



PEF A DOM' S7 CONFINEMENT/N°13

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

15/12/2020



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 CULTURE FOOT

Q1°) Quel terme désigne aussi bien un coup franc direct, un corner ou un penalty ?

- A) 1895
- B) 1945
- C) 1970
- D) 2001

Q5°) En France, quelle compétition est réservée aux équipes U19 ?

- A) La coupe Zidane
- B) La coupe Des Champs
- C) La coupe Gambardella
- D) La coupe Danone

Q2°) En quelle année a été joué le premier match de football féminin ?

- A) 5
- B) 10
- C) 15
- D) 20

Q3) Combien y a-t-il de clubs de football en France ?

- A) Près de 10 000
- B) Près de 17 500
- C) Près de 25 000
- D) Près de 30 000

Q7°) Devinette :

Mon 1^{er} est le verbe « suer » à la 1^{ère} personne du présent.
 Mon 2^{ème} accueille les bateaux
 On marche sur mon 3^{ème}.
 Mon tout crie dans les tribunes.

Culture Foot



Q4°) Quelle forme avaient les premiers poteaux de but ?

- A. Carrée
- B. Ronde
- C. Octogonale

2 ECHAUFFE TOI PAR DEUX AVEC BALLON

L'INFO' ARBITRAGE : Le savais-tu ?

Dans le cadre de la formation des éducateurs, le module « Arbitrage », d'une durée de 16h et intégré au BMF, permet d'avoir les outils techniques et pédagogiques pour sensibiliser les joueurs aux lois du jeu et à l'arbitrage.

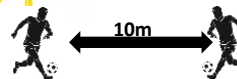
Réponse QUIZZ N°12 : 1-NON/2-A/3-B/4-A/5-A/6-B/7-A

EXERCICE 1



Effectuez chacun 5 passes avec votre pied gauche et droit

EXERCICE 2



Effectuez chacun 15 passes avec votre pied gauche et droit

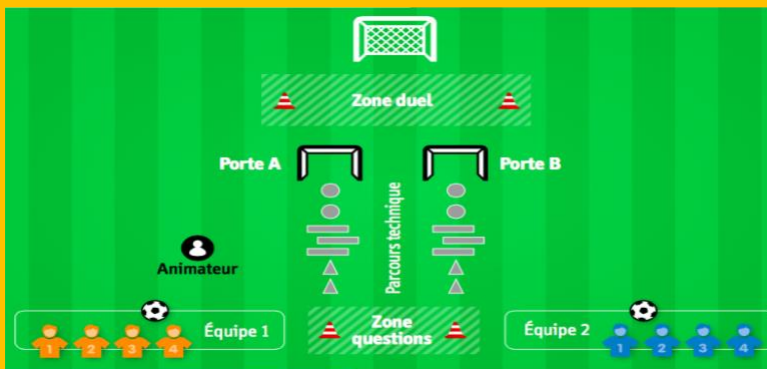
EXERCICE 3



Effectuez chacun 15 passes avec votre pied gauche et droit

3 CHALLENGE CULTUREL ACTIVITE N°1

CHALLENGE ACCEPTED



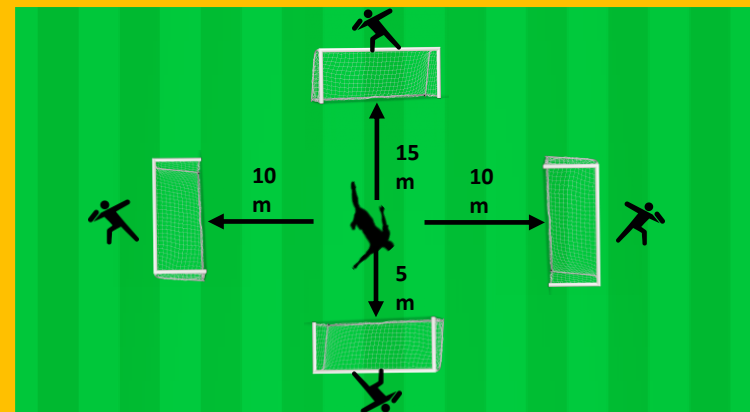
Règle du jeu :

Commencer par matérialiser 4 zones distinctes :

- Zone question : l'animateur pose une question à 2 joueurs
- Zone technique : parcours technique à réaliser le plus rapidement
- Zone porte : permet de répondre à la question posée
- Zone duel : le premier joueur arrivé en zone duel va alors pouvoir frapper avant l'arrivée de son adversaire.

Un but marqué représente 1 point. Retrouvez le questionnaire dans les documents complémentaires.

4 SOIS REACTIF ACTIVITE N°2



Règle du jeu :

Cette activité nécessite la mise en place de 4 mini-buts autour d'un joueur aux distances indiquées sur le schéma ci-dessus. L'objectif pour le joueur au centre est de parvenir à marquer dans les mini-buts en fonction de l'endroit où est parti le ballon. Ces ballons sont envoyés par les joueurs présent derrière les buts. Attention, il ne peut y avoir qu'un seul ballon en mouvement !

4 LE BIATHLON DU FOOT ACTIVITE N°3

Règle du jeu :

Poser une question aux joueurs.

Si la réponse est bonne, l'équipe se rend sur un atelier en tentant de remporter le défi.

Si la réponse est fausse, les joueurs doivent se rendre en zone pénalité et effectuer la course.

C'est l'équipe qui finira les 4 défis le plus rapidement qui remporte cette activité.



Explication des zones :

- zone question : zone de départ
- zone défi : 4 zones de défi qui sont :

Défi 1 : Challenge foot : tirer sur le poteau ou la barre

Défi 2 : Curling foot : doser une passe dans une zone définie

Défi 3 : Jonglage mobile : jongler sur 30 mètres sans faire tomber le ballon au sol

Défi 4 : Chamboule foot : tirer (à 10m) sur 5 cônes pour les faire tomber

- zone pénalité : sprinter sur 80m (40m aller-retour)