



SANTE

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

PEF'IN CLUB VACANCES n°1

Séance U15/U18 - Quiz - Jeux



1 QUIZ

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

Q1°) Question 1 : Quelle formation de secourisme est-il nécessaire de passer afin d'occuper des fonctions d'encadrement dans le football ?

- A. Le PSC1
- B. Le BNMPS
- C. Le PSE1

Q2°) Question 2 : Quelle famille d'aliments est le carburant nécessaire aux muscles et organes ?

- A. Les glucides
- B. Les lipides
- C. Les protides
- D. Les féculents



Q3°) Question 3 :

En moyenne lorsque l'on fait du sport, l'effort que l'on effectue va demander à nos poumons :

- A. 5 fois plus d'oxygène
- B. 10 fois plus d'oxygène
- C. 15 fois plus d'oxygène
- D. 20 fois plus d'oxygène

Q4°) Question 4 : La sensation de bien-être ressentie lors d'un effort physique est provoquée par la libération dans ton corps d'une hormone appelée :

- A. Prolactine
- B. Lipotropine
- C. Endorphine
- D. Testostérone



Q5°) Question 5 : Quels sont les bénéfices d'un bon échauffement, nécessaire avant tout effort sportif ?

- A. La dilatation des capillaires
- B. Risque de claquage
- C. L'augmentation de la température du corps
- D. Perte de temps



Q6°) Question 6 :

A la fin du match ou d'une séance, l'échauffement va permettre au corps :

- A. D'augmenter le flux sanguin vers les muscles
- B. De diminuer le flux sanguin vers les muscles



2 RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Circuit Training

- Récup entre chaque exercice : 30" - 5 à 8 tours

- 30" à 60" (Squat)
- 20 à 30 rep (Marche sur place)
- 10 à 15 rep ou 15 à 20 rep (Planche)
- 30 à 40 rep (Gainage)
- 10 à 20 rep (Gainage)
- 20 à 30 rep (Saut)
- 40 à 50 rep avec ou sans corde (Circuit)
- 5 à 7 rep / jambe (Gainage)

Variante : Entre chaque tour, courir 5 minutes ou faire du vélo d'appartement

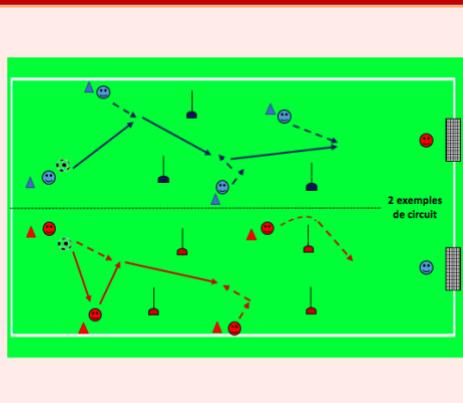
Objectif :
Jouer dans les intervalles - trouver le joueur entre les lignes pour progresser et finir sur le but.

But :
Synchroniser les déplacements pour trouver les joueurs démarqués entre les lignes.

Règles et consignes :
2 ateliers identiques en parallèle. 2 circuits imposés au départ. Trouver le joueur entre les lignes et au milieu du carré. 2 courses différentes avant de toucher le ballon entre les 2 lignes. Hors jeu matérialisé par la dernière ligne des piquets. Finition en 1 touche. Défi entre les 2 équipes sur des circuits identiques, la 1^{ère} équipe qui marque.

Comportements attendus :
• Trouver le joueur entre les lignes au milieu du carré.
• Jouer en mouvement au moment de la prise de balle ou de la passe.
• Veiller à ce que les joueurs ne soient pas alignés.
• Connexion et prise d'information donneur-receveur.
• Qualité de l'appel de balle avant de recevoir le ballon + qualité de la passe au sol claquée.

Variables :
Varier les circuits (exercice adaptatif)
1 touche de balle dans le carré. Imposer un nombre de touches par joueur.
2 touches - 1 touche.



4 ATELIER MOTRICITE

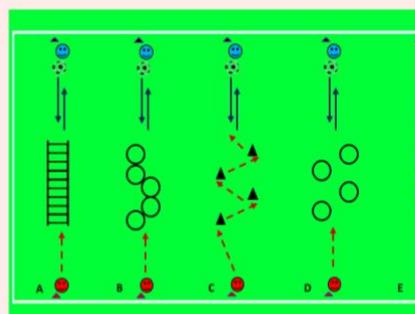
Objectif :
Améliorer la coordination motrice et la rythmicité

But :
Réaliser un atelier de motricité et enchaîner avec un geste technique, conduite de balle ou passe.

Règles et consignes :
Répartir 2 à 4 joueurs par atelier.
Sur chaque atelier : 1 à 3 joueurs qui effectuent la motricité sans ballon, + 1 remueur en sortie avec un ballon, qui fera un appui / remise avec le joueur qui arrive en face.
Après l'appui remise, prendre la place du remueur.
Changer d'atelier toutes les 1 à 2 minutes. Faire 2 à 3 séries.
Variantes avec l'utilisation du ballon : conduite + passe, appui / remise, conduite et dribble.

Les ateliers :
• Atelier A : passage de l'échelle en rythmicité.
• Atelier B : appui cloche pieds dynamiques dans les cerceaux.
• Atelier C : pas chassés, avant et/ou arrière.
• Atelier D : cloche pied dans les cerceaux, en maintenant l'équilibre 2 à 3 secondes avant de changer de cerceau.
• Atelier E : franchissement dynamique de haies, passage de face et/ou latéral.

Comportements attendus :
• Veiller à lever la tête (regarder devant soi) et utiliser les bras pour s'équilibrer.
• Pour les ateliers dynamiques : limiter le temps d'appui au sol et utiliser les appuis avant



5 DEFI EN EQUIPE

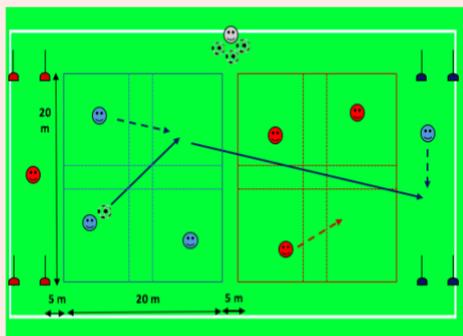
Objectif :
Jouer dans les intervalles : acheminer le ballon vers le joueur le plus haut. Eliminer les lignes adverses par la passe.

But :
Marquer un point en atteignant le joueur Capitaine

Règles et consignes :
3x3 + 2 joueurs
Chaque joueur occupe une seule zone.
Possibilité de se déplacer dans la zone libre (1 seul joueur)
Si 2 joueurs se trouvent dans une même zone : le ballon est rendu à l'adversaire.
Critères de réussite :
• Trouver son capitaine 8 fois sur 10
• Ratio nombre de lancements / buts marqués

Comportements attendus :
• Veiller à ne pas être alignés
• Synchroniser ses déplacements pour attaquer et pour défendre.
• Garantir la qualité de la passe au sol.
• Cacher ses intentions.
• Se déplacer avec une intention (moment).
• S'ajuster et s'orienter pour enchaîner

Variables :
• Limiter les touches de balle
• Dernière passe en 1 touche, valorisée
• Limiter les échanges dans le camp défensif
• Limiter le cumul de touches de balle avant le but



Le ... Les



VI



6 JEUX DIVERS

Relie les muscles à la partie du corps où ils se situent

PARTIE SUPERIEURE
PARTIE INFERIEURE

Deltoïde
Soléaire
Grand palmaire
Long supinateur
Biceps crural
Pectiné

REBUS : Procédure obligatoire lorsqu'un joueur est gravement blessé lors d'un match de football