



PEF A DOM' N°1

JEUDI 19 MARS



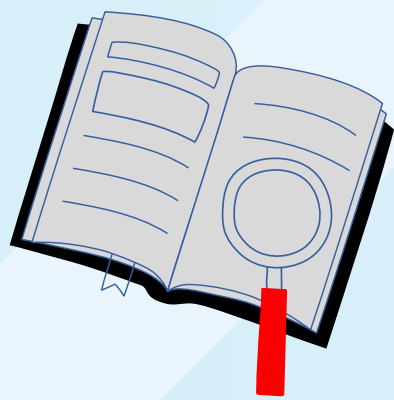
santé

En cette période inhabituelle, la Ligue de Football des Pays de la Loire te propose chaque jour à partir d'aujourd'hui un défi PEF à domicile.

Ainsi, tu trouveras sur cette fiche une séance de 30mn à réaliser chez toi ou dans ton jardin !!
Adapte toi avec ton espace et n'oublie pas, c'est à domicile !!

"Ensemble soyons PRETS, soyons Foot !!"

1 Quiz : "le Foot, c'est aussi dans la tête"



1 / Quel est le nom du virus qui nous contraint à rester chez nous ?

- A) Peste Espagnole B) Grippe Aviaire C) Coronavirus

2 / A l'entraînement, il m'est conseillé de boire ...

- A) Seulement lorsque j'ai soif B) Toutes les 20 minutes
- C) Boire n'est pas bon pour la pratique D) Régulièrement

3 / Quels sont les gestes à adopter durant cette crise sanitaire ?

Trouvez au moins 3 propositions

4 / Comment favoriser votre endormissement le soir ?

- A) En buvant un jus d'orange avant de dormir B) En comptant les moutons
- C) En mangeant léger le soir D) en arrêtant les écrans 30mn avant de dormir

5 / A quel moment faut-il manger avant un match ?

- A) Juste avant B) Ne surtout pas manger avant un match...
- C) Environ 2 à 3 heures avant D) Quand on veut

Plusieurs réponses sont possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quiz sur la fiche de demain !!

2 Echauffement Technique : "le Foot, c'est d'abord un jeu"



1) Parcours sans ballon

3 répétitions -> 3 à 5 fois / 1mn de récupération

Réalise 10 sauts pied joints sur place, 5 "cloche pied" de chaque côté, Slalom en rampant sur 5m (en intérieur) / 10m (en extérieur)

2) Jonglage



Niv 3

- 50 jongles Pied Fort
- 30 jongles Pied Faible
- 10 jongles Tête

Niv 2

- 30 jongles Pied Fort
- 10 jongles Pied Faible
- 5 jongles Tête

Niv 1

- 10 jongles Pied Fort
- 5 jongles Pied Faible
- 3 jongles Tête

3 Défi Technique : "N'oublie rien dans ton sac"



• Consignes :

- Identifie 3 zones à l'aide du matériel dont tu disposes (cartons / bouteilles en plastique / coupelles...)

1. Zone "Objets" avec tous les objets indispensables pour jouer au foot
2. Zone "Sac" où tu places ton sac de football vide
3. Entre ces 2 zones, tu prépares à l'aide du matériel que tu as un parcours technique à faire avec ballon (ou une balle)

• Déroulement :

- Récupérer un objet à la main, réalise le parcours avec le ballon et dépose l'objet dans le sac de sport ! Reviens au point de départ et recommence avec tous les objets présents.

Format individuel : Chronomètre ton temps et bat ton record !
Format par équipe : Invite tes frères et soeurs pour faire un relais !

Préconisation : Adapte la distance, le parcours en fonction de ton âge et de la place que tu as ! Bon courage

4 Communique !

Publie ou envoie-nous les vidéos du #ChallengeLFPL par wetransfer à communication@lfpf.fr, nous publierons les meilleures réalisations. On compte sur votre participation !

5

Le Conseil du Jour :

En cette période inédite, continue de faire attention à ton alimentation en mangeant bien à ta faim et équilibré pour éviter de grignoter ! Le repas est un besoin et un plaisir

