



PEF A DOM' N°31

VENDREDI 24 AVRIL



Engagement Citoyen



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 !! Bonne séance !

"Ensemble soyons PRETS, soyons Foot !!"

1 "Être capitaine, un rôle unique"



1 / Avant la rencontre, il est de coutume que les 2 capitaines échangent

- A) Un fanion du club
- B) Un fanion de leur pays
- C) Un maillot dédié
- D) Une paire de chaussures du gardien

2 / Si je gagne le tirage au sort d'avant match, je peux choisir

- A) De prendre le ballon ou de le laisser à l'adversaire
- B) De laisser l'adversaire choisir
- C) De choisir son camp

3 / Jusqu'à quelle catégorie la FFF préconise que tous les joueurs de l'équipe puissent être capitaine de leur équipe, afin de se familiariser avec cette fonction ?

- A) U13 B) U15 C) U17 D) U19

4 / Qui était le capitaine de l'Equipe de France championne du Monde en 1998 ?

- A) DESCHAMPS B) ZIDANE C) BLANC D) BARTHEZ

5 / Comment s'appelle la capitaine de l'Equipe de France féminine ?

- A) RENARD B) LE SOMMER C) HENRY D) BOUHADDI

Plusieurs réponses sont possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quiz sur la fiche de demain !!

Réponses PEF A DOM 23/04 : 1-C / 2-A / 3-A / 4-D / 5-B / 6-B

2 Échauffement Technique : "Le Foot, c'est d'abord un jeu"



Athlétique :

Trace un parcours technique (cerceaux / plots) à faire à cloche pied. Alterne les 2.

Technique :

Réalise un enchaînement de jonglages "tête - cuisses".

Ludique :

Réalise 1 jongle (puis 2, puis 3, puis 4...). Entre chaque série, récupère le ballon à la main, sinon recommence !



NIV I 1 fois chaque pied

5 jongles

Objectif : 5 séries sans fautes

NIV II 2 fois chaque pied

20 jongles

Objectif : 10 séries sans fautes

NIV III 3 fois chaque pied

30 jongles

Objectif : 30 séries sans fautes

• Préparation :

- Installe 2 buts ainsi que 2 portes situées à 5 ou 6 mètres de chaque but (comme sur l'image).
- Munis toi d'une pièce de monnaie et d'un ballon.

• Déroulement :

- Mets toi face à face au centre du terrain, avec le ballon entre toi et ton adversaire (un de tes proches).
- Chacun choisit un côté de la pièce (un choisit "pile" et l'autre "face"). Lance la pièce !
- Le vainqueur gagne le ballon et peut choisir le côté vers lequel il va attaquer le but (sans prévenir son adversaire). Il est possible de réaliser des feintes de corps pour masquer son intention.
- Le perdant doit toucher son adversaire avant les portes.

• Décompte des points :

Vainqueur :

- 1 pt : Passer la porte sans se faire toucher
- 2 pts : Passer la porte et marquer

Perdant :

- 0 pt : Ne pas réussir à toucher l'adversaire
- 1 pt : Réussir à toucher l'adversaire avant qu'il passe la porte

• Evolutions

- Commencer sans ballon puis avec
- Remplacer la pièce par "Pierre, Feuille, Ciseaux"

• Pour jouer seul

- Utilise un seul côté du terrain et rajoute un parcours technique
- Prévois 3 morceaux de papier (pierre - feuille - ciseaux) contre lesquels tu vas jouer. Annonce ce que tu joues tout en piochant un papier.
- Si tu gagnes : réalise le parcours avec ton pied fort
- Si tu perds : réalise le parcours avec ton pied faible

3 Défi Technique : "Le capitaine d'équipe"



4 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 !

5 Le Conseil du Jour :

Lorsque je suis le capitaine de mon équipe, je dois me montrer exemplaire sur le terrain mais aussi en dehors, et inciter mes coéquipiers à en faire de même. Je dois également être capable d'encourager mes partenaires quelles que soient les situations, et véhiculer les valeurs de mon club.