

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

# PEF'IN CLUB VACANCES n°5

Séance U15/U18 - Quiz - Jeux



## 1 QUIZ



REPONSES QUIZ VACANCES N°4 : 1-A/2-A+B+C+D/3-A/4-C/5-B/6-C

**Q1°) Question 1 : Oui ou Non ?**  
Lors d'un dégagement aux six mètres d'un gardien, peut-il y avoir un hors-jeu ?

- A. OUI
- B. NON

**Q2°) Question 2 : Un gardien repousse le ballon à l'aide de ses poings vers un adversaire qui était hors-jeu au moment de la frappe de son coéquipier :**

- A. Le ballon venant du gardien, l'attaquant ne sera pas signalé hors-jeu et le but sera donc validé
- B. Le joueur n'étant pas en position licite lors de la frappe, il sera signalé hors-jeu et le but sera refusé.

**Q3°) Question 3 :**  
A quelle distance du but se situe le point de pénalty ?

- A. 8 mètres
- B. 9 mètres
- C. 10 mètres
- D. 11 mètres

**Q4°) Question 4 :** Parmi ces propositions, laquelle ne figure pas dans les règles concernant la zone technique ?

- A. Elle s'étend de 1 mètre de chaque côté des bancs
- B. Elle s'étend jusqu'à 1 mètre de la ligne de touche
- C. Elle s'étend d'un mètre devant les bancs
- D. Le nombre de personnes présentes dans cette zone varie en fonction des compétitions

**Q5°) Question 2 :** A quelle distance doivent se trouver les adversaires lors d'une rentrée de touche ?

- A. 1 mètre
- B. 2 mètres
- C. 3 mètres
- D. 4 mètres

**Q6°) Question 6 :**  
Quelle est la durée maximale d'interruption d'un match en raison de mauvaises conditions atmosphériques ?

- A. 15 minutes
- B. 30 minutes
- C. 45 minutes
- D. 1 heure



## 2

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

#### Cardio de 30" à 1'30" & Circuit Training

Pour la séance : Vigilance à la solidité du buste et respectez bien les postures.

**Circuit : 1**  
30" à 45" de corde à sauter  
30 répétitions Avec haltères ou bouteilles d'eau  
30 répétitions  
15 rép. : jambe gauche  
15 rép. : jambe droite

**Circuit : 2**  
30" à 45" course en pas chassés entre 2 bouteilles/couppelles sur 5m  
15 rép. : bras droit + jambe gauche  
15 rép. : bras gauche + jambe droite  
30 répétitions

**Circuit : 3**  
1'30" de course autour du domicile  
30 répétitions  
15 rép. : jambe gauche  
15 rép. : jambe droite

**Récupération : 1'30"**  
Après les 3 enchaînements à réaliser sans interruption.

**Recommandations :**  
1 Séance = 3 répétitions d'un cycle des 3 circuits

Matériels : corde à sauter, 2 ou 4 bouteilles d'eau, tapis de sol, chaise



## 3

### EXERCICE TECHNIQUE



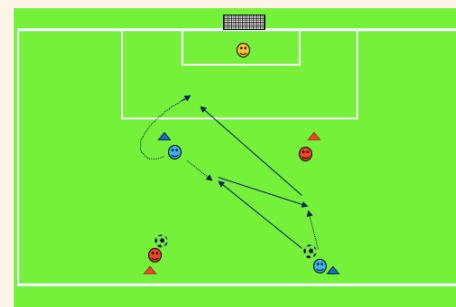
**Objectif :**  
Se démarquer pour fixer, éliminer, passer ou finir  
Améliorer les contrôles et enchaînements, et les tirs

**But :**  
Marquer un but.

**Règles et consignes :**  
L'attaquant fait un 1<sup>er</sup> appel vers le passeur  
Appui remise puis passe dans la profondeur  
Enchaînement prise de balle + tir.  
Compétition entre les deux équipes.

**Comportements attendus :**  
• Accélérer et orienter la prise de balle au sol  
• Laisser le ballon en mouvement pour enchaîner rapidement  
• Être sur des appuis dynamiques  
• Orienter les épaules vers la cible en fin de geste  
• S'équilibrer avec les bras  
• Adapter les surfaces de contact aux types de frappes

**Variables :**  
• Limiter les touches de balles  
• Offrir la possibilité à l'attaquant d'aller d'un côté ou de l'autre  
• Donner une contrainte de temps.



## 4

### ATELIER MOTRICITE

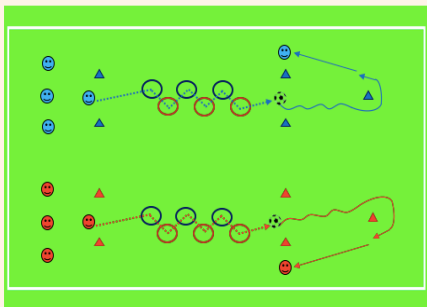
**Objectif :**  
Améliorer le rythme et l'équilibre.

**But :**  
1 point si le parcours est réussi sans toucher le matériel.

**Règles et consignes :**  
2 ateliers à effectif modulable.  
Enchaîner des appuis rapides sur les cerceaux selon les consignes de l'éducateur.  
Conduite de balle et enchaînement sur une passe claquée.

**Comportements attendus :**  
• Buste droit, regarder devant soi, légèrement penché vers l'avant  
• Baisser le centre de gravité en fléchissant genoux et hanches.  
• Garder un pied actif et réactif.  
• Avoir toujours le regard sur le ballon à jouer.  
• Fléchir la cheville sur l'orientation en fin de parcours.

**Variables :**  
• Varier les types d'appuis et de déplacements dans les cerceaux (utiliser les couleurs)  
• Ajouter un vrai travail de réactivité sur le retour par stimuli (auditif ou visuel, l'éducateur)  
• Conduite + passe, ou conduite + tir avec un but en face.  
• Défi entre les deux équipes.



## 5

### DEFI EN EQUIPE



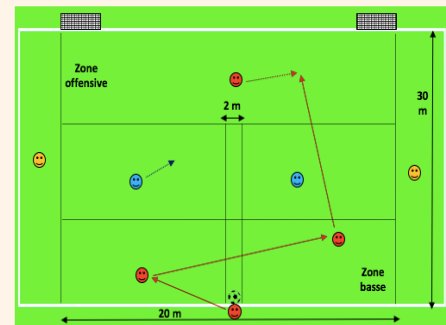
**Objectif :**  
Améliorer les enchaînements, combiner à 2, à 3

**But :**  
Trouver l'appui haut et marquer. Un but = 1 point.

**Règles et consignes :**  
3 + 2 appuis contre 2 appuis.  
Chaque joueur reste dans sa zone. Le 2 rouges en zone basse doivent se faire au moins une passe avant de transmettre le ballon à l'appui haut, avec l'aide ou pas des appuis.  
Ce dernier a 2 touches de balle pour terminer (appuis utilisables en zone offensive, toujours avec 2 touches).  
Pour les bleus : 1 point si interception et maîtrise du ballon

**Comportements attendus :**  
• Eviter les alignements  
• Être en mouvement, varier les déplacements, proposer des solutions de passes  
• S'orienter face au jeu pour prendre l'info et enchaîner  
• Voir, donner et se déplacer

**Variables :**  
• Réduire le nombre de touches de balle dans la zone de finition  
• Donner un temps limite pour marquer  
• Appuis utilisables qu'une seule fois par temps de possession



REPONSES QUIZ VACANCES N°5 : 1-B/2-B /3-D/4-C/5-B/6-C

REBUS : **Indice :** Acte de l'arbitre après une faute grave

## 6 JEUX DIVERS

Relie chaque situation à la bonne signalisation

- Coup de pied de réparation
- Coup de pied de coin
- Coup franc direct
- Rentrée de touche
- Coup franc indirect

