



PEF A DOM' N°34

MARDI 28 AVRIL



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 d'abord des règles à respecter"



1 / Peux tu poursuivre ton action et marquer un but même si l'arbitre a sifflé un hors-jeu ?

A) VRAI B) FAUX

2 / Le ballon peut être botté dans n'importe quelle direction au coup d'envoi ?

A) VRAI B) FAUX

3 / Un joueur peut être sanctionné hors-jeu sur une passe réalisée avec la main de la part de son propre gardien ?

A) VRAI B) FAUX

C) Cela est vrai seulement lorsque la passe se fait au pied

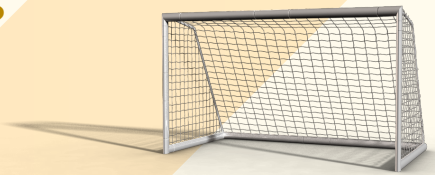
4 / La largeur d'un terrain (foot à 11) doit obligatoirement se situer ?

- A) Entre 45 & 90m
- B) Entre 60 & 90m
- C) Entre 100 & 150m
- D) Entre 30 & 60m



5 / La hauteur d'un but (foot à 11) est de ?

- A) 2,24
- B) 2,44
- C) 3,12
- D) 2,54



Plusieurs réponses sont possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quiz sur la fiche de demain

Réponses PEF A DOM 27/04 -> : 1-A / 2-C / 3-C / 4-D / 5-A

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



Athlétique :

Place 2 plots écartés entre eux de 10m. En pas chassés, fais des aller-retour pour aller les toucher.

Technique :

Bats ton record de jongles : tu as le droit à toutes les surfaces de contact !

Ludique :

Prends ta raquette de ping-pong avec ta balle, puis gonfle un ballon de baudruche. Tout en jonglant au ping pong, ne fais pas tomber le ballon de baudruche au sol !

NIV	Athlétique	Technique	Ludique
NIV 1	5 aller - retour	10 essais	10 jongles
NIV 2	10 aller - retour	5 essais	20 jongles
NIV 3	20 aller - retour	3 essais	30 jongles

3 "Qui suis-je ?"

"Qui suis-je ?"

"J'ai commencé la pratique du football aux Francs Archers de Laval, j'y ai découvert l'arbitrage à 15 ans puis me suis formé. Ayant franchi tous les échelons, je suis arbitre de Ligue 1. Depuis 2018/2019, je suis arbitre international. J'évolue comme arbitre central, je suis"



Réponse : Jérôme Brisard



4 Défi Technique : "Carton jaune ou rouge ?"



• Avertissement ou exclusion ?

- Retarder la reprise du jeu
- Empêcher de marquer un but ou annihiler une occasion de but manifeste à un adversaire se dirigeant vers le but en commettant une faute passible d'un coup franc
- Commettre une faute grossière
- Manifester sa désapprobation en paroles ou en actes
- Pénétrer ou revenir délibérément sur le terrain sans l'autorisation de l'arbitre
- Ne pas respecter la distance réglementaire lors de l'exécution d'un corner, d'un coup franc ou d'une rentrée de touche
- Faire un usage excessif du signal d'analyse vidéo (écran de télévision)
- Recevoir un second avertissement au cours du match
- Empêcher l'équipe adverse de marquer un but en commettant une main dans sa propre surface de réparation
- Commettre une faute grossière
- Cracher sur quelqu'un ou le mordre
- Commettre un acte de brutalité
- Enfreindre de manière répétée les Lois du Jeu
- Se rendre coupable de comportement antisportif
- Tenir des propos injurieux et / ou grossiers



• Préparation :

- Matérialise 3 zones :
 1. Une zone "Questions" au centre
 2. Une zone "Carton jaune" et une zone "Carton rouge" de chaque côté de la zone "Questions".

- Trace également deux parcours techniques similaires de chaque côté de la zone "questions" avec un slalom et de la motricité que tu peux faire dans un premier temps sans ballon puis avec ballon.

• Déroulement :

- Lis (ou fais lire par un proche) un type de faute commise en match.
- Réponds par un "carton jaune" ou "carton rouge" correspondant à la bonne réponse.

En jouant seul :

- Vas le plus vite possible dans la bonne zone, sans te tromper !

En jouant à plusieurs :

- Sois le premier à te rendre dans la bonne zone de réponse.

5 Communique !

Publie ou envoie-nous tes 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 :

Lorsque je fais une faute, je m'excuse auprès de mon adversaire, je me replace sans contester la décision de l'arbitre. En fonction de la gravité de la faute, j'ai conscience qu'elle peut s'en suivre d'un avertissement ou d'une exclusion.