



PEF A DOM S1 CONFINEMENT/N°2

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 !

SANTÉ



1 CONNAIS-TU BIEN TON CORPS ?

1

2

3

4

5

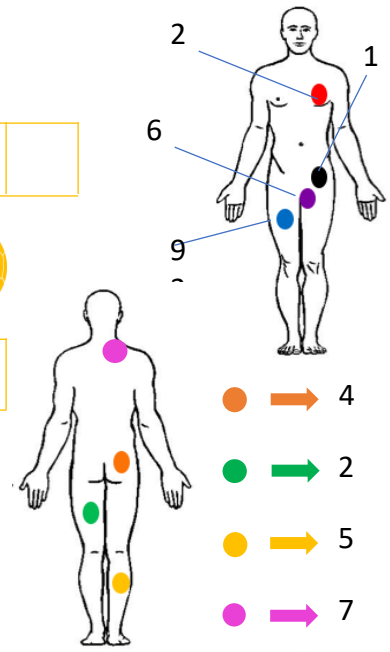
6

7

8

9

2



Réponse QUIZZ N°1 : Q1→C/Q2→D/Q3→C/Q4→A+B+C

Règle du jeu :

Rempli cette grille en complétant avec les muscles ou groupes musculaires désignés par les différents points de couleurs ! (Mot Singulier ou Pluriel)
Attention : Un intrus se trouve dans la grille (thème secondaire PEF A DOM)

2

TOUCHE LE BALLON

L'INFO' ARBITRAGE :

Le savais-tu ?

Chaque année, une liste est définie pour désigner les arbitres qui officieront en coupe européenne. On y retrouve notamment Clément Turpin et Benoit Bastien

ETAPE 1 : JONGLES

Prend ton ballon et réalise 3 séries de 2 minutes en enchaînement le max de jongles

ETAPE 3: Course

Réalise un circuit de course dans ton jardin en positionnant le ballon au bout du circuit avec un mini but.

Durant 5 minutes, réalise ce circuit le plus de fois possible en tentant de marquer

ETAPE 2 : Précision

Prend ton ballon et positionne une chaise à 3 m de toi. Pendant 4 minutes, tente de faire passer au maximum ton ballon sous la chaise

3 LA BONNE DECISION

ATELIER 1 :

- Course en avant
 - Course latérale
 - Phase de décision :
- Une situation est énoncée (hors-jeu, penalty ...), tu dois reproduire le geste de l'arbitre avec ton drapeau(ou serviette)

ATELIER 2 :

- Parcours technique
 - Motricité sans ballon
 - Phase de décision :
- Imprime des situations de jeu sur internet, lorsque tu as fini ton passage, fait le bon geste en fonction de

Atelier 1

Course avant

Course latérale

Décision

Atelier 2

Parcours technique

Motricité

Décision