



REGLES DU JEU ET ARBITRAGE



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

PEF'IN CLUB VACANCES n°5

Séance U15/U18 - Quiz - Jeux



1 QUIZ



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

Q1°) Question 1 : Oui ou Non ?
Lors d'un dégagement aux six mètres d'un gardien, peut-il y avoir un hors-jeu ?

- A. OUI
- B. NON

Q2°) Question 2 : Un gardien repousse le ballon à l'aide de ses poings vers un adversaire qui était hors-jeu au moment de la frappe de son coéquipier :

- A. Le ballon venant du gardien, l'attaquant ne sera pas signalé hors-jeu et le but sera donc validé
- B. Le joueur n'étant pas en position licite lors de la frappe, il sera signalé hors-jeu et le but sera refusé.

Q3°) Question 3 :
A quelle distance du but se situe le point de pénalty ?

- A. 8 mètres
- B. 9 mètres
- C. 10 mètres
- D. 11 mètres

Q4°) Question 4 : Parmi ces propositions, laquelle ne figure pas dans les règles concernant la zone technique ?

- A. Elle s'étend de 1 mètre de chaque côté des bancs
- B. Elle s'étend jusqu'à 1 mètre de la ligne de touche
- C. Elle s'étend d'un mètre devant les bancs
- D. Le nombre de personnes présentes dans cette zone varie en fonction des compétitions

Q5°) Question 2 : A quelle distance doivent se trouver les adversaires lors d'une rentrée de touche ?

- A. 1 mètre
- B. 2 mètres
- C. 3 mètres
- D. 4 mètres

Q6°) Question 6 :
Quelle est la durée maximale d'interruption d'un match en raison de mauvaises conditions atmosphériques ?

- A. 15 minutes
- B. 30 minutes
- C. 45 minutes
- D. 1 heure



2

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Cardio de 30" à 1'30" & Circuit Training

Pour la séance : Vigilance à la solidité du buste et respectez bien les postures.

Circuit : 1
30" à 45" de corde à sauter
30 répétitions Avec haltères ou bouteilles d'eau
30 répétitions
15 rép. : jambe gauche
15 rép. : jambe droite

Circuit : 2
30" à 45" course en pas chassés entre 2 bouteilles/couppes sur 5m
15 rép. : bras droit + jambe gauche
15 rép. : bras gauche + jambe droite
30 répétitions
15 rép. : jambe gauche
15 rép. : jambe droite

Circuit : 3
1'30" de course autour du domicile
30 répétitions
30 répétitions
15 rép. : jambe gauche
15 rép. : jambe droite

Récupération : 1'30"
Après les 3 enchaînements à réaliser sans interruption.

Recommandations :
1 Séance = 3 répétitions d'un cycle des 3 circuits

Matériels : corde à sauter, 2 ou 4 bouteilles d'eau, tapis de sol, chaise

2



3

EXERCICE TECHNIQUE

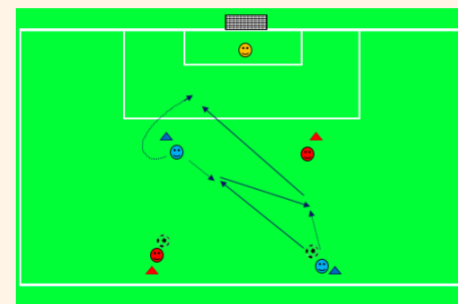
Objectif :
Se démarquer pour fixer, éliminer, passer ou finir
Améliorer les contrôles et enchaînements, et les tirs

But :
Marquer un but.

Règles et consignes :
L'attaquant fait un 1^{er} appel vers le passeur
Appui remise puis passe dans la profondeur
Enchaînement prise de balle + tir.
Compétition entre les deux équipes.

Comportements attendus :
• Accélérer et orienter la prise de balle au sol
• Laisser le ballon en mouvement pour enchaîner rapidement
• Être sur des appuis dynamiques
• Orienter les épaules vers la cible en fin de geste
• S'équilibrer avec les bras
• Adapter les surfaces de contact aux types de frappes

Variables :
• Limiter les touches de balles
• Offrir la possibilité à l'attaquant d'aller d'un côté ou de l'autre
• Donner une contrainte de temps.



4

ATELIER MOTRICITE

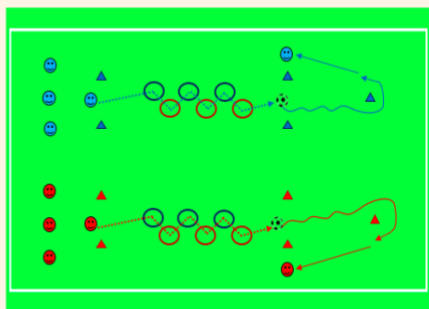
Objectif :
Améliorer le rythme et l'équilibre.

But :
1 point si le parcours est réussi sans toucher le matériel.

Règles et consignes :
2 ateliers à effectif modulable.
Enchaîner des appuis rapides sur les cerceaux selon les consignes de l'éducateur.
Conduite de balle et enchaînement sur une passe claquée.

Comportements attendus :
• Buste droit, regarder devant soi, légèrement penché vers l'avant
• Baisser le centre de gravité en fléchissant genoux et hanches.
• Garder un pied actif et réactif.
• Avoir toujours le regard sur le ballon à jouer.
• Fléchir la cheville sur l'orientation en fin de parcours.

Variables :
• Varier les types d'appuis et de déplacements dans les cerceaux (utiliser les couleurs)
• Ajouter un vrai travail de réactivité sur le retour par stimuli (auditif ou visuel), l'éducateur)
• Conduite + passe, ou conduite + tir avec un but en face.
• Défi entre les deux équipes.



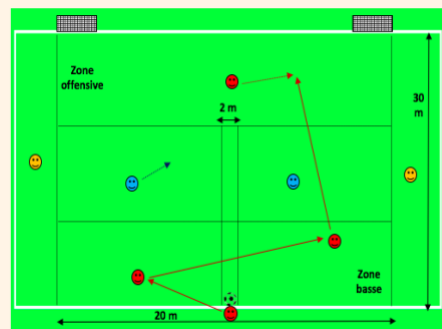
Objectif :
Améliorer les enchaînements, combiner à 2, à 3

But :
Trouver l'appui haut et marquer. Un but = 1 point.

Règles et consignes :
3 + 2 appuis contre 2 appuis.
Chaque joueur reste dans sa zone. Le 2 rouges en zone basse doivent se faire au moins une passe avant de transmettre le ballon à l'appui haut, avec l'aide ou pas des appuis.
Ce dernier a 2 touches de balle pour terminer (appuis utilisables en zone offensive, toujours avec 2 touches).
Pour les bleus : 1 point si interception et maîtrise du ballon

Comportements attendus :
• Éviter les alignements
• Être en mouvement, varier les déplacements, proposer des solutions de passes
• S'orienter face au jeu pour prendre l'info et enchaîner
• Voir, donner et se déplacer

Variables :
• Réduire le nombre de touches de balle dans la zone de finition
• Donner un temps limite pour marquer
• Appuis utilisables qu'une seule fois par temps de possession



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

REBUS : **Indice :** Acte de l'arbitre après une faute grave



6

JEUX DIVERS

Relie chaque situation à la bonne signalisation

- Coup de pied de réparation
- Coup de pied de coin
- Coup franc direct
- Rentrée de touche
- Coup franc indirect

