



PEF A DOM' N°7

JEUDI 26 MARS



Arbitrage & Règles du Jeu



En cette période inhabituelle, la Ligue de Football des Pays de la Loire te propose chaque jour un défi PEF à domicile, retrouve nos anciennes rubriques sur nos réseaux ! Ainsi, tu trouveras sur cette fiche une séance de 30mn à réaliser chez toi ou dans ton jardin !!! Adapte toi à ton espace et n'oublie pas, c'est à domicile !!

"Ensemble soyons PRETS, soyons Foot !!"

1 Quiz : "le Foot, c'est aussi dans la tête"



1 / Quel autre nom peut-on donner à un carton jaune ?

- A) Expulsion
- B) Divertissement
- C) Avertissement
- D) Applaudissement

2 / Qui peut contester l'arbitre ?

- A) les supporters
- B) Les entraîneurs y sont autorisés
- C) Personne, l'arbitre est souverain
- D) Seulement les capitaines

3 / Est ce qu'un joueur est "hors-jeu" lors d'une passe à la main de son gardien ?

- A) Tout le temps vrai
- B) Faux
- C) Vrai, seulement si je suis dans la moitié de terrain adverse

4 / Mon premier est un moyen de transport, mon second est un pronom possessif, mon troisième est une couleur pâle. Mon tout correspond à un avertissement ?

5 / Qui est cet arbitre sur l'image, reconnu pour son professionnalisme et son caractère sur le terrain ?

- A) Pierluigi Collina
- B) Clément Turpin
- C) Markus Merk
- D) Sandor Puhl



Plusieurs réponses sont possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quiz sur la fiche de demain

Réponses PEF A DOM 25/03 -> : 1-A / 2-B / 3-A / 4-C / 5-A

2 Echauffement Technique : "le Foot, c'est d'abord un jeu"

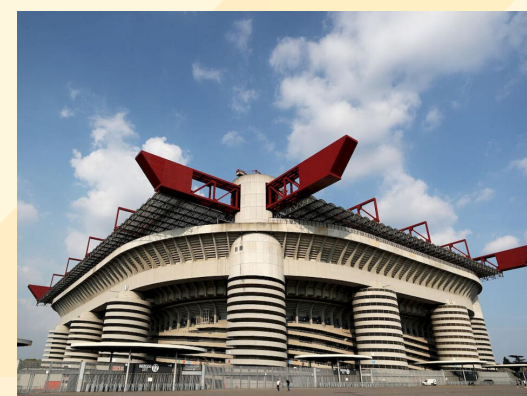
	Athlétique : Pompes	Technique : Jonglage Pied-Tête	Ludique : Marcher comme un canard
NIV 1	5 pompes	5 contacts	Sur 10m avec les mains sur les hanches
NIV 2	10 pompes (ballon sur le dos)	10 contacts	Sur 15m avec les mains sur la tête
NIV 3	20 pompes (ballon sur le dos)	20 contacts	Sur 10m avec un ballon sur la tête

3 Défi Historique :

- Qui est-ce ?
- Quel trophée a-t-il en main ?
- En quelle année l'a-t-il remporté ?



4



Réponse (fiche mercredi) :

- San Siro
- Inter de Milan / Milan AC
- Victoire de l'Inter en 2010

5 Défi Technique : "Un direct ou Indirect"



• Préparation :

• Déroulement :

En jouant seul :

- Prendre cette fiche à la main et traverser la zone de conduite tout en lisant le type de faute que je peux commettre en match (objectif : être capable de conduire son ballon sans le regarder !). Une fois arrivé en zone de décision, répondre en tirant soit sur un but (« coup franc direct »), soit sur l'autre (« coup franc indirect »). En jouant à deux : Un lit la question et l'autre répond en réalisant l'exercice.



• Conseils:

- Ajuste ton exercice en fonction de ton espace disponible !

• Type de fautes :

	CF Direct	CF Indirect
Je charge un adversaire	X	
Je joue d'une manière dangereuse		X
Je saute sur un adversaire	X	
J'empêche le gardien de lâcher le ballon des mains		X
Je donne ou essaie de donner un coup de pied à l'adversaire	X	
Je suis signalé en position du hors-jeu		X
Mon gardien garde le ballon dans les mains pendant plus de 6 secondes		X
Je frappe ou essaie de frapper un adversaire	X	
Mon gardien prend directement le ballon des mains sur une rentrée de touche de mon partenaire		X
Je bouscule un adversaire	X	

5 Communique !



Publie ou envoie-nous les vidéos du #ChallengeLFPL par wetransfer à communication@lfpl.fff.fr, nous publierons les meilleures réalisations. On compte sur votre participation !

6 Le Conseil du Jour :

En match, je respecte les décisions de l'arbitre et j'occupe ponctuellement la fonction d'arbitre assistant. Sur mon temps libre, je peux aller encadrer les plateaux U9/U11 au sein de mon club en venant arbitrer les matchs.

