



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 !"



1 / Cite le nom des 3 gardiens champions du Monde en 2018 ?

1..... 2..... 3.....

2 / Cite le nom des 3 gardiens champions du Monde en 1998 ?

1..... 2..... 3.....

3 / Quel gardien français détient le record de sélections nationales ?

- A) Hugo LLORIS
- B) Fabien BARTHEZ
- C) Bernard LAMA
- D) Grégory COUPET

4 / Quel est le nom de la gardienne de l'Equipe de France féminine ?

.....

5 / 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



Petr CECH

Iker CASILLAS



3

"Qui suis-je ?"

1. J'ai débuté en Ligue 1 à l'âge de 17 ans, en arrêtant un penalty lors de mon 1er match.

Réponse : Mickaël LANDREAU

2. Je suis le seul gardien de l'histoire à avoir remporté un ballon d'or.

Réponse : Lev YACHINE (en 1963)

3. 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) :

1. Manipule le ballon avec tes 2 mains, sous différentes formes (autour du bassin, en l'air, entre les jambes, par dessus la tête...)

2. Avec tes doigts, jongle au dessus de ta tête, puis fais de même avec tes poings (tu peux varier en étant assis, accroupi ...)

3. 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) :

1. Accroche des post-it de couleurs différentes sur un mur (en hauteur et largeur). Au signal, touche le post-it en étant réactif.

2. 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)

1. 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.

4

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** !



Sortie dans les pieds (10min) :

1. Prévois 4 ballons ou 4 objets de couleurs différentes.

Tout seul : place les ballons devant toi (placés plus ou moins loin) et au signal, jette-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).

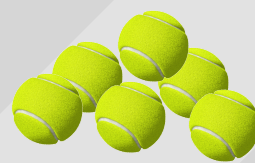


Appuis & Déplacements (10min) :

- 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 !!!

