

Le cahier du PEF 53

Ramenez le PEF à la maison !

N°5



1-Santé

2-Engagement
Citoyen

3-Environnement

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- Exercices techniques

Consigne :

Ci-dessous 4 exercices à réaliser. Le but est de réussir ces 4 ateliers à la suite le plus rapidement possible. À la fin de chaque atelier, une personne vous pose une question sur l'arbitrage. Si vous répondez correctement, vous pouvez passer à l'atelier suivant. Si vous ne donnez pas la bonne réponse, vous devez refaire l'atelier.

Voici différents types d'exercices :

1 : Slalom

Réalisez un slalom avec du matériel à disposition à la maison telle que plot, bouteille, vêtement ou autre.

Faites le slalom en alternant pied droit et pied gauche.



2 : Précision

Mettez des objets à une distance plus ou moins éloignée et essayez de les renverser.



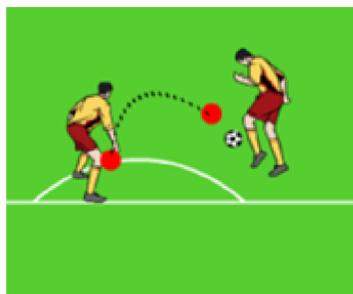
3 : Contrôle

Réalisez avec du matériel à disposition un petit carré puis envoyez le ballon en l'air. Le but est de réussir à contrôler le ballon dans le carré 3 fois de suite.



4 : Brésilienne

Effectuez au minimum 5 échanges en jonglerie avec une autre personne. Si vous êtes tout seul, réalisez 5 échanges, contre un mur, sans que le ballon ne touche le sol



2- Mots mêlés

E E A T S C K L E X S P Ç S E U Y C Ç L
N O I T A I C E R P P A M W P U O W Z O
U Y O R S I F F L E T V C P E N A L T Y
A Y T K G S H E Y Q R P N O I S I C E D
J O R W U M N T H O R S J E U M Z O F Ç
N B E Ç V Ç A E T K M R Y E Ç M N R S V
A E L K A A V N N P C O R G W S O N Z G
E F M F J T E R I H K M E N Ç W E E G Y
O Q T C S Ç R D B N Q T G U J R A R W Ç
N Q I N H T T N T F Z I L I U Ç R R O I
C R D A A S I A R O U G E Ç A I B Q R W
K N J R H T S O Ç S S M M Q E A I X F Y
I O D F Q S S Ç S I F O E N P G T S W Z
O I O P V R E I Y I L T N Z A L R G R P
G S C U Y B M N S T G P T B R N E A I F
C L E O J H E T A S N T H M D R F P V N
C U E C V X N E T U A F Ç E W A N D Z X
L P A G Q K T J J Q O P J R E G L E I N
C X S L Z K L J O Q J K Ç R Z G A K N P
N E B F F F N Y T K B U T I K R S O B B

20 mots en rapport avec l'arbitrage se sont glissés ci-dessus. À vous de les retrouver ! Un mot peut être lu de gauche à droite, ou de droite à gauche, sur une ligne verticale, horizontale, ou diagonale.

[Correction](#)

3- La gestuelle de l'arbitre



Pour chaque image, retrouvez la signification du geste de l'arbitre !

[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