

Bonjour à tous ami(e)s PEF'EURS. Bien que confinés, il est désormais possible de jouer en club, mais sous certaines conditions sanitaires (cf. <https://lfpl.fff.fr/simple/le-decret-et-le-protocole-sanitaire-du-ministere-publies/>). Retrouve donc dans ce PEF A DOM, quelques idées de contenus d'entraînement à faire chez toi ou au sein du club !

### Engagement Citoyen



### 1 QUIZZ ENGAGEMENT CITOYEN

Q1°) Devinette :

De quel célèbre texte est tirée cette phrase : « Les hommes naissent et demeurent libres et égaux en droit ? »

Q4°) A qui revient la décision finale lors d'un match ?

- A) L'arbitre central
- B) L'arbitre assistant
- C) Le 4<sup>ème</sup> arbitre
- D) L'assistant VAR

Q2°) Cherche l'intrus :

- A) Partage
- B) Ecoute
- C) Amitié
- D) Racisme
- E) Solidarité

Q3°) Comment appelle-t-on un avis sur quelqu'un que l'on ne connaît pas :

- A) Un précepte
- B) Un prénom
- C) Un préjugé
- D) Un avis



Q4°) Devinette :

Mon 1<sup>er</sup> : Les vestiaires doivent les rester après le match  
 Mon 2<sup>nd</sup> se boit chaud ou glacé  
 Mon tout est une marque de respect envers soi-même et les autres

Q5°) Quel verbe signifie chercher à nuire à la réputation ou à l'honneur de quelqu'un :

- A) Accuser
- B) Juger
- C) Diffamer

Q6°) Quelles sont les dimensions (largeur et hauteur) d'un but de football à 11 ?

- A) 7 mètres et 2 mètres
- B) 7 mètres 32 et 2 mètres 44
- C) 7 mètres 65 et 2 mètres 60
- D) 8 mètres et 3 mètres



### 2 ECHAUFFEMENT PREPARE TON CORPS

L'INFO' ARBITRAGE :  
 Le savais-tu ?

Il existe un lien fort entre les cartons et les feux tricolores. En effet, le carton jaune incite le joueur à ralentir (à faire attention), le rouge marque un arrêt (exclusion).



Adducteurs



Triceps Sural (Mollet)



Quadriceps et Psoas

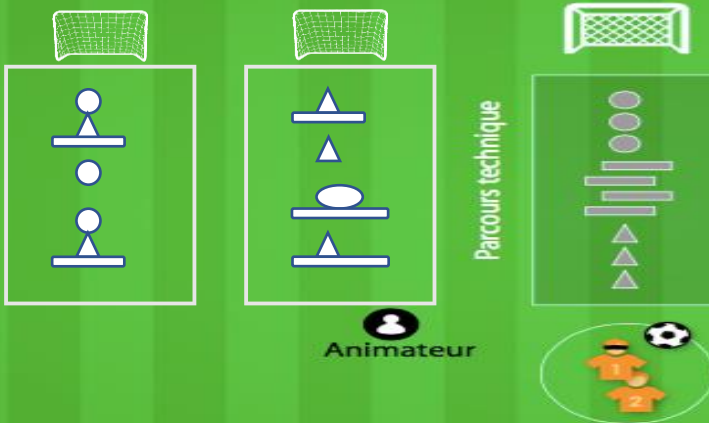


Quadriceps



Ischio-Jambiers

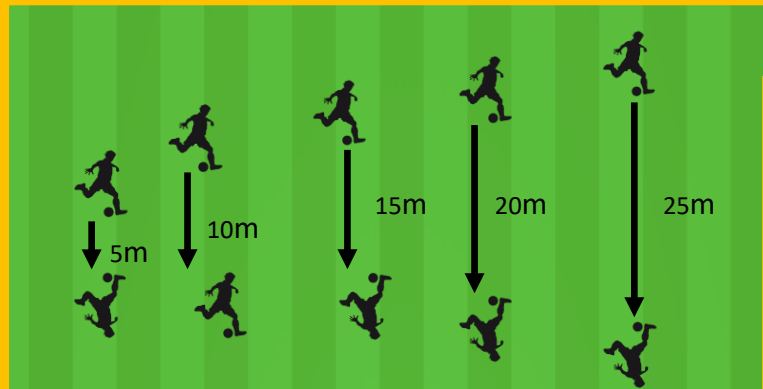
### 3 LA VISION DU JEU ACTIVITE N°1



Règle du jeu :

Définir 3 parcours techniques avec des obstacles placés différemment. Un joueur va devoir réaliser le parcours les yeux bandés pendant qu'un coéquipier le guidera via le son de sa voix avant de frapper au but.

### 4 LA BONNE PASSE ACTIVITE N°2



Règle du jeu :

Le but ici est de parvenir à réaliser 15 passes dans les pieds d'un coéquipier avec des distances variées. Lorsqu'un duo réussit, il doit passer à une autre distance et réaliser à nouveau les 15 passes. L'objectif est de perfectionner la qualité des passes courtes, mi-distances et longues distances.

4

### UN MONDE IDEAL ACTIVITE N°3



Règle du jeu :

Le premier joueur débute en Zone A en réalisant 5 jongles (Niv.1), 10 jongles (Niv 2) ou 15 jongles (Niv.3). Puis il transmet la balle au 2<sup>ème</sup> joueur en Zone B qui contrôle et réalise le même nombre de jongles. Une fois les 2 zones traversées, une question est posée. Le joueur doit alors tirer dans le but approprié

Je dois :

- Respecter mes Parents
- Etre honnête
- Aider une personne en difficulté
- Accepter les différences
- Laisser le vestiaire propre

Je ne dois pas :

- Partir sans dire au revoir
- Me battre avec un adversaire
- Critiquer mon entraîneur
- Arriver en retard à l'entraînement
- Ne pas ramasser le matériel