



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

PEF'IN CLUB L'HEBDO n°6

Séance U9/U11 - Quiz - Zoom sur un club

CULTURE FOOT



1 QUIZ

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

Q1°) Question 1 : Avant le sifflet, quel objet utilisait un arbitre pour indiquer ses décisions ?

- A. Un mouchoir noir
- B. Une corne de brume
- C. Une cloche de vache
- D. Un mouchoir blanc

Q2°) Question 2 : Laquelle de ces compétitions n'est pas une compétition française ?

- A. La Coupe de France
- B. Le National
- C. L'Europa League
- D. La Ligue 1



Q3°) Question 3 :

En cas d'égalité à l'issue du temps réglementaire, comment appelle-t-on la période qui précède la séance de tirs aux buts lors d'un match de coupe ?

- A. Le money time
- B. Le temps additionnel
- C. Les prolongations
- D. Le temps de récupération

Q4°) Question 4 : Combien de temps un gardien de but a-t-il le droit de garder le ballon en main ?

- A. 3 secondes
- B. 6 secondes
- C. 9 secondes
- D. 15 secondes
- E. Pas de temps limite

Q5°) Question 5 : Quelle a été la toute première grande compétition internationale dans laquelle l'équipe de France s'est illustrée en remportant le titre en 1984 ?

- A. Les Jeux Olympiques
- B. La coupe du Monde
- C. L'Euro
- D. La Ligue des Nations



Q6°) Question 6 :

En français, comment appelle-t-on un pénalty ?

- A. Un coup de pied de but
- B. Un coup de pied de réparation
- C. Un tir au but



2 DEFI PEF

3 EXERCICE TECHNIQUE

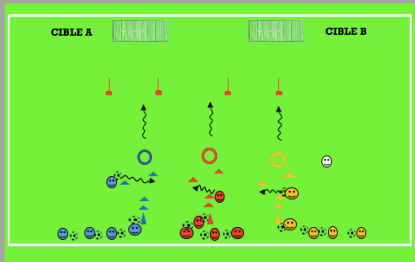
Objectif : Sensibiliser à la culture Footballistique.

But : Réaliser le parcours technique en relais pour répondre à une question.

Règles et consignes : Poser une question aux joueurs sur le départ. Slalom ligne droite puis slalom brisé. Faire le tour du cerceau puis passer dans sa porte pour tirer vers la bonne réponse cible. Le tir déclenche le départ du suivant. 3 pts pour le 1^{er}, 2 pts pour le 2^{ème} et 1 pt pour le 3^{ème}. 0 pour la mauvaise réponse.

Variables : Imposer une surface de contact. Modifier l'organisation du parcours moteur (enchaînements, distances, ...)

Questions : *Quelle forme avaient les premiers poteaux de but : carré ou rond ? Réponse : carré. *Vrai ou Faux : les cartons jaunes et rouges ont toujours existé au football ? Réponse : Faux, ils ont été créés et officialisés pour la coupe du monde 1970 au Mexique. *Laquelle de ces coupes n'est pas une compétition française : la Coupe de France ou la Coupe de l'UEFA ? Réponse : la Coupe de l'UEFA. *Sur quel document sont inscrits les noms des joueurs avant un match : le rapport de l'arbitre ou la feuille de match ? Réponse : la feuille de match. *Comment appelle-t-on le football que l'on pratique sur le sable : beach soccer ou Foot de rue ? Réponse : beach soccer. *Quel pays a gagné le plus de fois la Coupe du Monde : France ou Brésil ? Réponse : le Brésil, 5 fois. *Quel pays est champion du Monde en titre : France ou Croatie ? Réponse : la France !

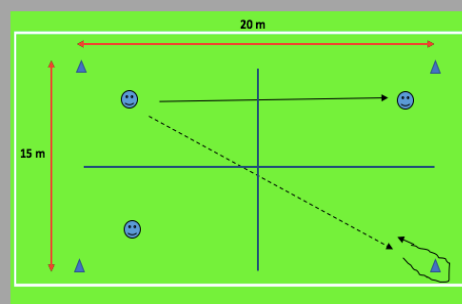


Objectif : Prise de balle/enchaînement passe + prise d'informations

But : Ne pas faire sortir le ballon des carrés

Règles et consignes : Au signal de l'éducateur, par groupe de 3, le joueur en possession du ballon touche 3 fois le ballon et le transmet à un partenaire. Sur le temps de la passe, le joueur se déplace dans un carré où il n'y a pas de joueur et doit effectuer le tour du cône avant de s'immobiliser dans ce nouveau carré. Comportement attendu : la passe doit arriver au sol sur le partenaire, le joueur doit se déplacer dans le bon carré.

Variables : *Imposer un nombre de touches de balles *Imposer la surface de pied utilisée sur la prise de balle et/ou la passe



4 ATELIER MOTRICITE



5 DEFI EN EQUIPE

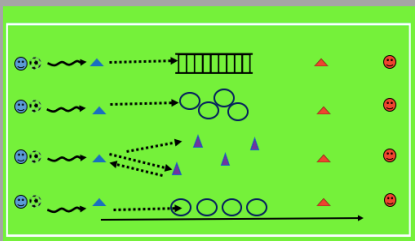


Objectif : Amélioration de la coordination motrice avec le ballon. Amélioration de la maîtrise de balle et de la passe au sol

But : Réaliser un enchaînement de différents gestes (appuis) et échanges par atelier avec ballon.

Règles et consignes : Départ : les bleus démarrent ensemble, conduisent le ballon jusqu'à leur plot et donnent aux rouges situés en face. Après la passe, chaque bleu effectue son atelier de motricité en aller retour, avant de revenir au point de départ. Pendant ce temps, chaque rouge est en jonglage, sur place. Lorsque tous les bleus sont revenus au point de départ, c'est au tour des rouges. Changer d'atelier après 5 passages.

Variables : *Varier les formes de conduite (int., ext., semelle). *Travailler les 2 pieds dans les enchaînements. *Varier les crochets (int., ext.). *Changement d'allure (lent, vite). *Réduire ou agrandir les distances entre les obstacles. *Faire le parcours en le chronométrant. *Variantes contrôlées-Passes : adaptation de la position des appuis, du corps et des surfaces de contrôles-passes (ext., int) en fonction du parcours. *Accélérer à la prise de balle (avancer sur le ballon), enchaîner rapidement la passe (rythme). *Effectuer un feinte avant ou après la prise de balle.

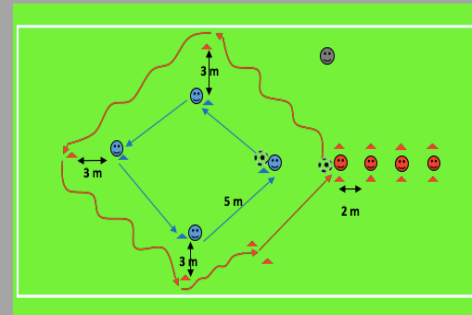


Objectif : Les différentes passes

But : Réaliser plus de tours de l'horloge que l'équipe adverse

Règles et consignes : Au centre, une équipe qui fait des passes et qui comptabilise le nombre de tours réalisés. Autour, une équipe dont les joueurs, à tour de rôle, doivent faire le tour de l'horloge en conduite de balle. Lorsque tous les joueurs sont passés, on arrête de compter le nombre de tours réalisés par la 1^{ère} équipe. Puis inverser les rôles. L'équipe qui gagne est celle qui aura réalisé le plus de tours.

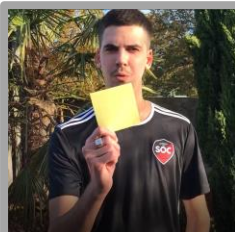
Variables : * Faire évoluer la distance de passe en fonction du niveau des joueurs * Apporter des contraintes techniques (passes du pied fort / faible, prise de balle d'un pied / passe de l'autre)



ZOOM CLUB



Zoom sur le club du **SO CHOLET** (Maine et Loire).



En fin d'année 2020, le club a organisé un quiz en ligne sur les lois du jeu et l'arbitrage auprès de la catégorie U12/U13. L'occasion d'apprendre de manière ludique et tout en restant à domicile.

BRAVO

