



FAIR-PLAY



PEF A DOM' → PEF'IN CLUB L'HEBDO n°2

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

Dans ce nouveau format hebdomadaire : la séance PEF de la semaine (U9/U11), un quiz éducatif et un zoom sur l'activité PEF d'un club.



1

QUIZ SPECIAL FAIR PLAY

REPONSES QUIZ EDITION N°1 : 1-B/2-A/3-D/4-B/5-C/6-C

Q1°) Etre spectateur, supporter de son équipe, cela implique de respecter :

- A) Les joueurs de l'équipe adverse et ses supporters
- B) L'arbitre
- C) Les deux réponses



Q2°) A quoi sert une association de supporters ?

- A) Encourager son équipe dans la victoire comme la défaite
- B) impressionner l'équipe adverse
- C) A faire du bruit dans les tribunes



Q5°) Quel est selon toi la qualité la plus importante pour former une équipe ?

- A) Etre de bons joueurs de football et maîtriser la technique
- B) S'entraider et rester tolérant en acceptant les différences
- C) Avant toute chose avoir envie de gagner le match

Q3°) Que risque un supporter ou un joueur quand il profère une insulte raciste ?

- A) Rien, il est libre de s'exprimer
- B) Une sanction seulement si cela passe à la télé
- C) Peine de prison / amende / Suspension
- D) 2 cuillères à café d'huile

Q6°) Qu'est-ce que la discrimination ?

- A) C'est le fait d'insulter quelqu'un sans raison précise
- B) C'est traiter de manière différente en fonction de la couleur de peau, la religion...
- C) C'est traiter des personnes de manière différente car on ne les aime pas

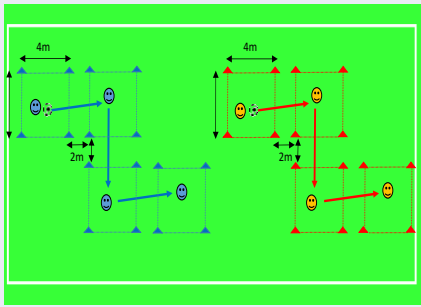


2

EXERCICE TECHNIQUE



Objectifs Prise de balle et enchaînements pour conserver / progresser
Buts Réaliser un maximum d'allers et retours en 2 minutes
Règles et consignes Par groupes de 2 joueurs, chaque joueur doit rester dans sa zone (carré de 4mètres). Touches de balle libres, ballon à utiliser obligatoirement. Critères de réussite : Les deux joueurs doivent toucher le ballon pour valider le point.
Variables Distances entre les zones à ajuster en fonction de la catégorie d'âge et du niveau des joueurs. Débutants : passe à vec le pied puis à pied. Débutants : touches de balle à l'extérieur du pied à passe à l'autre. Confirmés : joueur à pied à l'extérieur du pied à touches de balle à augmenter la distance à passe.
Comportements attendus S'orienter pour gagner du temps, lever la tête pour prendre l'information, utiliser la bonne surface de contact, qualité de la tête de touche, réaliser la passe à vec le pied, valoriser la bonne exécution gestuelle



Objectifs Prise de balle et enchaînements pour conserver / progresser
Buts Trouver un partenaire en zone offensive à finir le marquage de but
Règles et consignes Les joueurs de la zone A doivent transmettre le ballon à un joueur en zone B, qui doit le marquer de but. Le défenseur doit essayer d'intercepter la passe et transmettre à un partenaire, à gauche ou à droite. Compétition entre les équipes. Jouer les ballons puis inverser les rôles.
Variables Distances entre les zones à ajuster en fonction de la catégorie d'âge et du niveau des joueurs. Evolution : ajouter un but à un niveau de départ en zone A, pour que le défenseur puisse tenter un but à la récupération.
Comportements attendus Chaque joueur reste dans sa zone. Prendre l'information sur la position du défenseur, s'orienter. Justesse technique des prises de balle et des passes. Limiter les touches de balle pour gagner du temps.

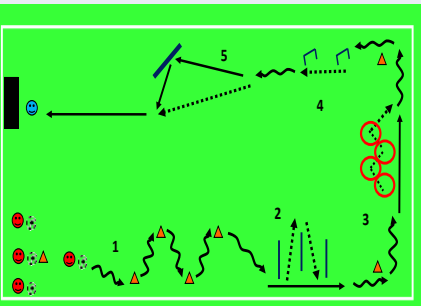


4

ATELIER MOTRICITE



Objectifs Maîtrise, pilotage des appuis avec le ballon
Buts Réaliser le parcours tout en gardant la meilleure maîtrise possible du ballon.
Règles et consignes Parcours individuel avec un ballon par joueur. 1- Slalom avec le ballon, en utilisant les deux pieds. 2- Faire passer le ballon sur le côté puis effectuer des pas chassés. 3- Faire passer le ballon sur le côté puis appuis cerceaux. 4- Franchissements de haies et ballon passe dessous. 5- Appui et mise en train en planche à rebond (ou à un partenaire) puis rattrape au but.
Variables Débutants : parcours à réaliser à main puis à pied. Débutants : effectuer les conduites de balle avec les pieds noirs avec le pied faible. Confirmés : effectuer le parcours le plus vite possible.
Comportements attendus Maîtrise du ballon, gestion du couple vitesse / trop vite / trop lente / sécurité (parcours bien réalisés), lever la tête, coordination des appuis et appuis, mettre progressivement plus de rythme.

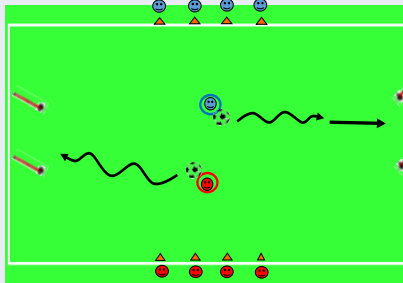


5

DEFI PEF



Objectifs Mieux connaître le fair-play et le comportement avec l'égence
Buts Répondre à l'énigme pour gagner son but!
Règles et consignes Constituer 2 équipes à tour de rôle, 2 joueurs viennent dans un cercle au centre pour s'affronter 1x1, 1m de pondant à l'ennemi. Une fois l'énigme posée, le joueur doit donner la bonne réponse pour être le " à rejoindre sa zone, à conduire la balle. 1 pt par bonne réponse. 1 pt pour le " joueur qui rejoint sa zone.
Variables Avec ou sans ballon / Conduite de balle / Stop balle / Joueur à garder / Conduite à l'arrêt / Pour les débrouillés utiliser le pied faible (conduite à l'arrêt).



Les énigmes

- Commentant par P, je suis une valeur fondamentale du football et dans le sport en général : RESPECT
- Commentant par A, je suis le lutin qui fait respecter les lois du jeu : ARBITRE
- En mots de commentant par P, je suis une valeur nécessaire au bon fonctionnement du jeu : FAIR PLAY
- Commentant par C, je suis un joueur qui exemplifie le comportement parfait du capitaine : CAPITAINE
- En 3 mots, je suis une action à réaliser dans un match pour remercier des adversaires et l'arbitre (en période hors COVID) : SERRER LA MAIN
- Commentant par C, je suis une sanction lorsque le tomme s'élève : rossière : CARTON
- Commentant par P, je suis celui sur le terrain à qui tu peux faire une passe : PARTENAIRE
- A l'inverse de l'autre : autres : ...

ZOOM CLUB

Félicitation au club de **TILIERES ARC** (Maine et Loire) qui est le lauréat de la PEF'ormance régionale du mois de janvier !

Cette distinction est issue de l'action organisée sur le thème de l'arbitrage et intitulée « Arbitrer c'est ... »



Pour en savoir plus et pouvoir découvrir la fiche action réalisée par le club, retrouve le tout sur internet : [cliquer ici](#)

BRAVO

