



PEF A DOM' S2 CONFINEMENT/N°3

ENSEMBLE SOYONS P.R.E.T.S, SOYONS FOOT



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 !

Culture FOOT



1

FAIS LE LIEN SPECIAL ARBITRAGE



Date du 1 ^{er} Penalty	1891
Apparition de la VAR	2003
1 ^{ère} femme à arbitrer un match UEFA	1890
Création du trio arbitral (Toujours actuel)	2016
Décisions arbitrales deviennent définitives	1847

2

REBUS Retrouve le Bon mot

1000



N°1 :

On dit de lui qu'il fait le lien entre l'attaque et la défense.

2



1



N°2 :

Ancien grand défenseur de l'EDF, il est maintenant consultant.



S'



i

Phase 1 : L'ECHAUFFEMENT

3

PASSE A L'ACTION

L'HEURE EST VENUE DE TE DEPENSER

N°1 : Montée de genoux

Réalisation : Fais 3 x 2 mn de montées de genoux en augmentant la cadence à chaque répétition

N°2 : Pas chassés

Réalisation : Prends un espace d'une longueur de 5m, réalise 3x2 min en augmentant la cadence à chaque passage.

Phase 2 : CONNAIS-TU BIEN L'EDF ?

LES BONS NUMEROS :

Prends ton ballon et prépare-toi à enchaîner les jongles.

N°3 : Les Pompes

Réalisation : Fais 6 x 30 secondes de pompes en augmentant la cadence à chaque

N°4 : Gainage

Réalisation : Fais 3 x 2 mn de gainage. Tu peux choisir de te mettre sur le côté pour varier les séries.

Règle du jeu : Un joueur de l'Equipe de France est annoncé, tu dois réaliser le même nombre de jongles que son numéro de maillot. Tente de varier au max entre tête, genoux et pied.

Exemple : Kylian Mbappé = 10 jongles à réaliser.

Niveau : Niveau 1 = Effectue uniquement les jongles demandées

Niveau 2 = Effectue les jongles en mouvements

Niveau 3 = Effectue jongle en mouvement + vise une poubelle



4

QUIZZ FFF/LFPL



Q1°) Qui est le président de la FFF ?

- A) Claude Simonet
- B) Noël le Graet
- C) Fernand Duchaussoy
- D) Jean-Pierre Escalette

Q2°) Depuis quand le coq est-il l'emblème de la FFF ?

- A) 1961
- B) 1972
- C) 1983
- D) 1994

Q3°) En quelle année a été créée la FFF ?

- A) 1904
- B) 1901
- C) 1919

Q4°) Quels départements composent la Ligue des Pays de la Loire ?

- A) Loire-Atlantique
- B) Sarthe
- C) Bretagne
- D) Maine-et-Loire
- E) Mayenne
- F) Morbihan
- G) Vendée

L'INFO' ARBITRAGE :

Le savais-tu ?

L'utilisation de la VAR par l'arbitre ne peut se faire que dans quatre situations précises : un but, un penalty, un carton rouge direct et la vérification d'un joueur sanctionné.



fil rouge