



En période de déconfinement, nous continuons de t'accompagner 1 fois par semaine : Le PEF A DOM' l'Heβδο arrivera tous les mercredis pendant 8 semaines, tu retrouveras tes quiz, jeux, échauffements et défis jusqu'à la fin de la saison ! Allez viens, c'est parti pour une édition Fair-Play !

THEMATIQUE FAIR PLAY

LE PTTIT MOT
DU JOUR
1



Pour la saison prochaine, il est important et ce malgré cette longue période sans football, de continuer d'intégrer et d'apprendre les règles qui règnent sur un terrain.

Ainsi, en réalisant ces défis et en répondant à ces questions, souviens-t-en lorsque tu seras sur les terrains la saison prochaine.

LE QUIZ
JAUNE OU ROUGE ?
2



1. COMMETTRE UNE
FAUTE GROSSIÈRE



3. VOLER UN CARTON
JAUNE À L'ARBITRE ET
LUI DONNER UN CARTON
JAUNE



6. CRACHER SUR
QUELQU'UN



7. TENIR DES PROPOS
INJURIEUX



2. SAUTER PAR DESSUS LES
PUBLICITÉS APRÈS AVOIR
MARQUÉ UN BUT



4. MAIN VOLONTAIRE
POUR EMPÊCHER UN
BALLON DE RENTRER
DANS UN BUT



5. RETARDER LA
REPRISE DU JEU



8. RECEVOIR UN SECOND
AVERTISSEMENT AU
COURS DU MATCH



"DÉCONFINEMENT",
MAIS PAS TROP
QUAND MÊME !!!

"SOYONS PRETS,
SOYONS FOOT"



L'ECHAUFF'
3

- DURÉE : 15MN (COMME AVANT UN MATCH)
- INSTALLE 2 PLOTS À 10M DE DISTANCE ET RÉALISE QUELQUES GAMMES SANS ET AVEC BALLON
- LANCE TOI SUR LES DÉFIS

LES RÉPONSES DU PEF A DOM L'HEBD0 5 :
1-A-B-C / 2-A-B-D / 3-B-C / 4-A-D

LE DÉFI
CULTEURO
4

PRÉPARATION :

- Identifie 3 zones différentes :
- 1. Une zone "Parcours Technique" que tu réalises en début de parcours. Sers toi des objets que tu trouves chez toi pour le matérialiser (couppelles / plots ...)
- 2. Une zone "Questions" qui se trouve à la fin du parcours technique.
- 3. Une zone "Couloir" de chaque côté du but. Un couloir "Vrai" et un couloir "Faux", dont le départ est matérialisé par un plot.
- 4. Un but !

DÉROULEMENT :

- Un tireur doit se placer au départ du parcours technique. 2 autres joueurs doivent se placer dans leur couloir respectif. Ballon au pied, démarre le jeu en te lançant sur le parcours technique.
- Arrivé dans la zone "Questions", réponds à voix haute "vrai" ou "faux". En parallèle de ta réponse, passe le ballon en profondeur pour la personne qui se trouve dans le couloir correspondant à ta réponse : couloir vrai ou couloir faux.
- Ce (ou cette) dernier(e) doit longeur la ligne de touche (imaginaire) afin de réaliser un centre.
- Lorsque tu as fait ta passe en profondeur, place toi devant le but pour recevoir le centre et marquer.
- Chacun votre tour, échangez vos rôles (tireur - couloir droit - couloir gauche)

- Niveau 1 : Contrôle et tir Niveau 2 : Tir sans contrôle Niveau 3 : Tir sans contrôle avec gardien

En jouant seul : Fixe toi le défi de te chronométrer et réalise l'ensemble du parcours en conduite de balle (parcours technique / couloir...). Une fois que tu es passé par le couloir, réalise un crochet vers le but afin de tirer, et marquer.

COMPTABILITÉ DES POINTS :

- 0 points : mauvaise réponse
- 1 point : bonne réponse sans marquer
- 2 points : bonne réponse en marquant

QUESTIONS :

- Il existe un trophée pour le joueur le plus fair-play de la Ligue 1.
- La couleur du carton pour signaler un geste fair-play est la couleur blanche.
- Un joueur peut recevoir exceptionnellement 3 cartons jaunes lors du même match.
- Si l'arbitre siffle un hors-jeu, as-tu le droit de contester jusqu'à ce qu'il change de décision?
- Spectateur d'une rencontre, j'ai le droit d'applaudir seulement l'équipe que je supporte.
- Relever un adversaire après qu'il ait subi une faute est-il un geste fair-play ?
- Le gardien contre lequel je joue vient de se blesser gravement, est-il fair-play de continuer à jouer et à marquer?
- Le Fair-Play est une des 5 valeurs de la Fédération ?
- Sur le terrain, tu peux faire des gestes à ton équipe afin qu'ils t'encouragent plus.
- Tu peux faire semblant d'être blessé afin de gagner du temps dans les dernières minutes.

Réponses : 1.F / 2.F / 3.F / 4.F / 5.V / 6.V / 7.F / 8.

DÉFI TECHNIQUE

- PLACE 8 COUPELLES À DIFFÉRENTS ENDROITS EN FACE DE TON BUT.
- DÉFIS TES PROCHES
- LE BUT ÉTANT DE TOUCHER UN DES MONTANTS DU BUT (POTEAU OU BARRE TRANSVERSALE) À PARTIR DE CHAQUE COUPELLE.
- PASSE À LA COUPELLE SUIVANTE DÈS LORS QUE TU AS RÉUSSI.
- LE PREMIER AYANT TOUCHÉ UN MONTANT DES 8 COUPELLES GAGNE !!!

BON COURAGE

DÉFI ATHLÉTIQUE

RÉALISE 3 EXERCICES DE FITFOOT 1

SEMELLE ALTERNÉE SQUAT ALTERNÉ POMPE ALTERNÉE



NIV I : 10 SEC EX - 20 SEC ENTRE LES SÉRIES
NIV II : 20 - 20
NIV III : 30 - 20

DÉFI LUDIQUE

CORDE À SAUTER :

À CHAQUE FOIS QUE TU ÉCHOUES, POSE TA CORDE À SAUTER ET PRENDS TON BALLON AFIN DE JONGLER.

NIV I : 200 RÉPÉTITIONS CAS - 10 JONGLES
NIV II : 400 RÉPÉTITIONS CAS - 20 JONGLES
NIV III : 600 RÉPÉTITIONS CAS - 30 JONGLES

