



PEF A DOM' N°16

LUNDI 6 AVRIL



Arbitrage & Règles du Jeu



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 d'abord des règles à respecter"



1 / Quel autre nom peut-on donner à un carton rouge ?

- A) Expulsion
- B) Divertissement
- C) Avertissement
- D) Applaudissement



2 / Mon premier est une planète, mon second est un département Français. Mon tout représente le lieu sur lequel je joue ?

Je suis

3 / Pour qu'un but soit accordé, il suffit juste qu'il touche la ligne de but ?

- A) Vrai
- B) Faux

4 / Sur une passe de la cuisse, est ce que mon gardien peut prendre le ballon des mains ?

- A) Vrai
- B) Tout le temps vrai pour tous les contacts
- C) Mon gardien peut prendre le ballon à la main seulement si la passe ne se fait pas au pied

5 / Dans quelle situation peut-il y avoir hors-jeu ?

- A) Rentrée de touche
- B) Coup de pied de but
- C) Corner
- D) Coup Franc indirect

Plusieurs réponses sont possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quiz sur la fiche de demain

Réponses PEF A DOM 04/04 -> : 1-A-C / 2-A-C / 3-A-C / 4-C / 5-A-B-C-D-E-F (dès qu'il y a un mouvement, la proprioception est mise en jeu)

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

Athlétique :

Place 2 plots écartés entre eux de 10m. En pas chassés, fais des aller-retour pour aller les toucher.

Technique :

Bats ton record de jongles : tu as le droit à toutes les surfaces de contact !

Ludique :

Après avoir fait 10 tours autour du ballon, essaie de marquer ! (sans gardien)

NIV	Athlétique	Technique	Ludique
NIV 1	5 aller - retour	10 essais	1 but
NIV 2	10 aller - retour	5 essais	2 buts
NIV 3	20 aller - retour	3 essais	3 buts

3 "Quel joueur retraité se cache derrière ce rébus"



Réponse : Robin - Van - Persil = Robie Van Persie

4



Réponse (fiche samedi) :

- Stade de France
- France - Espagne (amical) le 28 janvier 1998
- Buteur : Zinédine Zidane

5 Défi Technique : "Le Jeu du Drapeau"



• Préparation :

- **Atelier 1** : Matérialise 3 zones distinctes (1 plot par zone par exemple tous les 5m), le long de la ligne de touche (que tu imagines).

- **Atelier 2** : Prévois du matériel pour tracer : un parcours technique à réaliser avec ballon (plots, bouteilles...), un parcours à suivre de motricité (semblable mais sans ballon) ainsi qu'un objet pour symboliser un drapeau de touche.

Apprends les bons gestes de l'arbitrage ci-dessous avant de faire tes ateliers.

• Déroulement :

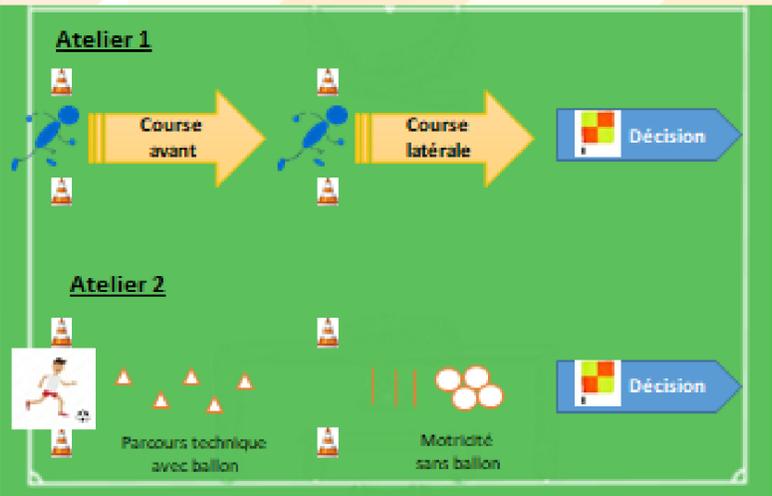
- **Atelier 1 (sans ballon)** : effectue le avec le drapeau de touche. Dans la Zone 1, réalise une course avant. Dans la Zone 2, effectue une course latérale (pas chassés), puis réalise ta prise de décision par rapport à une situation de jeu (à 2, un lit la situation et l'autre prend la décision).

- **Atelier 2 (avec ballon)** : réalise le parcours technique avec ton ballon, arrête le ballon de la semelle, passe au parcours technique de motricité puis prends ton drapeau de touche pour prendre la décision adaptée à la situation de jeu.

• Prises de décision :

1. Corner
2. Touche (des 2 côtés)
3. Hors-jeu
4. Faute (des 2 côtés)
5. Sortie de but
6. Coup Franc / Coup franc indirect

Les bons gestes de l'arbitre et de son assistant ici !



6 Communique !

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

7 Le Conseil du Jour :

Pour être un bon joueur de foot, je dois aussi connaître les gestuelles de l'arbitre central et de l'arbitre assistant, afin de mieux comprendre leurs décisions et éviter toute forme de contestation. Ainsi je reste dans mon match et je suis bien meilleur ! Je peux aussi occuper ponctuellement la fonction d'arbitre assistant durant un match de mon équipe, de U13 à U17.

