



THEMATIQUE CULTURE FOOT



En période de déconfinement, nous continuons de t'accompagner 1 fois par semaine : Le PEF A DOM' l'Hebdo arrivera tous les mercredis pendant 8 semaines, tu retrouveras tes quiz, jeux, échauffements et défis jusqu'à la fin de la saison ! Allez viens, c'est parti pour une édition Culture Foot !

QUIZ

1. QUEL GRAND CHAMPIONNAT (EN EUROPE) A REPRIS LA SEMAINE PASSÉE ?

- A) Bundesliga (ALL)
- B) Serie A (ITA)
- C) Premier League (ANG)
- D) Liga (ESP)

2. PARMIS LES PROPOSITIONS SUIVANTES, QUELLES SONT LES RÉPONSES VRAIES ?

- A) Le Stade San Siro, où joue le Milan AC va être détruit dans les prochaines années
- B) Lionel Messi arrête sa carrière en fin de saison
- C) Le RC Lens et le FC Lorient sont 2 clubs qui seront en Ligue 2 l'année prochaine
- D) Le Stade de Reims termine la saison avec la meilleure défense de Ligue 1

3. QUELLE ACTION LES FOOTBALLEURS PROS ONT-ILS TOUS RÉALISÉ AU DÉBUT DU CONFINEMENT ?

- A) Jongler avec un ballon de baudruche
- B) Réaliser un marathon dans leur jardin
- C) Jongler avec du Papier Toilettes
- D) Se raser les cheveux

4. PARMIS LES PAIRES DE JOUEURS SUIVANTES, LAQUELLE CITE LES 2 MEILLEURS BUTEURS DE LIGUE 1 DE LA SAISON 2019 - 2020 ?

- A) Mbappe - Icardi
- B) Ben Yedder - Mbappe
- C) Cavani - Dembele
- D) Osimhen - Neymar

LES RÉPONSES DU PEF A DOM L'HEBDO 2 :

1-B-C / 2-C-D / 3-B / 4-C-D

- DURÉE : 15MN (COMME AVANT UN MATCH)

- INSTALLE 2 PLOTS À 10M DE DISTANCE ET RÉALISE QUELQUES GAMMES SANS ET AVEC BALLON

- LANCE TOI SUR LES DÉFIS

DÉFI ATHLÉTIQUE

CIRCUIT CUISSES : RÉALISE 3 FOIS L'ENCHAÎNEMENT DE CES 3 EXERCICES :

Montées de genoux Ciseaux Fentes alternées

NIV I : 10 SEC EX - 20 SEC ENTRE LES SÉRIES
NIV II : 20 - 20
NIV III : 30 - 20

DÉFI TECHNIQUE

A 2 (OU CONTRE UN MUR):

- RÉALISE :
UNE BRÉSILIENNE TOUS CONTACTS (3 CONTACTS)
UNE BRÉSILIENNE TÊTE (1 CONTACT)
UNE BRÉSILIENNE MAUVAIS PIED (3 CONTACTS)

LE BUT ÉTANT DE FAIRE LE PLUS D'ÉCHANGES POSSIBLES !!!
BON COURAGE !!!

DÉFI LUDIQUE

- JONGLAGES LIBRES
- LANCER LE BALLON EN L'AIR ET RAMASSER UN OBJET (TEE-SHIRT / BOUTEILLE ...)

NIV 1 : 3 FOIS
NIV 2 : 6 FOIS
NIV 3 : 12 FOIS



PRÉPARATION :

- Identifie 3 zones différentes :
 - 1. Un parcours technique à partir d'une zone de départ matérialisée (coupelle).
 - 2. Une Zone "Affirmation - tir"
 - 3. Six bouteilles (plots - bois ...) dans lesquelles tu vas tirer (évite les bouteilles en verre)
- Ces 6 bouteilles matérialisent respectivement des personnalités de ton club :
1 = Président 2 = Capitaine 3 = Bénévole 4 = Parent 5 = Trésorier 6 = Educateur

- Sers toi du matériel dont tu disposes chez toi pour identifier ce défi !

DÉROULEMENT :

- Ballon au pied durant l'ensemble du parcours, réalise le premier parcours technique en rejoignant la zone "Affirmation - Tir". Lis, ou fais lire une des affirmations ci-dessous.
- Chaque affirmation correspond à une mission d'un acteur du club, tente de placer ton tir - passe en direction de la personnalité (bouteille) que tu penses être la bonne !
- Place tes bouteilles plus ou moins loin en fonction de ton âge, de la place dont tu disposes.
- Les bouteilles doivent se trouver sur la même ligne.

En jouant à 2 :

Place cette ligne de bouteille au centre, ainsi que 2 zones de tir face à face à la même distance des bouteilles. Le premier qui tire dans la bonne bouteille remporte le point.

AFFIRMATIONS (RÔLES) :

1. Je suis le dirigeant du Club
2. Je peux être serveur au bar du club
3. Je suis souvent amené à emmener les enfants au stade pour le(s) match(s)
4. Je fais le lien entre éducateur et joueurs
5. Je suis élu lors de l'Assemblée Générale de mon club
6. J'ai comme responsabilité la gestion financière du club
7. Pour avoir mon statut, je dois passer des formations fédérales
8. Je suis chargé de montrer l'exemple à mes camarades sur le terrain
9. Respectueux, supporter et fair-play dans les tribunes, je suis souvent considéré comme le 12ème joueur pour les enfants !
10. Je peux aider l'éducateur à encadrer ses jeunes footballeurs.



"DÉCONFINEMENT",
MAIS PAS TROP
QUAND MÊME !!!

"SOYONS PRETS,
SOYONS FOOT"

Suite à ces 2 premières semaines de déconfinement, tu as et tu vas doucement retrouver le milieu social dans lequel tu vivais avant la situation sanitaire. Ainsi, continue de respecter les règles tout en proposant à tes copains / copines pendant les récréations les différentes activités que tu as pu faire avec le PEF A DOM' : échauffements - défi sans ballon ...