

Bonjour à tous ami(e)s PEF'EURS. Bien que confinés, il est désormais possible de jouer en club, mais sous certaines **conditions sanitaires**. Retrouve donc dans ce PEF A DOM, quelques idées de contenus d'entraînement à faire chez toi ou au sein du club !



1 QUIZZ SPECIAL FUTSAL

Q1°) De combien de temps dispose un joueur pour effectuer une remise en jeu lors d'un match de futsal ?

Q5°) Avec combien de joueur minimum peut-on débiter une rencontre ?

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

Q2°) Lors d'une touche, où doit-être posé le ballon ?

- A) Sur la ligne
- B) Derrière la ligne
- C) Devant la ligne
- D) Peu importe

Q6°) Quelle est la sanction si le ballon touche le plafond ?

- A) Balle au gardien
- B) Touche au plus près
- C) Penalty
- D) Sortie de But

Q3) Lors d'un coup-franc, à quelle distance doit se trouver l'adversaire ?

- A) 3 mètres
- B) 4 mètres
- C) 5 mètres

Q7°) Combien de temps le gardien a-t-il pour libérer le ballon ?

- A) 2 secondes
- B) 4 secondes
- C) 6 secondes
- D) 8 secondes

Q4°) A quelle distance se trouve le point de penalty ?

- A) 4 mètres
- B) 6 mètres
- C) 8 mètres
- D) 10 mètres

Q8) Un joueur peut-il marquer sur l'engagement ?

- A) OUI
- B) NON



2 ECHAUFFEMENT AVEC BALLON

L'INFO ARBITRAGE : Le savais-tu ?

Pour le bon déroulement d'un match de Futsal, il est nécessaire d'avoir 2 arbitres (un arbitre principal et un arbitre secondaire), et un chronométrateur. Pour la D1 nationale et les matchs internationaux, un 4^{ème} arbitre est également désigné

N°1 : 20 échanges avec les genoux

N°2 : 20 échanges avec le coup du pied

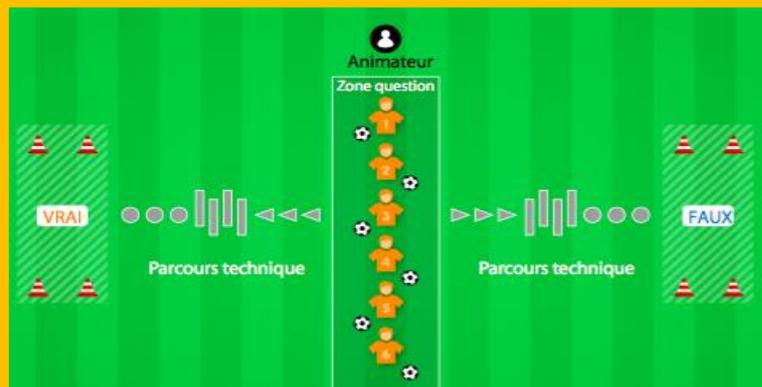
N°3 : 20 contrôles du torse

N°4 : 20 échanges de la tête

N°5 : 20 échanges avec l'intérieur du pied

Réponse QUIZZ N°10 : 1-Liberté d'expression/2-Incivilité/3-A+B/4-VRAI/5-C/6-B/7-B/8-Marianne

3 LA THEORIE AU SERVICE DU JEU ACTIVITE N°1



Règle du jeu :

La première équipe débute en ligne entre les deux parcours techniques. L'animateur débute par poser une question au joueur numéro 1 qui doit rapidement décider d'aller vers le VRAI ou le FAUX en faisant le parcours. Une fois le ballon stoppé dans la zone, le joueur suivant peut débiter. La justesse et la rapidité des réponses est à prendre en compte.

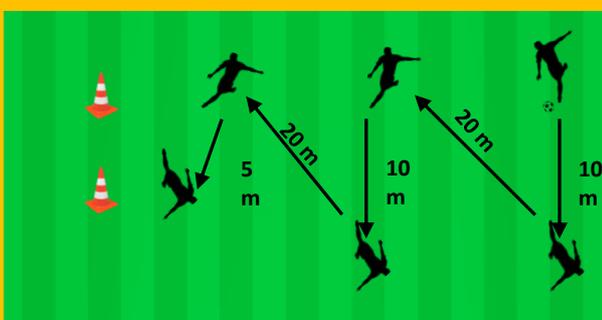
4 LE JEU DU DRAPEAU ACTIVITE N°2



Règle du jeu :

Matérialiser les 3 zones : course avant, course latérale et décision. Faire une présentation collective de la gestuelle des arbitres assistants : Faute, rentrée de touche, coup de pied de but, Hors-jeu, Coup de pied de coin... Le joueur débute avec un drapeau et adapte sa course en fonction des zones présentes. L'animateur énonce ensuite une situation, le joueur doit effectuer la bonne signalisation pour remporter 1 point.

4 SOIS PRECIS ACTIVITE N°3



Règle du jeu :

Cette activité est à réaliser par équipe de 6. Le but de cet exercice est de parvenir à parfaire les passes des différents joueurs mais aussi leur finition. Le ballon débute au plus loin des deux cônes en respectant les distances figurant sur le schéma. Le ballon circule jusqu'au dernier joueur qui aura pour objectif de finir l'action en marquant dans les buts (représentés par les cônes). Dès qu'une action est finie, les joueurs vont au poste suivant.