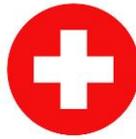




SANTÉ

PEF A DOM' → PEF'IN CLUB L'HEBDO 2021

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



Dans ce nouveau format hebdomadaire : la séance PEF de la semaine (U9/U11), un quiz éducatif et un zoom sur l'activité PEF d'un club.

BONNE ANNÉE

1

QUIZ SPECIAL SANTE

Q1°) En cas de plaie/saignement, ai-je le droit de continuer à jouer ?

- A) OUI
- B) NON
- C) Cela dépend



Q2°) Si j'ai un « coup de barre » pendant le match, que dois-je privilégier pour me redonner des forces rapidement ?

- A) Une banane
- B) Un verre d'eau
- C) Des biscuits
- D) Des fruits secs



Q3°) Quel est l'équivalent, en matière grasse, d'un paquet de chips de 30 g ?

- A) 1/2 cuillère à café d'huile
- B) 1 cuillère à café d'huile
- C) 1,5 cuillères à café d'huile
- D) 2 cuillères à café d'huile

Q4°) Combien dois-je prendre de repas par jour ?

- A) Deux repas
- B) Trois repas + un goûter
- C) 5 repas



Q5°) Quel est le type de crampons le plus adapté à un match sur un terrain synthétique ?

- A) Des crampons vissés
- B) Des crampons moulés
- C) Des crampons stabilisés

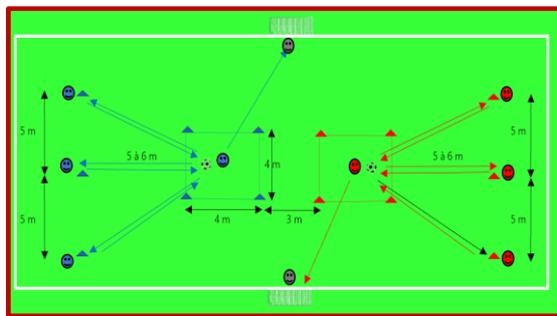
Q6°) Quel est le pourcentage d'eau dans la composition du corps ?

- A) Environ 15%
- B) Environ 35%
- C) Environ 65%



2

Exercice Technique



Les passes dédoublées

Objectif : passes et enchaînements.

But : réaliser des appuis - remises avec ses partenaires avant de frapper au but.

Règles et consignes :

Un joueur avec un ballon dans la zone centrale + les partenaires sans ballon à une distance de 5 à 6 mètres.

Réaliser des passes à ses partenaires, ballon au sol obligatoirement, avant de marquer un but.

La première des deux équipes qui marque le but gagne. Attention, l'appui remise ne peut être validé que si le ballon ne sort pas de la zone centrale.

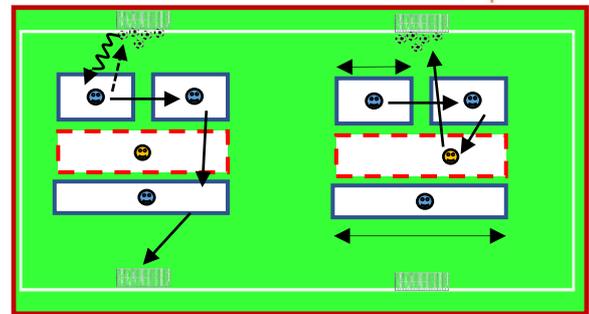
Variantes / Evolutions :

- * Adapter les distances de passes au niveau des joueurs
- * Penser à changer le joueur du milieu
- * Définir à l'avance le nombre de passes à réaliser avant de pouvoir tirer au but
- * Le signal pour tirer au but est donné par l'éducateur (signal visuel ou sonore)
- * Apporter des contraintes techniques (passes du pied fort / faible, prise de balle d'un pied / passe de l'autre)



3

Défi en équipe



La rivière magique

Objectif : passes et enchaînements, être vu du partenaire.

But : transmettre le ballon aux partenaires.

Règles et consignes :

Chaque joueur doit rester dans sa zone.

Le joueur A va chercher un ballon dans sa maison, revient dans sa zone. Avec l'appui de B (ou non), transmettre le ballon à C qui marque dans le but. B va alors à son tour chercher un ballon lorsque C est revenu dans sa zone.

Compétition entre les 2 équipes. L'équipe terminant en 1^{er} gagne.

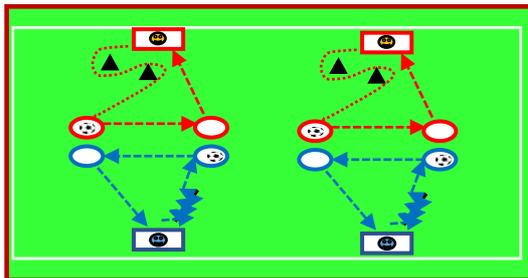
Variantes / Evolutions :

- Adapter les distances de passes au niveau des joueurs
- Si un défenseur parvient à récupérer le ballon, il peut marquer dans le but adverse (2^{ème} schéma).



4

Atelier Motricité



Le relais des cerceaux

Objectif : développer et préserver son capital santé : savoir bien s'alimenter

But : être le 1^{er} binôme à avoir terminé les 3 passages chacun

Règles et consignes : demander à un joueur de chaque équipe de se présenter en conduite de balle dans la zone questions. Après lecture de la question, chaque joueur doit se déplacer en conduite de balle et bloquer le ballon dans le carré correspondant à la bonne réponse. +1 si bonne zone. +1 de bonus pour le 1^{er} arrivé.

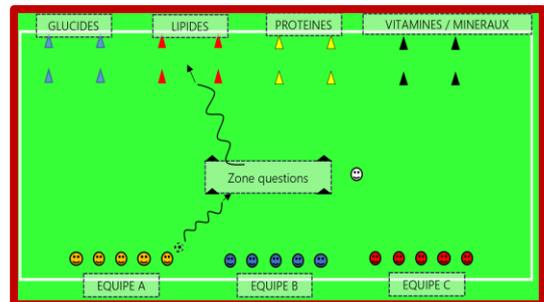
Les questions : annoncer un élément de notre alimentation. Exemples :

- Glucides : céréales, confiture, gâteaux, sodas, pâtes ...
- Lipides : fromages, huiles, yaourt, beurre, crème fraîche ...
- Protéines : viandes, poissons, jambon, œufs ...
- Vitamines / Minéraux : tomates, salade, carottes, eau, haricots verts ...

Variantes / Evolutions : conduite pied fort, pied faible, alternés, semelle

5

Le défi PEF ! (SANTE)



La pyramide des aliments

Objectif : améliorer la conduite de balle et la coordination

But : être le 1^{er} binôme à avoir terminé les 3 passages chacun

Règles et consignes :

Relais avec 2 équipes. Réaliser l'atelier de coordination, amener le ballon d'un cerceau à un autre en conduite de balle, aller passer le relais à un partenaire. La 1^{ère} équipe qui a terminé remporte le défi.

Variantes / Evolutions :

- Modifier les ateliers de coordination (exemple : slalom entre les plots, appuis cerceaux, passages latéraux de la barre, échelle de motricité...)
- Sans ballon ou avec un ballon dans les mains
- Passage du ballon d'un cerceau à l'autre en passe (avec un partenaire devant le 2^{ème} cerceau)

ZOOM CLUB

Pour cette nouvelle année, nous mettrons en valeur un club qui fait vivre le PEF, en particulier autour de notre fil rouge de l'apprentissage des règles du jeu et de l'arbitrage.

Pour cette première édition 2021, c'est l'initiative du Stade Lavallois qui est mise en avant dans notre numéro.



Jeu de société avec les U10

Découverte du rôle d'assistant

Biathlon technique

Intervention référent arbitrage du District 53

BRAVO

