



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Fiche Action

“ Mise en place de séance **Garde le rythme** pendant le confinement “

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Nom du club :
Ernée Football

Dates :
Novembre 2020

Thématiques développées

Nom de l'action

Séances "Garde le Rythme" à la maison pendant le confinement

participants :
Licenciés jeunes



Résumé de l'action

- Culture Foot
- Arbitrage
- Notion de garder le rythme à la maison

Cette mise en place de séances (inspiré des actions PEF que la ligue propose) que nous proposons aux jeunes de notre club (féminines et masculins) a pour objectif primaire d'**inciter les joueurs à garder un minimum de rythme** en cette période d'arrêt, il ne faut pas qu'ils soient inactifs. En parallèle, l'objectif de garder **un contact "éducateur / joueur / parents"** qui nous semble très important.

Chaque semaine, nous proposons une séance différente où les joueurs peuvent réaliser chaque séquence autant de fois qu'ils le souhaite. Nous proposons en plus de ces séances, un **concour de jonglerie** ainsi que **des petits Quiz** lié à la culture foot, notion d'environnement et développement durable et l'arbitrage.

Afin d'inciter les joueurs à réaliser ces différentes séquences, nous mettront en avant les joueurs **les plus assidus** sur notre site internet, en guise de reconnaissance. Nous avons mis en place des **feuilles de suivi** où à chaque fin de semaine les parents nous retourne ce que leur enfant à réalisé.

Ce dispositif semble bien fonctionner, avec beaucoup de bons retours de la part des parents.



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement citoyen

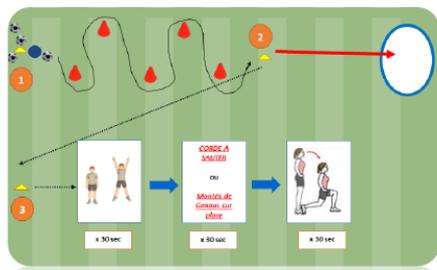
Environnement

Fair-play

Règles du jeu et arbitrage

Culture foot

➤ Séquence 2 : Circuit training



Descriptif :

- 1 Conduite de balle en passant par les extrémités des plots
- 2 Effectuer une passe bien dosée de façon à ce que le ballon s'arrête à l'intérieur du carré
- 3 Exercice sans ballon : JUMPING + Corde à sauter + FENTES sur place



Feuille de suivi de Séance 2

Semaine du 10 au 15 Novembre

NOM + Prénom :

Âge / Catégorie : /

(cocher les cases)	Séquence 1 Réactivité + conduite de balle	Séquence 2 Circuit training	Séquence 3 Conduite de balle + Dribble + Frappe
MARDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MERCREDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JEUDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VENDREDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SAMEDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DIMANCHE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

➤ Feuille à nous retourner par mail aux adresses :
alexistihan6@gmail.com / pierreagalode53@outlook.fr

QUIZZ Arbitrage



Nom :

Prénom :

1 - Avant le coup d'envoi, l'arbitre procède au tirage au sort. L'équipe qui remporte le tirage :

- A) choisir le ballon du match
- B) Choisir son camp (son côté)
- C) Choisir son camp et faire l'engagement



2 - De quelle façon un arbitre de touche agite-t-il son drapeau pour signaler une touche ?

- A) Il tend le drapeau en direction du but que l'équipe ayant obtenu la touche attaque
- B) Il tend le drapeau en direction du but que l'équipe ayant obtenu la touche défend
- C) Il agite le drapeau de haut en bas jusqu'à ce que l'arbitre central siffle

QUIZZ Culture Foot

1 - Quelle équipe a gagné la Ligue des Champions de la saison 2019 - 2020 ?

2 - Pour réaliser une passe au sol, quelle surface du ballon doit le frapper ?

- A) Le milieu du ballon
- B) Le dessous du Ballon
- C) Le Haut du Ballon

