



# PEF A DOM' N°2

VENDREDI 20 MARS



# Fair-Play.

En cette période inhabituelle, la Ligue de Football des Pays de la Loire te propose chaque jour un défi PEF à domicile, retrouve nos anciennes rubriques sur nos réseaux ! Ainsi, tu trouveras sur cette fiche une séance de 30mn à réaliser chez toi ou dans ton jardin !!! Adapte toi à ton espace et n'oublie pas, c'est à domicile !!

## "Ensemble soyons PRETS, soyons Foot !!"

### 1 Quiz : "le Foot, c'est aussi dans la tête"



- 1 / Si je perds, je suis autorisé à ne pas serrer la main de mon adversaire ?  
A) Vrai B) Faux C) C'est obligatoire et respectueux
- 2 / Avant le début du match, à qui l'arbitre s'adresse en rappelant les règles ?  
A) Aux 22 joueurs présents sur le terrain B) Aux 2 capitaines  
C) A chaque entraîneur D) Il va directement au centre du terrain
- 3 / Mon premier est le contraire de "sale", mon second se boit chaud ou glacé, mon tout est une marque de respect envers soi-même ou les autres : je suis .....
- 4 / En Français, comment traduit-on le terme "fair-play"?  
A) Jeu respectueux B) Beau jeu  
C) Franc-jeu D) Jouer dans un bon état d'esprit
- 5 / Mon premier est toujours contre, mon second est un jeu où l'on s'amuse, mon dernier est un arbre. Mon tout est contraire à l'esprit du jeu.  
Je suis .....

Plusieurs réponses sont possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quiz sur la fiche de demain

Réponses PEF A DOM 19/03 -> : 1-C / 2-B-D / 4-C-D / 5-C

### 2 Echauffement Technique : "le Foot, c'est d'abord un jeu"



	Athlétique :	Technique :	Ludique :
<b>NIV 3</b>	Sauts à "Cloche-pied" 2 X 30 fois de chaque pied	Jonglages alternés pied gauche pied droit : 50 contacts	Jonglages avec un rouleau de papier toilettes : 15 contacts
<b>NIV 2</b>	Sauts à "Cloche-pied" 2 X 20 fois de chaque pied	Jonglages alternés pied gauche pied droit : 25 contacts	Jonglages avec un rouleau de papier toilettes : 8 contacts
<b>NIV 1</b>	Sauts à "Cloche-pied" 10 fois de chaque pied	Jonglages alternés pied gauche pied droit : 10 contacts	Jonglages avec un rouleau de papier toilettes : 4 contacts

#### • Consignes :

- Identifier 2 zones :

1. "Zone duel" : place un objet au milieu symbolisant le défenseur (chaise / carton...) puis un but avec 2 poteaux
2. "Zone gages" en cas d'échec au défi technique

#### • Déroulement :

- Traverse la "zone duel" avec ton ballon, évite le défenseur avec le geste technique demandé et marque un but !
- Réalise 10 passages, en cas d'échec, passe à la zone Gages et fais ton gage.

Préconisation : Ajuste la taille de la "zone duel" et la distance du but en fonction de ton espace disponible (jardin / appartement / maison...)

#### • 10 passages :

- 1 : Conduite libre, fixation du défenseur, crochet pour éliminer et frappe
- 2 : Conduite extérieur pied fort, crochet extérieur pied faible et frappe pied faible
- 3 : Conduite extérieur pied faible, crochet extérieur pied fort et frappe pied fort
- 4 : Conduite intérieur pied droit - pied gauche, crochet libre et frappe
- 5 : Conduite libre, petit pont sous la chaise et frappe
- 6 : Conduite libre, grand pont et frappe
- 7 : Conduite libre, passement de jambes, crochet à droite, frappe du pied droit
- 8 : Conduite libre, passement de jambes, crochet à gauche, frappe du pied gauche.
- 9 : Lever son ballon, sombrero par-dessus le défenseur, reprise de volée.
- 10 : Temps additionnel de cette finale de Coupe, dernière minute de jeu. Conduite et dribble au choix, mais obligation de marquer en moins de 5 secondes !! Y arriveras-tu ?

#### • Gages à effectuer en cas d'échec :

- Pour les défis 1-2-3 : faire 3 fois le tour de l'atelier à cloche pied
- Pour les défis 4-5-6 : faire 2 fois le tour de l'atelier en marchant comme un canard
- Pour les défis 7-8-9 : position de gainage pendant 15 secondes
- Pour le défi 10 : Proposer à Papa & Maman de faire la vaisselle ce soir !!!

### 3 Défi Technique : "Le Duel de l'élégance"



Zone "gages"

### 4 Communique !

Publie ou envoie-nous les vidéos du #ChallengeLFPL par wetransfer à [communication@lfpl.fff.fr](mailto:communication@lfpl.fff.fr), nous publierons les meilleures réalisations. On compte sur votre participation !

### 5 Le Conseil du Jour :

Respecte tes coéquipiers. Une équipe n'est pas l'addition de toutes les qualités des joueurs, mais un ensemble, un tout. Les respecter, c'est accepter leurs différences : "tout seul on va plus vite, ensemble, on va plus loin !".

