

Le cahier du PEF 53

Ramenez le PEF à la maison !

N°16



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- Rébus

me
te
...



S



Tolérance, solidarité, respecter autrui

3- Coloriez aux couleurs de votre club



2- Exercice de l'étoile

Préparation :

Matérialisez une étoile à l'aide des coupelles comme sur le schéma ci-dessous.

Dimensions : Coupelles disposées à 7 mètres du centre de l'étoile

Consignes :

Partez de l'un des 4 plots. Dirigez-vous en conduite de balle vers la coupelle centrale et éliminez-la grâce à un dribble. Puis rejoignez une des trois autres coupelles. Vous devez répéter cette action en passant sur les 4 coupelles extérieures. Une fois cela réalisé, une personne énoncera un acteur du jeu (arbitres, mon éducateur et mes coéquipiers ou mes adversaires). Vous devrez énoncer un bon comportement à effectuer lors d'un match vis-à-vis de l'acteur cité.

Vous pouvez retrouver des exemples dans la liste ci-dessous :

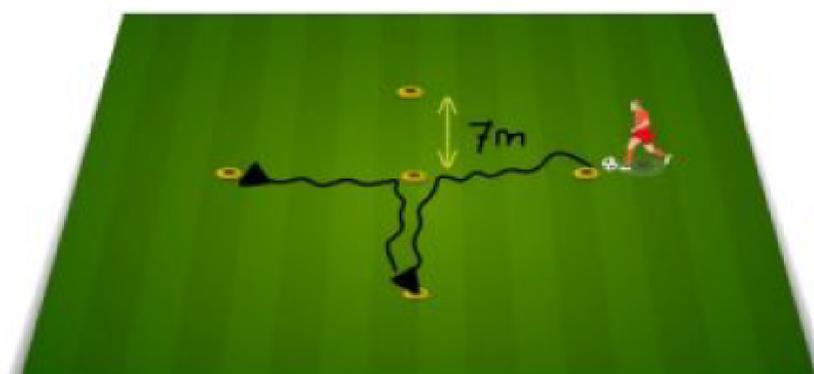
Liste de comportements

Les gestes techniques ou changements de direction à réaliser :

- Le crochet intérieur du pied
- Le crochet extérieur du pied
- Le passement de jambes
- La feinte de corps
- Grand pont
- Roulette
- ...

Veillez à :

- Maîtriser le ballon en le touchant un maximum de fois.
- Effectuer le dribble à la bonne distance du plot à éliminer.
- Changer de rythme et direction au moment de la réalisation du geste.
- Lever les yeux.
- Être concentré.
- Bien s'hydrater entre les séries.



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

Thibaut Chemin
Andouillé AS

Baptiste Coquemont
Andouillé AS

Lilian Lefebvre
Ste Gemmes Sports

Théo Chauveau
ES Azé

Lilian Lévêque
AS Meslay Du Maine

Lucas Lefranc
AS Contest St Baudelle

Mise en Page : Solly Gaigner

Responsable : Kévin Génissel