

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 DIVERS



Réponse quizz n°13 : 1-Coup de pied arrêté /2-A/ 3-B/4-A/5-C/6-B/7- Supporter

Q1°) Quand on parle de réchauffement climatique, qu'est-ce qui augmente à la surface de la Terre ?

Q2°) Combien le corps humain possède-t-il de côtes ?

Q3) VRAI OU FAUX ?

Si un match se termine à 10 contre 11 joueurs, l'arbitre doit égaliser le nombre de tireurs (par équipe) avant le début de la séance des tirs aux but ?

Q4°) Quel Pays a remporté le plus de Coupes de Monde ?

- A) 8
- B) 10
- C) 12
- D) 2001

- A. France
- B. Allemagne
- C. Brésil
- D. Espagne

Q5°) Quelles sont les valeurs de la F.F.F ?

- A) Plaisir
- B) Respect
- C) Engagement
- D) Tolérance
- E) Solidarité

Q6°) Quel adjectif est le contraire de jetable ?

- A) Provisoire
- B) Inutile
- C) Durable
- D) Ecologique

Q7°) Devinette :

Mon 1^{er} est toujours contre,
Mon 2^{ème} est essentiel pour une bonne santé,
Mon 3^{ème} est un arbitre,
Mon tout est contraire à l'esprit du jeu.



2 ECHAUFFEMENT AVEC BALLON EXERCICE 1



Jumping Jacks (x15) + 10 jongles

EXERCICE 2



Montée de genoux (x15) + 10 jongles de la tête

EXERCICE 3



Pompes (x15) + 10 jongles de ton mauvais pied

L'INFO' ARBITRAGE : Le savais-tu ?

Les distances de la longueur d'un terrain de foot doivent être comprises entre 90 et 120 m, contrairement aux largeurs qui peuvent varier de 45 à 90 m. On pourrait donc très bien avoir un terrain 2 fois plus grand qu'un autre !

3 LE LABYRINTHE FAIR-PLAY



4 LE FOOT SOURD HERBE ENGAGEMENT CITOYEN

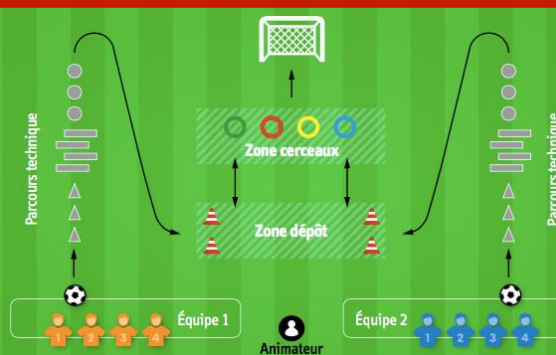


Règle du jeu :

2 zones : Labyrinthe = 25 cases + une zone brésilienne.
Pour pouvoir avancer dans le labyrinthe, les joueurs doivent enchaîner 4 passes en hauteur (chaque joueur doit toucher le ballon).
Pour avancer dans le labyrinthe, le joueur peut avancer d'une case une fois la brésilienne réussie. Si la case correspond à la modélisation, le joueur poursuit. S'il se trompe, les joueurs retournent en brésilienne et refont le labyrinthe.

Règle du jeu :

Matérialiser 3 zones : zone technique = parcours technique ; zone dépôt = déposer le ballon + récupérer une coupelle ; zone cerceaux = zone pour y déposer la coupelle.
Règle : Annoncer un type de déchet à haute voix.
Le joueur effectue le parcours technique et dépose le ballon en zone dépôt. Il y récupère une coupelle pour la déposer dans le bon cerceau. Si la couleur du cerceau correspond à la bonne nature de déchet, le joueur peut frapper au but.



Zone de décision

Animateur

Zone communication visuelle

Parcours technique

Départ

Règle du jeu :

Matérialiser 3 zones : une zone technique + une zone de communication visuelle + une zone d'action.
Demander à chaque joueur de réaliser son atelier technique et de se présenter en zone de communication visuelle. Signifier une communication visuelle. Le joueur doit ensuite exécuter l'action.

5 EN VERT ET CONTRE TOUT ENVIRONNEMENT

Déchet plastique

- Yaourt
- Gel douche
- Ketchup
- Bidon
- Dentifrice
- Lait
- Sac plastique
- Gourde

Déchet verre

- Parfum
- Miroir
- Vase
- Vitre
- Bouteille
- Parebrise
- Pot de Nutella
- Pot de Confiture

Déchet toxique

- Acides
- White Spirit
- Engrais
- Batteries
- Piles
- Colles
- Insecticide
- Chlore

Déchet carton

- Journal
- Feuille
- Billet
- Carnet
- Enveloppe
- Paquet
- Brique de Jus
- Boîte Céréale