



PEF A DOM' S6 CONFINEMENT / N°12

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

11/12/2020



Bonjour à tous ami(e)s PEF'EURS. Bien que confinés, il est désormais possible de jouer en club, mais sous certaines **conditions sanitaires**. Retrouve donc dans ce PEF A DOM, quelques idées de contenus d'entraînement à faire chez toi ou au sein du club !



1 QUIZZ SPECIAL ARBITRAGE

Q1°) J'effectue une touche et le ballon rentre dans le but directement, le but est-il valable ?

Q2°) Sur un pénalty, le gardien de but peut-il être remplacé ?

Q3) A partir de quel moment commence l'autorité de l'arbitre ?

Q4°) La numérotation des maillots est-elle obligatoire ?

Q5°) En absence d'arrêté municipal, qui peut déclarer le terrain impraticable ?

Q6°) Un coup franc peut-il être frappé alors que le ballon roule ?

Q7°) Quelles sont les personnes autorisées à s'asseoir sur le banc ?

- A) L'arbitre
- B) Le président du club recevant
- C) L'arbitre après avis des deux capitaines
- D) C'est impossible

- A) OUI
- B) NON
- C) Seulement si coup franc direct
- D) Seulement si coup franc indirect

- A) Les personnes inscrites sur la feuille de match
- B) Mon entraîneur et mes parents
- C) Uniquement les remplaçants



2 ECHAUFFE TOUT TON CORPS AVEC BALLON

L'INFO' ARBITRAGE : Le savais-tu ?

Comme le Futsal, le beach-soccer est une pratique à part entière, avec son propre terrain et ses propres lois du jeu. Chaque équipe est composée de 5 joueurs dont un gardien de but, qui évoluent sur un terrain en sable de 35 à 37 m sur 26 à 28 m.

Réponse QUIZZ N°11 : 1-4 secondes/2-A/3-C/4-B/5-B/6-B/7-B/8-OUI

Exercice 1 :

Explication : Réalise 20 jongles en utilisant le maximum de partie de ton corps (Tête, genoux, coup du pied...).

Exercice 2 :

Explication : Réalise 30 jongles en utilisant ton meilleur pied. Puis réalise 10 jongles de ton mauvais pied.

Exercice 3 :

Explication : Réalise 15 jongles de la tête. Puis réalise 10 jongles du genou

Exercice 4 :

Explication : Réalise 15 jongles en alternant ton bon pied et ton mauvais pied



3

UNE QUESTION D'ATTITUDE ACTIVITE N°1



BONNE ATTITUDE

MAUVAISE ATTITUDE



Règle du jeu :

Dans cette activité les joueurs doivent réaliser le parcours technique pour se rendre dans la zone de décision. Dans cette zone, ils devront choisir si l'action énoncée est une bonne attitude ou une mauvaise attitude.

Ex. BA : saluer l'arbitre avant le match, respecter l'adversaire, encourager ses coéquipiers, aider dans son club, ranger les vestiaires, saluer ses éducateurs.

Ex. MA : faire de l'antieu, ne pas mettre ses protège-tibias, arriver en retard aux entraînements, mal parler à son éducateur, contester les décisions de l'arbitre.

4

CONFIRMER LES ACQUIS ACTIVITE N°2

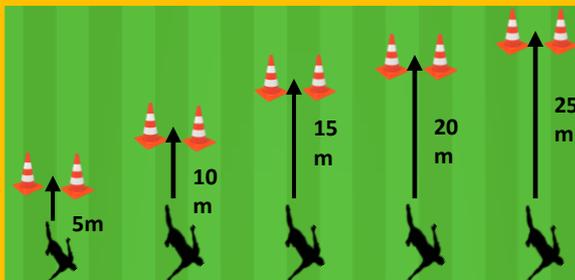


Règle du jeu :

Matérialiser 2 zones : la zone évolution et la zone de décision. Faire une présentation collective de la gestuelle des arbitres assistants : Faute, rentrée de touche, coup de pied de but, Hors-jeu, Coup de pied de coin... Le joueur débute avec le ballon dans la zone évolution en se dirigeant vers la zone décision. C'est dans cette zone qu'une situation est énoncée au joueur qui décide de la bonne signalisation.

4

VISE BIEN ACTIVITE N°3



Règle du jeu :

Le but de cet exercice est de parvenir à parfaire la précision des joueurs en termes de finition et de passes. Les cônes représentent des buts disposés à différentes distances des joueurs. L'objectif pour chaque joueur va être de réaliser les 5 distances le plus rapidement possible. Dès qu'un but est inscrit le joueur passe au poste suivant.