



PEF A DOM' N°11

MARDI 31 MARS



Fair-Play.

En cette période inhabituelle, la Ligue de Football des Pays de la Loire te propose chaque jour un défi PEF à domicile, retrouve nos anciennes rubriques sur nos réseaux ! Ainsi, tu trouveras sur cette fiche une séance de 30mn à réaliser chez toi ou dans ton jardin !!! Adapte toi à 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 / En 7 lettres et commençant par un R, je suis l'une des valeurs fondamentales du Football et du Sport en Général? Je suis "....."
- 2 / Comment appelle-t-on une personne qui travaille dans un club sans rémunération pour ton club ?
A) Un salarié B) Un trésorier
C) Un bénévole D) Un président
- 3 / Mon premier est le contraire d'"amateur", mon second est le contraire de "tard", mon troisième permet de lier 2 choses entre elles. Mon tout est une action de fair-play d'avant match : je suis "....."
- 4 / Mot Anglais désignant "maison du club où l'on peut se retrouver après un match ? Je suis ton "....."
- 5 / Quel risque encourt-on si l'on profère des insultes racistes ?
A) Une peine de prison et une amende B) Une suspension et une amende
C) Les 2 à la fois D) Aucune sanction

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



	Athlétique :	Technique :	Ludique :
	Réalise des burpies > Pompe (sur les genoux si c'est trop dur) + se relever et faire une tête	Jonglages pied - poitrine - cuisse - pied :	Challenge "A la Mbappé" : Fais le plus de petits ponts possibles aux membres de ta famille en 5mn chrono
NIV 1	5 répétitions (X 2)	5 contacts	Objectif : 3 petits ponts
NIV 2	10 répétitions (X 2)	10 contacts	Objectif : 5 petits ponts
NIV 3	12 répétitions (X 3)	30 contacts	Objectif : 10 petits ponts

3 Trouve quel joueur se cache derrière ce rébus ?



Réponse : Lit - Eau - Nez - Aile - Messe - Si : **Lionel Messi**

Plusieurs réponses sont possibles !!
Tu trouveras les corrections du Quiz sur la fiche de demain
Réponses PEF A DOM 30/03 -> : 1-A-D / 2-B-C / 3-A / 4-C-D / 5-B-C

4 Défi Technique : "Les portes du Succès"

- Préparation :
 - Identifie 2 zones :
 1. Une Zone "Expéditeur" > zone de départ avec un passeur et un ballon
 2. Une Zone "Destinataire" > zone de décision, matérialisée par 2 cibles : 1 porte "Vrai" / 1 porte "Faux"
 > Adapte ces zones et ton terrain de jeu en fonction de ton espace et de ton âge.
- Déroulement :
 - Pour jouer à 2 :
 - > Après avoir énoncé une affirmation, le passeur fait une passe au receveur qui doit, sur sa prise de balle, orienter son contrôle vers la gauche ou la droite afin d'enchaîner sa frappe sur le but correspondant (vrai ou faux)
 - Pour jouer seul :
 - > Remplacer l'expéditeur par un mur (position de départ : face au mur avec un ballon et dos aux cibles.)
- Questions :



	Vrai	Faux
1. Le Rôle d'un Arbitre est facile		0
2. Quand tu es sur le terrain, tu peux faire des signes aux supporters pour qu'ils t'encouragent	0	
3. Il faut toujours serrer la main de ses adversaires à la fin du match	0	
4. Le capitaine d'une équipe est reconnaissable à ses chaussures fluo		0
5. Un joueur peut recevoir 3 cartons jaunes durant le même match		0
6. Après avoir marqué de la main, tu ne dis rien à l'arbitre même si tu l'as vu		0
7. Tu peux faire semblant d'être blessé pour gagner du temps		0
8. Un gardien a 6 secondes pour dégager le ballon	0	
9. Il est interdit de marquer sur un engagement		0
10. Un gardien peut prendre le ballon à la main après une passe de la tête	0	

5 Communique !

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

6 Le Conseil du Jour :

A l'entraînement comme en match, je respecte les acteurs du jeu (partenaires, adversaires, arbitres, éducateurs, parents supporters...) et je me concentre uniquement sur mon jeu et sur mon équipe.

