<b>Le 1 contre 1</b>		L'éducateur (E) transmet le ballon à un joueur d'une équipe (ne pas mettre des ballons entre deux pour éviter les chocs) puis change le tour suivant. Un joueur de l'autre équipe sort pour défendre son camp et si possible récupérer le ballon pour marquer à son tour. La séquence ne doit pas dépasser les 30 s. possibilité de commencer sans gardiens, puis d'évoluer vers un 2 c 2.	

# PLATEAU U7 N°6 / 11 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2	TERRAIN MATCH 3	TERRAIN MATCH 4	TERRAIN MATCH 5	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 4c10      Rotation 5 : 1c11 Rotation 2 : 2c9 *Rotation 3 : 2c3c4 *Rotation 4 : 6c4c1	Rotation 1 : 8c2      Rotation 5 : 2c10 Rotation 2 : 7c1 *Rotation 3 : 1c5c10 *Rotation 4 : 5c9c7	Rotation 1 : 9c11      Rotation 5 : 3c5 Rotation 2 : 10c3 *Rotation 3 : 6c7c11 *Rotation 4 : 11c3c8	Rotation 1 : 5c6      Rotation 5 : 6c9 Rotation 2 : 4c8 Rotation 3 : / Rotation 4 : /	Rotation 1 : /      Rotation 5 : 7c8 Rotation 2 : / Rotation 3 : / Rotation 4 : /	EQUIPE 1 (2,3,8,9)* EQUIPE 2 (1,5,6,7,11) EQUIPE 3 (1,6,7,9) EQUIPE 4 (5,7,9,11) EQUIPE 5 (2,4,8,11) EQUIPE 6 (2,3,8,10) EQUIPE 7 (2,3,4,10) EQUIPE 8 (1,5,6,9,10) EQUIPE 9 (1,3,4,8,10) EQUIPE 10 (6,7,8,11) EQUIPE 11 (2,4,5,10)
<b>TERRAIN JEU 1 OU JEU 2 (AU CHOIX)</b>					
Rotation 1 : 1,3 et 7      Rotation 5 : 4 Rotation 2 : 11,5 et 6 Rotation 3 : 9 et 8 Rotation 4 : 2 et 10					

\*Entre parenthèse ( ) les équipes non jouées en match

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Le 1 contre 1</b>		L'éducateur (E) transmet le ballon à un joueur d'une équipe (ne pas mettre des ballons entre deux pour éviter les chocs) puis change le tour suivant. Un joueur de l'autre équipe sort pour défendre son camp et si possible récupérer le ballon pour marquer à son tour. La séquence ne doit pas dépasser les 30 s. possibilité de commencer sans gardiens, puis d'évoluer vers un 2 c 2.	<b>Effectifs</b> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien). <b>Taille du terrain</b> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3. <b>Taille des buts</b> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien. <b>Rentrée de touche</b> : Au pied par une passe ou en conduite de balle. <b>Temps de jeu</b> : 10 min. par rotation soit 50 min. de temps de jeu effectif. <b>Ballon</b> : Taille 3.
<b>Motricité</b>		Sous forme de duel : Passer la forêt de jalons, sauter par dessus la haie, passer en dessous la 2ème haie puis revenir au point de départ... Evolution : avec ballon dans les mains, puis conduite dans la forêt + passer le ballon sous les haies (évolution : passer le ballon par dessus les haies) puis revenir en conduite de balle.	





# PLATEAU U7 N°6 / 9 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1		TERRAIN MATCH 2	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 2c5      Rotation 5 : 1c8			EQUIPE 1 (2,3,4,7)*
Rotation 2 : 1c9			EQUIPE 2 (1,4,8,9)
Rotation 3 : 1c5			EQUIPE 3 (1,5,6,9)
Rotation 4 : 3c7			EQUIPE 4 (1,2,6,7,)
			EQUIPE 5 (3,7,8,9)
			EQUIPE 6 (3,4,7,8)
TERRAIN JEU 1 OU JEU 2 (AU CHOIX)		TERRAIN MATCH 2	EQUIPE 7 (1,4,5,6)
Rotation 1 : 9      Rotation 5 : 2,3 et 4		Rotation 1 : 3c4      Rotation 5 : 5c6	EQUIPE 8 (2,5,6,9)
Rotation 2 : 6		Rotation 2 : 3c8	EQUIPE 9 (2,3,5,8)
Rotation 3 : 7		Rotation 3 : 6c9	
Rotation 4 : 1,5 et 8		Rotation 4 : /	
		TERRAIN MATCH 4	
TERRAIN MATCH 3		Rotation 1 : 1c6	
Rotation 1 : 7c8      Rotation 5 : 7c9		Rotation 2 : 5c4	
Rotation 2 : 2c7		Rotation 3 : 2c3	
Rotation 3 : 4c8		Rotation 4 : 4c9	
Rotation 4 : 6c2			

\*Entre parenthèse ( ) les équipes **non jouées** en match  
Diviser en 2, si possible, l'équipe seule sur le jeu N°2

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Le 1 contre 1</b>		<p>L'éducateur (E) transmet le ballon à un joueur d'une équipe (ne pas mettre des ballons entre deux pour éviter les chocs) puis change le tour suivant. Un joueur de l'autre équipe sort pour défendre son camp et si possible récupérer le ballon pour marquer à son tour. La séquence ne doit pas dépasser les 30 s. possibilité de commencer sans gardiens, puis d'évoluer vers un 2 c 2.</p>	<p><b>Effectifs</b> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien).  <b>Taille du terrain</b> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3.  <b>Taille des buts</b> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien.  <b>Rentrée de touche</b> : Au pied par une passe ou en conduite de balle.  <b>Temps de jeu</b> : 10 min. par rotation soit 50 min de temps de jeu effectif.  <b>Ballon</b> : Taille 3.</p>
<b>Motricité</b>		<p>Sous forme de duel : Passer la forêt de jalons, sauter par dessus la haie, passer en dessous la 2ème haie puis revenir au point de départ... Evolution : avec ballon dans les mains, puis conduite dans la forêt + passer le ballon sous les haies (évolution : passer le ballon par dessus les haies) puis revenir en conduite de balle.</p>	

# PLATEAU U7 N°6 / 8 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 2c5      *Rotation 5 : 1c2c8	Rotation 1 : 1c3      Rotation 5 : 5c6	EQUIPE 1 (4,6)*
Rotation 2 : 1c7	Rotation 2 : 2c4	EQUIPE 2 (3,6)
Rotation 3 : 1c5	Rotation 3 : 6c8	EQUIPE 3 (2,5)
Rotation 4 : 3c6	Rotation 4 : 7c5	EQUIPE 4 (1,5)
		EQUIPE 5 (3,4,8)
		EQUIPE 6 (1,2,7)
		EQUIPE 7 (6,8)
		EQUIPE 8 (5,7)
TERRAIN JEU 1 OU JEU 2 (AU CHOIX)	TERRAIN MATCH 3	
Rotation 1 : 7c8	Rotation 1 : 6c4      *Rotation 5 : 3c4c7	*Entre parenthèse ( ) les équipes <u>non jouées</u> en match
Rotation 2 : 6c5	Rotation 2 : 3c8	
Rotation 3 : 4c3	Rotation 3 : 2c7	
Rotation 4 : 1c2	Rotation 4 : 8c4	

JEU N°1	SCHEMA	CONSIGNES	LES MATCHS
<b>Le 1 contre 1</b>		<p>L'éducateur (E) transmet le ballon à un joueur d'une équipe (ne pas mettre des ballons entre deux pour éviter les chocs) puis change le tour suivant. Un joueur de l'autre équipe sort pour défendre son camp et si possible récupérer le ballon pour marquer à son tour. La séquence ne doit pas dépasser les 30 s. possibilité de commencer sans gardiens, puis d'évoluer vers un 2 c 2.</p>	<p><u>Effectifs</u> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien).  <u>Taille du terrain</u> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3.  <u>Taille des buts</u> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien.  <u>Rentrée de touche</u> : Au pied par une passe ou en conduite de balle.  <u>Temps de jeu</u> : 10 min. par rotation soit 50 min. de temps de jeu effectif.  <u>Ballon</u> : Taille 3.  <u>*Rotation 5</u> : Triangulaire, 2 matchs de 5 min par équipe (A/B-A/C-B/C).</p>
<b>Motricité</b>		<p>Sous forme de duel : Passer la forêt de jalons, sauter par dessus la haie, passer en dessous la 2ème haie puis revenir au point de départ...          Evolution : avec ballon dans les mains, puis conduite dans la forêt + passer le ballon sous les haies (évolution : passer le ballon par dessus les haies) puis revenir en conduite de balle.</p>	

# PLATEAU U7 N°6 / 7 EQUIPES



TERRAIN MATCH 1	TERRAIN MATCH 2	NOM DE L'EQUIPE
Rotation 1 : 2c5	Rotation 1 : 1c3	EQUIPE 1 (6 et 7)*
Rotation 2 : 3c7	Rotation 2 : 2c4	EQUIPE 2 (6 et 3)
Rotation 3 : 1c5	Rotation 3 : 4c3	EQUIPE 3 (2 et 5)
Rotation 4 : 3c6	Rotation 4 : 7c5	EQUIPE 4 (7 et 5)
Rotation 5 : 1c4	Rotation 5 : 7c6	EQUIPE 5 (3 et 4)
		EQUIPE 6 (1 et 2)
		EQUIPE 7 (1 et 4)

  

TERRAIN JEU	TERRAIN MATCH 3
Rotation 1 : 7	Rotation 1 : 6c4
Rotation 2 : 1	Rotation 2 : 6c5
Rotation 3 : 6	Rotation 3 : 2c7
Rotation 4 : 4	Rotation 4 : 1c2
Rotation 5 : 2c3c5	Rotation 5 : Pas de match

\*Entre parenthèse ( ) les équipes non jouées en match

Diviser en 2, si possible, l'équipe seule sur le jeu.

Prévoir 3 parcours sur le jeu pour la 5ème rotation.

LES MATCHS	JEU	SCHEMA	CONSIGNES
<p><u>Effectifs</u> : 4 contre 4 (avec gardien) ou 3 contre 3 (sans gardien).</p> <p><u>Taille du terrain</u> : 30m/20m en foot à 4 ou 25m/15m en foot à 3.</p> <p><u>Taille des buts</u> : 3m avec gardien ou 2m sans gardien.</p> <p><u>Rentrée de touche</u> : Au pied par une passe ou en conduite de balle.</p> <p><u>Temps de jeu</u> : 10 min. par rotation soit 50 min. de temps de jeu effectif.</p> <p><u>Ballon</u> : Taille 3.</p>	<p><b>Motricité</b></p>		<p>Sous forme de duel : Passer la forêt de jalons, sauter par dessus la haie, passer en dessous la 2ème haie puis revenir au point de départ... Evolution : avec ballon dans les mains, puis conduite dans la forêt + passer le ballon sous les haies (évolution : passer le ballon par dessus les haies) puis revenir en conduite de balle.</p>