



# PEF A DOM' N°20

VENDREDI 10 AVRIL



# 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 / Un capitaine d'équipe doit bien veiller au bon comportement de .....?
- A ) Ses supporters      B ) Son entraîneur  
C ) Ses partenaires de jeu      D ) L'arbitre
- 2 / Au cours du jeu, le ballon touche l'arbitre et pénètre dans le but. Que doit décider l'arbitre ?
- A ) Balle à terre à l'entrée de la surface      B ) Il accorde un corner  
C ) Etant considéré comme corps neutre, il doit accorder le but
- 3 / Etre spectateur, cela implique comme les joueurs de respecter :
- A ) Les joueurs de l'équipe adverse et ses supporters  
B ) L'arbitre  
C ) Les joueurs de l'équipe adverse, ses supporters, et l'arbitre.
- 4 / En 10 lettres, commençant par F > lien de solidarité unissant les différents membres du club : je suis la "....."
- 5 / Mon premier est un verbe désignant la réalisation d'une action (indice, c'est aussi un métal), mon second est une douleur superficielle que j'ai lorsque je tombe. Mon tout est une valeur fondamentale au bon fonctionnement du jeu.  
Je suis "..... - ....."

Plusieurs réponses sont possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quiz sur la fiche de demain

Réponses PEF A DOM 09/04 -> : 1-D / 2-C / 3-A-C / 4-B-C / 5-A

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



#### Athlétique : Gainage

NIV 1 30 secondes (X 3)

NIV 2 45 secondes (X 3)

NIV 3 1mn (X 3)

Technique :  
Jonglages tous contacts contre un mur sans que le ballon touche le sol

5 contacts

10 contacts

30 contacts

Ludique :

Jonglage libre : tape des mains à chaque fois que tu tapes le ballon

Objectif : 10 jongles

Objectif : 30 jongles

Objectif : 50 jongles

Bonus : Tape dans les mains derrière le dos à chaque fois que tu touches le ballon et réalise 50 jongles !



### 3 Défi Technique : "Le comportement du Gagnant"

#### • Préparation :

- Comme indiqué sur le schéma, identifie 2 zones :  
Une Zone "Conduite de Balle" > zone de départ avec un parcours technique.  
Une Zone "Questions - Réponses" > zone où tu stoppes le ballon avec la semelle et tu écoutes la question.  
Puis installe 2 buts correspondant respectivement au **bon comportement** - **mauvais comportement** (prends une affiche ou une couleur pour te repérer.)

#### • Déroulement :

Pour jouer à 2 :

> Un lit la question à voix haute (lire le type de comportement pendant la conduite de balle), un conduit le ballon puis tire au but pour répondre.

Pour jouer seul :

> Prends cette fiche à la main, traverse la zone de conduite tout en lisant un type de comportement (objectif : être capable de conduire son ballon sans le regarder). Une fois arrivé en zone questions / réponses, réponds en tirant dans l'un des 2 buts.

#### • Bons & Mauvais comportements :



1. J'encourage mes partenaires
2. J'aide mon adversaire à se relever
3. Je respecte les décisions de l'arbitre
4. Je joue collectif
5. Je salue tout le monde en arrivant au stade
6. Je serre la main de tous mes adversaires
7. Je suis un capitaine exemplaire
8. J'accepte d'être remplacé sur le terrain

1. Je simule une blessure
2. Je conteste une décision de l'arbitre
3. Je refuse de serrer la main de mes adversaires
4. Je critique mes partenaires
5. Je crie sur mon éducateur
6. Je chambre mes adversaires
7. Je ne passe pas le ballon à mes coéquipiers
8. Je bouscule mon adversaire

### 4 Communique !

Publie ou envoie-nous tes 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 :

A l'entraînement comme en match, j'adopte un comportement exemplaire sur le terrain et en dehors, auprès des différents acteurs du jeu (arbitre, partenaires, adversaires, éducateurs, supporters...).

