



PEF A DOM' N°27



Culture Foot

LUNDI 20 AVRIL

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 spécifique "gardien de but" d'une heure, 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 : "Culture Gardiens !"



- Cite le nom des 3 gardiens champions du Monde en 2018 ?
1..... 2..... 3.....
- Cite le nom des 3 gardiens champions du Monde en 1998 ?
1..... 2..... 3.....
- Quel gardien français détient le record de sélections nationales ?
A) Hugo LLORIS B) Fabien BARTHEZ
C) Bernard LAMA D) Grégory COUPET
- Quel est le nom de la gardienne de l'Equipe de France féminine ?
.....
- Quel est le nom du gardien de l'Equipe de France Futsal ?
.....

Plusieurs réponses sont possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quiz sur la fiche de demain

Réponses PEF A DOM 18/04 -> : 1-D / 2-A / 3-A / 4-A / 5-B

2

"Retrouve grâce à l'image : le nom et la nationalité de ces 5 gardiens"

Manuel NEUER



Gianluigi BUFFON



Claudio TAFFAREL



Iker CASILLAS



Petr CECH

3

"Qui suis-je ?"

- J'ai débuté en Ligue 1 à l'âge de 17 ans, en arrêtant un penalty lors de mon 1er match. Réponse : Mickaël LANDREAU
- Je suis le seul gardien de l'histoire à avoir remporté un ballon d'or. Réponse : Lev YACHINE (en 1963)
- Gardien de l'Italie en finale de Coupe du Monde, je suis considéré comme l'un des meilleurs du monde. Réponse : Gianluigi BUFFON

4 " Défi technique : Gard' à Dom"

Conseils : Assure toi d'avoir de la place pour réaliser l'ensemble de la séance en sécurité. Alors prends tes gants et c'est parti pour une **session d'une heure** !

Echauffement (10min) :

- Manipule le ballon avec tes 2 mains, sous différentes formes (autour du bassin, en l'air, entre les jambes, par dessus la tête...)
- Avec tes doigts, jongle au dessus de ta tête, puis fais de même avec tes poings (tu peux varier en étant assis, accroupi ...)
- Appuis & Motricité : trace un slalom (4 plots - 4 cerceaux) que tu effectues sans ballon. Regarde devant toi et place un ballon à la sortie du slalom avec un appui remise (une personne ou un mur)

Vitesse de réaction (10min) :

- Accroche des post-it de couleurs différentes sur un mur (en hauteur et largeur). Au signal, touche le post-it en étant réactif.
 - Par 2, regarde devant toi avec un proche derrière toi (qui a le ballon). Sans te prévenir, il te l'envoie. Ton objectif, saisir le ballon le plus rapidement possible.
- (pour ton proche : envoie le ballon sur les côtés, en hauteur, entre les jambes...)

Prise de balle (10min)

- Place toi face au mur avec le ballon. Envoie le contre le mur puis réalise ta prise de balle :
 - Ballon à mi-hauteur : face à toi / sur le côté
 - Ballon au sol : face à toi / sur le côté
- Pense à varier le type de frappe pour envoyer le ballon (à la main / coup de pied...), les angles, les hauteurs et la distance par rapport au mur.



Sortie dans les pieds (10min) :

- Prévois 4 ballons ou 4 objets de couleurs différentes.

Tout seul : place les ballons devant toi (placés plus ou moins loin) et au signal, jettes toi dessus le plus rapidement possible

A deux : tu peux te mettre en confrontation avec ton proche (qui doit essayer de marquer en te dribblant obligatoirement).

Appuis & Déplacements (10min) :

- Prévois un bac (corbeille de linge vide / poubelle...), des balles de tennis et un ballon de baudruche ! Si tu n'as pas de balles de tennis, prends des ballons de football et un but.
 - Tout en envoyant les balles une par une dans la poubelle, maintiens le ballon de baudruche en l'air.
- Objectif : Le ballon de baudruche ne doit pas toucher le sol.

Etirements (10mn)

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 Les conseils pour ta séance :

L'échauffement est indispensable. Il doit être progressif et spécifique. Concentre toi sur les tâches à réaliser pour développer un travail qualitatif. Ta posture de départ dans chacun des 5 exercices doit être dynamique, bras semi-fléchis, regard vers l'avant... Pense à bien l'étirer et l'hydrater ! Bonne session à toi !!!

