



PEF A DOM' S2 CONFINEMENT/N°4

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



Bonjour à tous ami(e)s PEF'EURS. Nous sommes confinés à nouveau. Impossible d'aller en club, retrouve donc une nouvelle série PEF A DOM' avec deux numéros par semaine. Tu pourras te dépenser corps et esprit avec LE PEF ! Alors PRETS ? JOUEZ !

Culture FOOT



1 METS-TOI EN ROUTE ECHAUFFEMENT

Exercice 1 :

Effectue 10 fois le tour entier de la zone.

Au bout de 5, tu pourras ajouter des rotations du buste.

Exercice 2 :

Prends ton ballon et lance-toi en conduite de balle pour 10 tours.

Au bout de 5, tu peux ajouter des obstacles sur ton chemin.

5 m è t r e s

Définit une zone d'échauffement identique à ce rectangle

10 mètres

Exercice 3 :

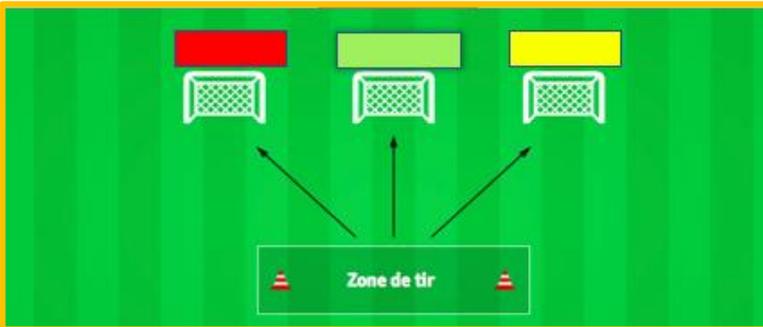
Accélère au max dans les diagonales et récupère sur les longueurs de 10 mètres. Réalise cet exercice pendant 5 minutes

Exercice 4 :

Place des plots aux 4 extrémités de la zone définie. Depuis chaque coin et avec ton ballon, tu dois ensuite réussir à renverser les 3 autres plots



2 LES CHAMPIONS ACTIVITE



Sauras-tu retrouver nos champions ?

Pour cette activité, mets-toi dans une zone de tir à environ 10 mètres des buts.

Le but rouge = France 1998

Le but vert = France 2018

Le but Jaune = Aucune des deux équipes

Question : Parmi ces joueurs, qui a remporté la Coupe du Monde avec l'équipe de France ?

Ex de Nom : Pirès, Platini, Zidane, Desailly, Pogba, Kanté, Rabiot, Djorkaëff, Petit, Pavard, Barthez, Gignac, Lama, Hernandez, Ribéry, Mbappe, Makélélé, Valbuena, Vieira, Henry, Nzonzi, Trezeguet, Lloris, Malouda, Thuram, Rami, Deschamps, Cissé, Mandanda.



3



LE TIR AU BONUS ACTIVITE

- Zone de frappe 1 → 3 mètres
- Zone de frappe 2 → 6 mètres
- Zone de frappe 3 → 9 mètres
- Zone de frappe 4 → 12 mètres
- Zone de frappe 5 → 15 mètres

Choisis bien tes réponses !

Avant de pouvoir frapper dans la balle, le joueur doit répondre à une série de 5 questions (voir suite PEF A DOM N°4).

Le joueur débute dans la zone de frappe 1.

Une bonne réponse = un palier de plus.

Une mauvaise réponse = un palier de moins.

Après ces 5 réponses, le joueur se met dans la zone de frappe correspondante, il récolte alors 1,2,3,4 ou 5 points.

Réponse QUIZZ N°3 : O1->B / O2->B / O3 ->C/ O4 ->A+B+D+E+G

L'INFO' ARBITRAGE :

Le savais-tu ?

Les arbitres peuvent courir plus de 10km par match pour pouvoir être au plus près des actions. Ils doivent donc faire preuve d'une condition physique irréprochable.



fil rouge

4

PIERLUIGI COLINA Vrai ou Faux ?

Il est de nationalité allemande ? V/F

Il prend sa retraite en août 2005 ? V/F

Son sport préféré est le basketball ? V/F

Il a été pendant 8 ans responsable chef de l'arbitrage UEFA ? V/F

Il a été choisi pour être sur la jaquette d'un jeu de football mondialement connu ? V/F

