



# PEF A DOM' N°25



## Arbitrage & Règles du Jeu

VENDREDI 17 AVRIL



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 / Le nom officiel de l'arbitre de touche est ?

- A) L'arbitre assistant
- B) L'arbitre au drapeau
- C) Le second arbitre

2 / Vrai ou Faux, le hors jeu est jugé à parti de la ligne médiane à partir de la catégorie U11 ?

- A) Vrai
- B) Faux, à partir de U13
- C) Faux, seulement chez les seniors

3 / Le Hors-jeu en futsal :

- A) N'existe pas
- B) Est jugé à partir de 10 mètres
- C) Est jugé à partir de la ligne médiane
- D) Existe seulement sur une passe du gardien

4 / L'arbitre assistant juge s'il y a hors jeu à partir .... ?

- A) Du départ du ballon
- B) A l'arrivée du ballon
- C) Obligatoirement au début de l'action
- D) Seulement lorsqu'il a le temps

5 / Comment un arbitre assistant signale-t-il une situation de hors jeu ?

- A) Il siffle
- B) Il lève le drapeau en le secouant
- C) Il secoue le drapeau vers le bas
- D) Il met le drapeau dans son dos

Plusieurs réponses sont possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quiz sur la fiche de demain

Réponses PEF A DOM 16/04 -> : 1-A / 2-A / 3-A / 4-B / 5-B

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

**Athlétique :**

Prends une corde à sauter et essaie de faire ces séries suivantes selon ton niveau.

**Technique :**

Entraîne toi à réaliser la "Roulette de Zidane". Place un obstacle (chaise / plot / bouteille) que tu dois contourner. Ensuite, marque !

**Ludique :**

Invite un membre de ta famille pour jongler avec toi et faire une "brésilienne" :

NIV 1 20 tours X 3

3 roulettes Pied Fort

5 jongles

NIV 2 40 tours X 3

Puis 3 roulettes Pied Faible

10 jongles

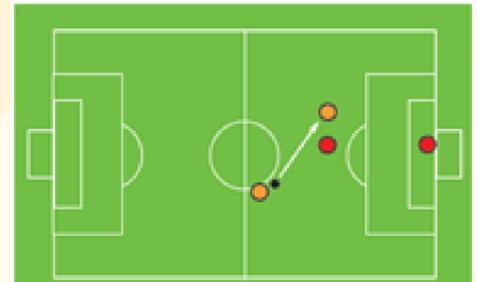
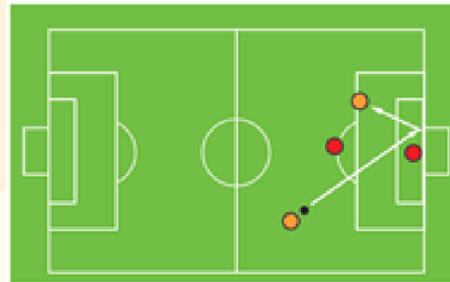
NIV 3 50 tours X 5

Bonus : essaie d'en faire 10 en arrière

tente de marquer en pleine lucarne

30 jongles  
3 touches de balle max !

#### 3 "Alors, Hors-jeu ou pas Hors-jeu ?"



• Objectif :

Les réponses ici !

- Réussis les 5 défis proposés, correspondant chacun à une action où tu ne peux pas être en situation de hors-jeu.

• Déroulement : Invite ta famille à jouer : chaque membre choisit le nom d'un joueur et s'il réussit le défi, il doit faire sa célébration ! Bonne chance !!!

• Conseils : Ajuste les distances et les angles de tes tirs (défi n°5). Tu peux également rajouter des obstacles à tes tirs (haie / chaises / tables...)

#### 4 Défi Technique : "Le Hors Jeu"



**1**  
Marque sur un 6 mètres

Place toi le plus loin possible du but et marque sans rebond

NIV I : Pied Fort  
NIV II : Pied Faible  
NIV III : Les 2

**2**  
Marque après l'engagement

Tir du pied pour toucher la barre transversale. Suis le ballon pour marquer de la tête ou du pied sans qu'il ne touche le sol !

NIV I : Tir du Pied Fort  
NIV II : Tir du Pied Faible  
NIV III : Les 2

**3**  
Marque après une touche

Fais une touche en faisant rebondir le ballon contre un obstacle face à toi (une poubelle / le tronc d'un arbre) puis suis le ballon pour enchaîner une frappe !

NIV I : (Demi) Volée Pied Fort  
NIV II : (Demi) Volée Pied Faible  
NIV III : Marque une lucarne

**4**  
Marque sur un corner

Place le ballon sur la même ligne que le but et marque directement.

NIV I : Enroulé Pied Fort  
NIV II : Enroulé Pied Faible  
NIV III : Extérieur du Pied

**5**  
Marque sur coup franc direct

Place un mur en utilisant le matériel à disposition (6m pour U11-U13 - 9m15 à partir de U15).

NIV I : Tir Pied Fort  
NIV II : Tir Pied Faible  
NIV III : Les 2

#### 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 :

En match, je ne conteste pas les décisions prises par les arbitres assistants lors des situations de hors-jeu. Je peux également occuper ponctuellement la fonction d'arbitre assistant durant un match de mon équipe, de U13 à U17.