



PEF A DOM' N°38

MARDI 5 MAI



Fair-Play.



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 de 30mn 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

"Le bon état d'esprit"



1 / Lequel de ces gestes est une marque de fair-play ?

- A) Une accolade au joueur qui te remplace
- B) Un tirage de maillot
- C) Un coup de coude au défenseur

2 / Que signifie l'expression "être fair-play" ?

- A) Faire le jeu
- B) Jouer dans un bon état d'esprit
- C) Etre agressif
- D) Faire la passe à 10

3 / Sur certains matchs, de quelle couleur est le carton qui récompense un joueur dont le comportement est exemplaire ?

- A) Jaune
- B) Vert
- C) Rouge
- D) Blanc

4 / Comment appelle-t-on le lien d'amitié qui unit des coéquipiers entre eux ?

- A) L'esprit d'équipe
- B) L'esprit de compétiteur
- C) L'éponge magique
- D) Le cordon ombilical

5 / Lorsque un entraîneur adopte un comportement non fair-play, il peut être averti (carton jaune) mais jamais expulsé (rouge) ?

- A) VRAI
- B) FAUX



2

Échauffement technique : quelques exercices



5 à 10m selon ton espace disponible



1. Aller - Retour en trotinant : X 3 (et entre chaque exercice)
2. Aller - Retour en montées de genoux : X 2
3. Aller - Retour en talons fesses : X 2
4. Aller - Retour en pas chassés : X 2
5. Aller en flexion - Retour en extension (fais une tête) : X 2
6. Aller - Retour en pas croisés rapides : X 2
7. Aller en marche arrière - Retour en trotinant : X 3
8. Aller en "extension & sprint" - Retour en trotinant : X 2
9. Aller en sprint - Retour en trotinant : X 4
10. Aller - Retour en marchant : X 1
11. Prends ton ballon et réalise des Allers - Retours en conduite de balle (pied gauche / pied droit / 2 pieds / intérieur / extérieur / en jonglant / en accélérant / en slalomant ...)

3

"Devine tête"

"Milieu du Real, j'ai été finaliste de la Coupe du Monde en 2018"

L.MODRIC

"Actuelle Entraîneur de l'Equipe de France féminine"

C.DIACRE

"Ancien grand défenseur du FC Barcelone, j'ai marqué le but de la victoire en demi-finales du mondial 2010 pour emmener l'Espagne en finale"

T.OUYA



Plusieurs réponses sont possibles !!
Tu trouveras les corrections du Quiz sur la fiche de demain !!
Réponses PEF A DOM 04/05 : 1-C / 2-C / 3-B / 4-A / 5-C / 6-B

- **Préparation :**
 - Identifie 3 zones :
 1. Zone Technique : parcours technique à tracer en fonction du matériel et de l'espace dont tu disposes.
 2. Zone Douanier : c'est la zone de décision
 3. Zone de But : Zone de frappe au but
- **Déroulement :**
 - Réalise le parcours technique avec le ballon, jusqu'à la "Zone Douanier".
 - Lis ou fais lire par un de tes proches le nom d'un interlocuteur que tu peux rencontrer au stade (éducateur / copains / copines ...)
 - Réponds en donnant la formule de politesse adaptée pour dire bonjour, en fonction de ton interlocuteur.
- **Attribution des points :**
 - Si la formule est bonne : Poursuis et tire au but
 - Si la formule est mauvaise : retourne au point de départ

TOUS PRÊTS!



- Nom des interlocuteurs :
- Mon éducateur
 - Mon coéquipier
 - La maman de mon coéquipier
 - Le papa de mon coéquipier
 - Le Président de mon Club
 - Un dirigeant du club
 - Un spectateur
 - Le Maire de ma commune
 - Un inconnu

- | | | | |
|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|
| Réponse 1 : Je serre la main | Réponse 2 : Je fais une bise | Réponse 3 : Je fais un "check" | Réponse 4 : Je dis uniquement bonjour |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



4

Défi Technique : L'esprit "Sois FOOT"



4

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 !



5

Le Conseil du Jour :

Dans la vie associative comme dans la vie de tous les jours, salue les personnes de ton environnement par une formule de politesse adaptée à ton interlocuteur. Tu es ainsi capable de distinguer les codes que tu utilises avec tes coéquipiers (check) de ceux qu'il convient d'utiliser avec les adultes qui l'entourent (entraîneur / parents de joueurs / les parents / professeurs ...).