

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
DIVERS



Réponse quizz n°13 : 1-Coup de pied arrêté /2-A/ 3-B/4-A/5-C/6-B/7- Supporter

Q1°) Quand on parle de réchauffement climatique, qu'est-ce qui augmente à la surface de la Terre ?

Q2°) Combien le corps humain possède-t-il de côtes ?

Q3) VRAI OU FAUX ?

Si un match se termine à 10 contre 11 joueurs, l'arbitre doit égaliser le nombre de tireurs (par équipe) avant le début de la séance des tirs aux but ?

Q4°) Quel Pays possède le plus de Coupe du Monde ?

- A) 8
- B) 10
- C) 12

Q6°) Quel adjectif est le contraire de jetable ?

- A) Provisoire
- B) Inutile
- C) Durable
- D) Ecologique

Q7°) Devinette :

Mon 1^{er} est toujours contre
Mon 2^{ème} est essentiel pour une bonne santé,
Mon 3^{ème} est un arbitre
Mon tout est contraire à l'esprit du jeu

Q5°) Quelles sont les valeurs de la F.F.F ?

- A) Plaisir
- B) Respect
- C) Engagement
- D) Tolérance
- E) Solidarité



2

ECHAUFFEMENT

AVEC BALLON

EXERCICE 1



Jumping Jacks (x15) + 10 jongles

EXERCICE 2



Montée de genoux (x15) + 10 jongles de la tête

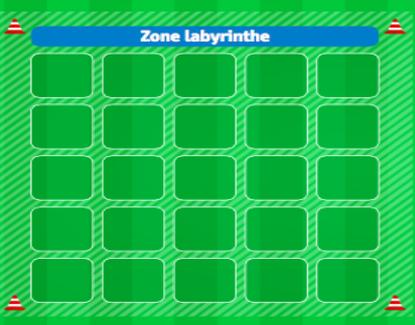
EXERCICE 3



Pompes (x15) + 10 jongles de ton mauvais pied

L'INFO' ARBITRAGE :
Le savais-tu ?

3 LE LABYRINTHE FAIR-PLAY



4 LE FOOT SOURD HERBE ENGAGEMENT CITOYEN



Règle du jeu :

2 zones : Labyrinthe = 25 cases + une zone brésilienne.

Pour pouvoir avancer dans le labyrinthe, les joueurs doivent enchaîner 4 passes en hauteur (chaque joueur doit toucher le ballon).

Pour avancer dans le labyrinthe, le joueur peut avancer d'une case une fois la brésilienne réussie. Si la case correspond à la modélisation, le joueur poursuit. S'il se trompe, les joueurs retournent en brésilienne et refont le labyrinthe.

Matérialiser 3 zones : Zone technique + zone de communication visuelle + zone action

Demander à chaque joueur de réaliser son atelier technique et de se présenter en zone de communication visuelle. Signifier une communication visuelle. Le joueur doit ensuite exécuter l'action.

Règle du jeu :

Matérialiser 3 zones :

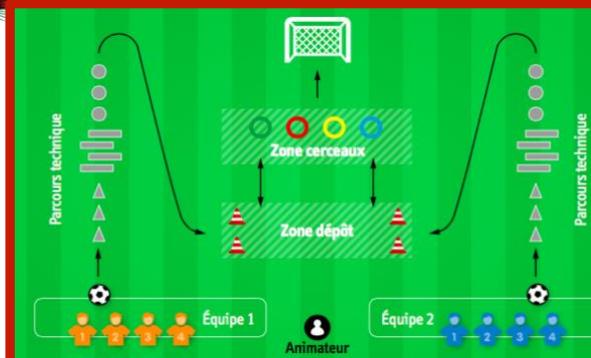
- zone technique = parcours technique

- zone dépôt = déposer le ballon + récupérer coupelle

- zone cerceaux = zone pour y déposer la coupelle

Règle : Annoncer un type de déchet à haute voix.

Le joueur effectue le parcours technique et dépose le ballon en zone dépôt. Il y récupère une coupelle pour la déposer dans le bon cerceau. Si la couleur du cerceau correspond à la bonne nature de déchet, le joueur peut frapper au but.



4 EN VERT ET CONTRE TOUT ENVIRONNEMENT

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| <u>Déchet Plastique</u> | <u>Déchet verre</u> |
| Yaourt | Parfum |
| Dentifrice | Bouteille Vin |
| Gel douche | Miroir |
| Lait | Parebrise |
| Ketchup | Vase |
| Sac plastique | Pot de Nutella |
| Bidon | Gourde |
| <u>Déchet toxique</u> | <u>Déchet Carton</u> |
| Acides | Piles |
| White Spirit | Colles |
| Engrais | Insecticide |
| Batteries | Chlore |
| Journal | Enveloppe |
| Feuille | Paquet |
| Billet | Brique de Jus |
| Carnet | Boîte Céréales |