



# FAIR-PLAY



## PEF A DOM' → PEF'IN CLUB L'HEBDO n°2

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.



### 1 QUIZ SPECIAL FAIR PLAY

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

Q1°) Etre spectateur, supporter de son équipe, cela implique de respecter :

- A) Les joueurs de l'équipe adverse et ses supporters
- B) L'arbitre
- C) Les deux réponses



Q2°) A quoi sert une association de supporters ?

- A) Encourager son équipe dans la victoire comme la défaite
- B) impressionner l'équipe adverse
- C) A faire du bruit dans les tribunes



Q5°) Quel est selon toi la qualité la plus importante pour former une équipe ?

- A) Etre de bons joueurs de football et maîtriser la technique
- B) S'entraider et rester tolérant en acceptant les différences
- C) Avant toute chose avoir envie de gagner le match

Q3°) Que risque un supporter ou un joueur quand il profère une insulte raciste ?

- A) Rien, il est libre de s'exprimer
- B) Une sanction seulement si cela passe à la télé
- C) Peine de prison / amende / Suspension
- D) 2 cuillères à café d'huile

Q6°) Qu'est-ce que la discrimination ?

- A) C'est le fait d'insulter quelqu'un sans raison précise
- B) C'est traiter de manière différente en fonction de la couleur de peau, la religion...
- C) C'est traiter des personnes de manière différente car on ne les aime pas



### 2 EXERCICE TECHNIQUE



### 3 DEFI EN EQUIPE

**Objectifs**  
Prise de balle et enchaînements pour conserver / progresser

**Buts**  
Réaliser un maximum d'allers et retours en 2 minutes

**Règles et consignes**  
Par groupes de 5 joueurs, chaque joueur doit rester dans sa zone (carré de 4mètres). Touches de balle libres, ballon à sol obligatoirement.  
Critères de réussite : Les deux joueurs du milieu doivent toucher le ballon pour valider le point.

**Variables**  
Distances entre les zones à ajuster en fonction de la catégorie d'âge et du niveau des joueurs.  
Débutants : passe à la main puis à pied.  
Débrouillés : touches de balle à l'extérieur puis à l'intérieur de la zone.  
L'autre : Confirmer à l'extérieur de la zone puis à l'intérieur de la zone.  
augmenter la distance de passe.

**Comportements attendus**  
S'orienter pour gagner du temps, lever la tête pour prendre l'information, utiliser la bonne surface de contact, qualité de la tête de touche de balle, réaliser la passe à l'intérieur de la zone, valoriser la bonne exécution de la passe.

**Objectifs**  
Prise de balle et enchaînements pour conserver / progresser

**Buts**  
Trouver un partenaire en zone offensive à la fin de chaque dribble.

**Règles et consignes**  
Les joueurs de la zone A doivent transmettre le ballon à un joueur de la zone B, qui doit à son tour marquer le but.  
Le défenseur doit essayer d'intercepter la passe et transmettre à un partenaire, à gauche ou à droite.  
Compétition entre les 2 équipes.  
Jouer 3 ballons puis inverser les rôles.

**Variables**  
Distances entre les zones à ajuster en fonction de la catégorie d'âge et du niveau des joueurs.  
Evolution : ajouter un but à l'extérieur de la zone A, pour que le défenseur puisse tenter un but à la récupération.

**Comportements attendus**  
Chaque joueur reste dans sa zone.  
Prendre l'information sur la position du défenseur, s'orienter.  
Justesse technique dans les prises de balle et les passes.  
Limiter les touches de balle pour gagner du temps.

**Objectifs**  
Prise de balle et enchaînements pour conserver / progresser

**Buts**  
Réaliser un maximum d'allers et retours en 2 minutes

**Règles et consignes**  
Par groupes de 5 joueurs, chaque joueur doit rester dans sa zone (carré de 4mètres). Touches de balle libres, ballon à sol obligatoirement.  
Critères de réussite : Les deux joueurs du milieu doivent toucher le ballon pour valider le point.

**Variables**  
Distances entre les zones à ajuster en fonction de la catégorie d'âge et du niveau des joueurs.  
Débutants : passe à la main puis à pied.  
Débrouillés : touches de balle à l'extérieur puis à l'intérieur de la zone.  
L'autre : Confirmer à l'extérieur de la zone puis à l'intérieur de la zone.  
augmenter la distance de passe.

**Comportements attendus**  
S'orienter pour gagner du temps, lever la tête pour prendre l'information, utiliser la bonne surface de contact, qualité de la tête de touche de balle, réaliser la passe à l'intérieur de la zone, valoriser la bonne exécution de la passe.



### 4 ATELIER MOTRICITE



### 5 DEFI PEF



**Objectifs**  
Maîtrise, pilotage et appuis avec le ballon

**Buts**  
Réaliser le parcours tout en gardant la meilleure maîtrise possible du ballon.

**Règles et consignes**  
Parcours individuel avec un ballon par joueur.  
1- Slalom avec le ballon, en utilisant les deux pieds.  
2- Faire passer le ballon sur la tête puis effectuer des pas chassés.  
3- Faire passer le ballon sur la tête puis appuis sur ceaux.  
4- Franchissements de haies et ballon passe à l'extérieur puis à l'intérieur de la zone.  
5- Appui et mise en route en planche rebond (ou à l'intérieur de la zone) puis à l'extérieur du but.

**Variables**  
Débutants : parcours à réaliser à la main puis à pied.  
Débrouillés : effectuer les conduites de balle avec les pieds noirs avec le pied faible.  
Confirmer de effectuer le parcours le plus vite possible.

**Comportements attendus**  
Maîtrise du ballon, gestion du couple vitesse / précision / sécurité (parcours bien réalisés), lever la tête, coordination et appuis, mettre le progression plus à l'rythme.

**Objectifs**  
Mieux connaître le fair-play et le comportement avec l'équipe

**Buts**  
Répondre à l'énigme pour gagner son but!

**Règles et consignes**  
Constituer 2 équipes de 5 joueurs. Ni entrées dans le jeu, ni appuis sur ceaux.  
Les joueurs de la zone A doivent transmettre le ballon à un joueur de la zone B, qui doit à son tour marquer le but.  
Le défenseur doit essayer d'intercepter la passe et transmettre à un partenaire, à gauche ou à droite.  
Compétition entre les 2 équipes.  
Jouer 3 ballons puis inverser les rôles.

**Variables**  
Avec 3 ballons : conduite de balle à l'extérieur de la zone, conduite de balle à l'intérieur de la zone, conduite de balle à l'extérieur de la zone, conduite de balle à l'intérieur de la zone.

**Les énigmes**  
1- Commencer par B, je suis une valeur fondamentale du football et dans le sport en général. RESPECT  
2- Commencer par A, je suis le rôle qui fait respecter les lois du jeu. ARBITRE  
3- En mots, c'est le commencement par F, je suis une valeur essentielle du fonctionnement du jeu FAIR PLAY  
4- Commencer par C, je suis un joueur qui exemplifie le comportement par un assas. CAPITAINE  
5- En 5 mots, je suis une action à réaliser à la fin d'un match pour remercier mes adversaires et l'arbitre en période de (hors COVID) JUSSE  
6- Commencer par E, je suis une sanction lorsque je commets une faute grossière. CARTON  
7- Commencer par P, je suis le lieu où se joue le football. TERRAIN  
A l'inverse, en inventant d'autres...

**Objectifs**  
Mieux connaître le fair-play et le comportement avec l'équipe

**Buts**  
Répondre à l'énigme pour gagner son but!

**Règles et consignes**  
Constituer 2 équipes de 5 joueurs. Ni entrées dans le jeu, ni appuis sur ceaux.  
Les joueurs de la zone A doivent transmettre le ballon à un joueur de la zone B, qui doit à son tour marquer le but.  
Le défenseur doit essayer d'intercepter la passe et transmettre à un partenaire, à gauche ou à droite.  
Compétition entre les 2 équipes.  
Jouer 3 ballons puis inverser les rôles.

**Variables**  
Avec 3 ballons : conduite de balle à l'extérieur de la zone, conduite de balle à l'intérieur de la zone, conduite de balle à l'extérieur de la zone, conduite de balle à l'intérieur de la zone.

**Les énigmes**  
1- Commencer par B, je suis une valeur fondamentale du football et dans le sport en général. RESPECT  
2- Commencer par A, je suis le rôle qui fait respecter les lois du jeu. ARBITRE  
3- En mots, c'est le commencement par F, je suis une valeur essentielle du fonctionnement du jeu FAIR PLAY  
4- Commencer par C, je suis un joueur qui exemplifie le comportement par un assas. CAPITAINE  
5- En 5 mots, je suis une action à réaliser à la fin d'un match pour remercier mes adversaires et l'arbitre en période de (hors COVID) JUSSE  
6- Commencer par E, je suis une sanction lorsque je commets une faute grossière. CARTON  
7- Commencer par P, je suis le lieu où se joue le football. TERRAIN  
A l'inverse, en inventant d'autres...

## ZOOM CLUB

Félicitation au club de **TILIERES ARC** (Maine et Loire) qui est le lauréat de la PEF'ormance régionale du mois de janvier !

Cette distinction est issue de l'action organisée sur le thème de l'arbitrage et intitulée « Arbitrer c'est ... »



Pour en savoir plus et pouvoir découvrir la fiche action réalisée par le club, retrouve le tout sur internet : [cliquer ici](#)

BRAVO

