

Bonjour à tous ami(e)s PEF'EURS. Nous sommes confinés à nouveau. Impossible d'aller en club, retrouve donc une nouvelle série PEF A DOM' avec deux numéros par semaine. Tu pourras te dépenser corps et esprit avec LE PEF ! Alors PRETS ? JOUEZ !

### FAIR-PLAY



Règle du jeu :

Positionne les plots à 10m de toi. Tu possèdes désormais 10 frappes que tu dois mettre entre les deux plots les plus à gauche. Fais de même pour l'autre côté.



WORLD FAIR PLAY DAY

### 1 ECHAUFFEMENT

Exercice + Jeu avec ballon

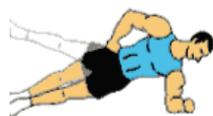
### Exercice 5 : Précision



Exercice 1 : Fentes sautées  
40 Répétitions



Exercice 2 : Jumping Jack  
40 Répétitions



Exercice 3 : Pompes sur les genoux  
40 Répétitions

Exercice 4 : Ciseau Costal  
40 Répétitions

### Exercice 6 : Contrôle de balle

Pour cet exercice, tu peux demander à tes proches de t'envoyer le ballon ou te l'envoyer en hauteur par toi-même.



1<sup>er</sup> type : Contrôle coup du pied  
25 Répétitions



2<sup>ème</sup> type : Contrôle du genou  
25 Répétitions



3<sup>ème</sup> type : Contrôle intérieur du pied  
25 Répétitions

### 2 QUIZZ

#### JEU

Q4°) Quel mot ne fait pas partie de l'abréviation FFF ?

- A) France
- B) Fédération
- C) Football

Q1°) De quelle nature est un coup franc si l'arbitre siffle en levant le bras ?

- A) Coup Franc direct
- B) Coup Franc indirect

Q3 ) VRAI OU FAUX :

Les protège-tibias sont obligatoires lors d'un match de football.

Q2) Quel nom donnait-on à l'arbitre autrefois ?

- A) Le merle
- B) L'homme en noir
- C) Le bourreau des joueurs

Q5) Quel objet les capitaines échangent-ils avant le match ?

- A) Un maillot
- B) Un fanion

Q6°) Devinette :

En 9 lettres et commençant par T.

Qualité qui respecte la liberté de penser, la couleur de peau, la religion, la nationalité ... des autres joueurs.

### FAIR PLAY

### L'INFO' ARBITRAGE :

Le savais-tu ?

Chaque année, des journées sont organisées pour promouvoir et faire mieux connaître le monde de l'arbitrage. Ces Journées nationales de l'arbitrage mettent en lumière le métier d'arbitre dans différentes disciplines.

Réponse QUIZZ N°7 : 1-Protocole/2-A/3-Respect/4-C/5-C/6-Fraternité

### 3 FAIT CORRESPONDRE

RELIE LES MOTS



Journée mondiale du FAIR-PLAY

2010



Apparition du Fair-Play Financier

DIJON



Age limite pour être arbitre officiel

Pascal GARIBIAN

Equipe de L1 la plus FAIR-PLAY (2019-2020)

7 Septembre

Nom du Président National de l'arbitrage

Pas de limite

### 4 LA BONNE SANCTION

#### ACTIVITE

#### COUP FRANC DIRECT :

- Je charge un adversaire ;
- Je saute sur un adversaire ;
- Je donne ou essaie de donner un coup de pied à l'adversaire ;
- Je bouscule un adversaire,
- Je frappe ou essaie de frapper un adversaire ;
- Je tacle un adversaire ou lui dispute le ballon ;
- Je fais ou essaie de faire trébucher un adversaire ;
- Un joueur touche le ballon de la main hors de la surface de réparation.

Règle du jeu : Le joueur débute en jongle. Il effectue ensuite le parcours technique. Une fois en zone de décision, le joueur vise le but adapté à la situation énoncée.



#### COUP FRANC INDIRECT :

- Je fais obstacle à la progression d'un adversaire sans qu'il y ait contact ;
- J'empêche le gardien de but de lâcher le ballon des mains ;
- J'essaie de jouer le ballon alors que le gardien est en train de le lâcher ;
- Mon gardien garde le ballon dans les mains plus de 6 secondes ;
- Mon gardien prend le ballon avec les mains sur une passe volontaire d'un partenaire réalisée au pied ;