

Le cahier du PEF 53 N°13

Ramenez le PEF à la maison !



1-Santé

2-Engagement
Citoyen

3-Environne-
ment

4-Fair-Play

5-Règles du
jeu et
arbitrage

6-Culture
foot

Le District, par l'intermédiaire des volontaires en service civique mis à disposition des clubs, vous propose des activités à faire seul ou en famille pour garder un lien avec le football pendant cette période de non pratique.

N'hésitez pas à envoyer vos réponses et les vidéos de vos parcours techniques ou défis physiques à kgenissel@mayenne.fff.fr

1-Exercice Technique

Consignes :

Circuit training avec ballon. Idéalement, réalisez un échauffement avec ballon en amont.

- Partez pour faire un slalom balle au pied.

Exemple d'échauffement à faire en amont :

https://www.youtube.com/watch?v=GyZfb-s_25Q&feature=youtu.be

- Face aux mannequins (ou autres plots si vous n'en avez pas), faites un dribble (passement de jambes, intérieur/extérieur du pied, ...).
- Trottez balle au pied, au niveau du cône rouge, faites une passe sur une planche qui vous renvoie la balle (c'est un une-deux), contrôlez et repartez au trot.
- Faites un slalom géant en gardant le ballon sous contrôle.
- Quand vous arrivez sur un nouveau cône rouge, une-deux avec la planche puis retournez au départ.

Veillez à :

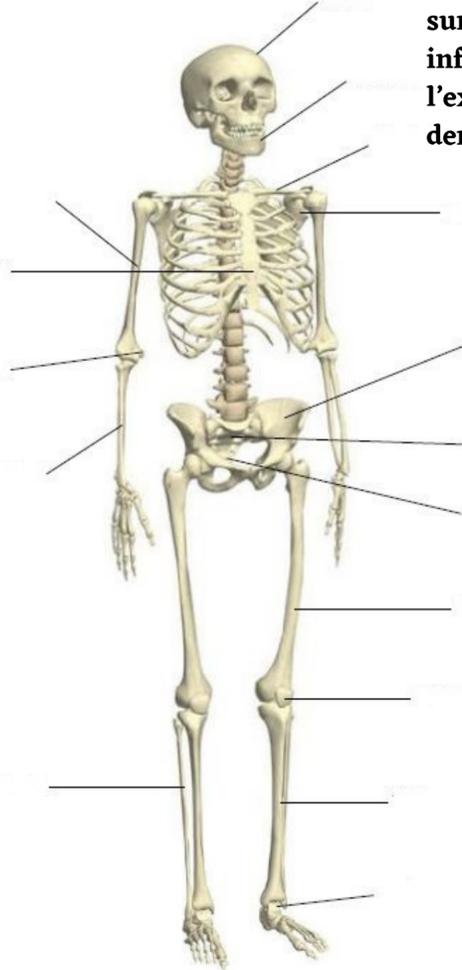
- Lors de la conduite de balle, que ce soit pied droit ou pied gauche utilisez le maximum de surface (intérieur et extérieur du pied).
- Conduite du ballon avec un maximum de touches → évitez de courir après le ballon = Maîtrisez votre ballon.
- Bien penser à vous hydratez avant, pendant et après l'effort (ainsi que pendant les temps de récupération).



2- Jeu des Os

Consigne :

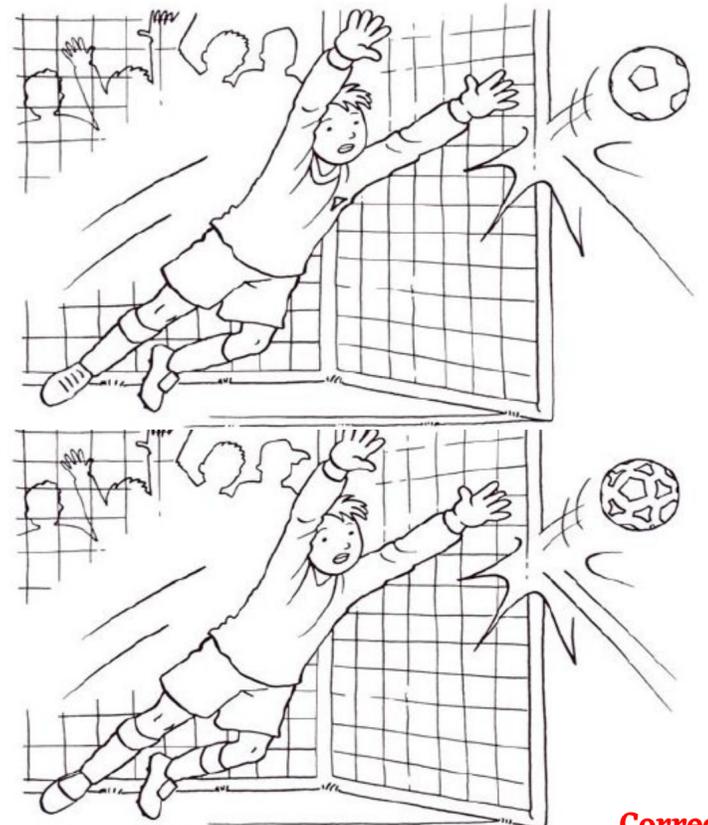
Remplacez chaque terme ci-dessous sur le squelette. Pour la partie inférieure, c'est un rappel de l'exercice de la fiche de la semaine dernière.



- Os du tarse
- Mandibule
- Humérus
- Péroné
- Mandibule
- Sacrum
- Coccyx
- Rotule
- Cubitus
- Omoplate
- Sternum
- Tibia
- Sternum
- Radius
- Os iliaque
- Fémur

Correction

3- Jeu des 7 différences



Correction

Voici les Volontaires en Service Civique qui ont participé à l'élaboration de cette fiche :

Luis Segura
La Baconnière AS

Séléna Ricoteau
Anc. Château Gontier

Hakim Moudakkir
Anc. Château Gontier

Thomas Gazeau
Pays de Juhel US

Enzo Benoît
Entrammes US

Mise en Page : Solly Gaigner

Responsable : Kévin Génissel