



# PEF A DOM' N°1



Après la collection de PEF à domicile que tu as pu découvrir lors du confinement, nous sommes de retour dans le but de pouvoir te divertir et te dépenser pendant les vacances de la Toussaint. Cette édition peut être réalisée chez toi pendant les vacances ou même au sein de ton club lors des stages. Alors accroche bien tes neurones et tes chaussures de foot : c'est parti !

## Arbitrage des jeunes par les jeunes

### 1 QUIZZ ARBITRAGE JEUNES PAR LES JEUNES

Q1°) A partir de quelle catégorie l'arbitrage des jeunes par les jeunes est-il obligatoire ?

- A) U10/U11
- B) U12/U13
- C) U14/U15
- D) U16/U17

Q2°) Pour chaque match, combien de joueurs d'une même équipe peuvent occuper la fonction d'assistant ?

- A) 2
- B) 3
- C) 4
- D) 5



Q3°) Quels sont les objectifs à réaliser ce type d'action ?

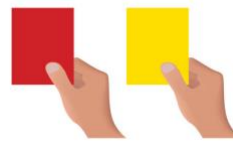
- A) Sensibiliser les jeunes aux règles de l'arbitrage
- B) Responsabiliser les éducateurs, dirigeants, parents.
- C) Prouver l'attachement du club au Programme Educatif Fédéral
- D) Elargir la vision des joueurs sur la difficulté que peut rencontrer un arbitre

Q4°) Un joueur qui recevrait un carton blanc ne pourrait pas arbitrer pendant 10 minutes ?

- A) VRAI
- B) FAUX

#### Le savais-tu ?

L'arbitre change de couleur de maillot en fonction de la couleur des maillots des équipes qui s'affrontent sur le terrain.



### 2

## S'ENTRAINER COMME UN ARBITRE ECHAUFFE TOI BIEN AVANT DE FAIRE LE DEFI TECHNIQUE

#### Phase 1 : Réveil Musculaire

Temps : 4 minutes

Préparation : Définir une zone d'échauffement de 10m x 5m

Réalisation : 2 minutes en trotinant simplement, les deux autres en effectuant des montées de bras et des rotations de tes bras ainsi que de ton buste.

→ Temps de récupération / hydratation de 1 minute.

#### Phase 2 : Les éducatifs de course

Temps : 6 minutes

Préparation : Reprendre la zone que tu as utilisée lors du précédent exercice

Réalisation : Alternier pas chassés (avant, arrière, de côté), montée de genoux, talon fesse et pas de l'oie.

→ Temps de récupération/hydratation de 1 minute.

#### Phase 3 : Le slalom avec le ballon

Temps : 6 minutes

Préparation : Positionne des objets pour te faire un parcours de conduite de balle dans ton jardin.

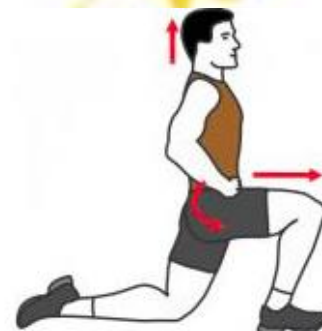
Réalisation : Effectue le maximum d'allers-retours.

#### Phase 4 : Les étirements activo-dynamiques

Temps : 4 minutes

Préparation : Pas de préparation

Réalisation : Etirement du quadriceps et des adducteurs





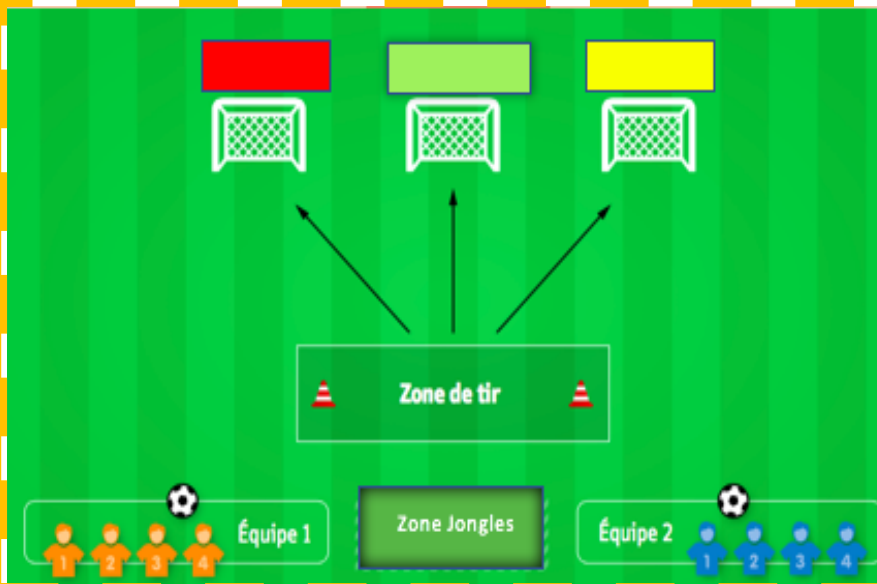
# PEF A DOM' N°1 ( SUITE )



## Arbitrage des jeunes par les jeunes

3

### DEFI TECHNIQUE : LE BON CHOIX



Espace :	Ton jardin
Nécessaire :	Un Parc ½ terrain de foot à 8
Durée :	15 minutes
Matériel :	Quizz / Mini Buts / Chasubles
Zone jongles:	Niveau I : 5 jongles Niveau II : 10 jongles Niveau III : 15 jongles

### Règle du jeu :

Le premier joueur de chaque équipe débute par la zone jongles où il doit réaliser un nombre de jongles spécifiques à un niveau (I, II ou III)

Une fois les jongles réalisées, il se rend sur la zone de tir.

Avant de pouvoir frapper, une question est posée au joueur qui doit décider si la situation correspond plus au but de couleur jaune, vert ou rouge.

**Rouge** = Carton Rouge

**Vert** = Bonne attitude

**Jaune** = Carton jaune

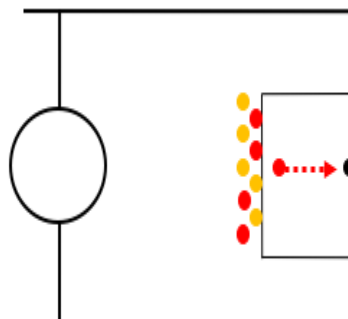
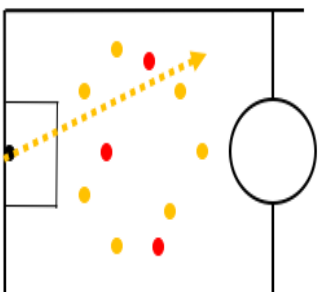
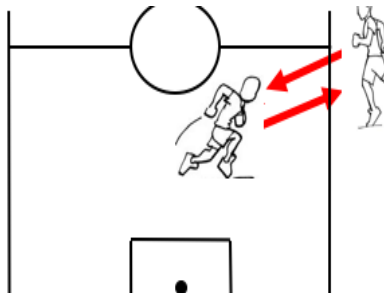
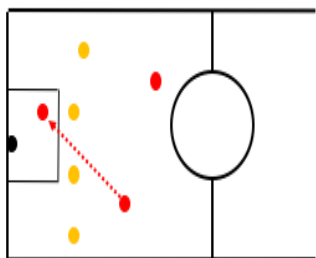


→ RETROUVE DES EXEMPLES DE QUESTIONS A LA PAGE SUIVANTE

4

### LE BON GESTE

RELIE L'ARBITRE A LA SITUATION QU'IL SIGNALE



5

### LE PETIT + : LE BRICOLAGE DES VACANCES

CONTINUE TON ACTIVITE EN  
RETRouvANT LES  
DIFFERENTS INSTRUCTIONS  
A LA PAGE SUIVANTE