



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## FICHE « ACTION »

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



Nom du club :  
FOOTBALL CLUB FIEF-GESTE

Dates :  
07 Novembre 2020

**Thématiques développées**

**Nom de l'action**

**Continuer à s'entraîner à la maison (Livret Confinement)**

Nb participants :

**34**

Catégories concernées :

**U12-U13**



**REGLES DE VIE**

- Santé
- Engagement citoyen
- Environnement

**REGLES DE JEU**

- Fair-play
- Règles du jeu et arbitrage
- Culture foot

## Résumé de l'action

Suite à l'annonce du gouvernement et l'arrêt de la pratique du football en club, les éducateurs ont décidé de créer un livret confinement pour chaque catégorie.

Dans ce livret, les joueurs ont reçu pour chaque début de semaine, 2 séances à réaliser chez soi. Chaque séance étant composée d'une partie théorique et d'une partie pratique.

La partie théorique fût composé d'une première partie avec un quiz sur l'Environnement (améliorer la connaissance du trié sélectif et sensibiliser sur le respect de l'environnement). Puis, une deuxième partie avec un raisonnement tactique à réaliser (placer des joueurs sur le terrain, placer un trajet du ballon ou encore compléter des phrases à trous).

La partie pratique fût composé d'ateliers avec et sans ballon et de plusieurs défis à réaliser.

Chaque joueur devant renvoyer ses réponses avant la fin de la semaine afin que chaque éducateur puisse noter les points et envoyer la correction de la partie théorique en plus des séances suivantes.



## Séance N°2

Samedi 7 Novembre 2020



### Partie THÉORIE

#### 1 Quiz: « Environnement »

1 / Parmi les déchets suivants, lequel déposes-tu dans la poubelle jaune ?

- Pot de yaourt       Du papier  
 Pot en verre       Boîte de conserves

2 / Quelle part représente les emballages dans nos déchets ?

- 25%       40 %  
 Environ la moitié       Seulement 5 %

3 / Depuis quand existe-t-il des lois entrées en vigueur protégeant l'environnement ?

- 1975       Depuis toujours  
 2000       1960

4 / En combien de temps se décompose un sac en plastique ?

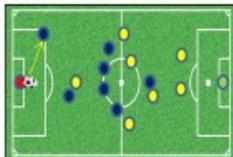
- 1 an       10 ans  
 100 ans       1000 ans

5 / Quel gaz dénommé CO<sub>2</sub>, est une des causes de la pollution de la planète ?

- Dioxyde de Carbone       Oxygène  
 Monoxyde de Carbone       Méthane

#### 2 Tactique: « Mon équipe a le ballon... »

Le gardien Marine vient de récupérer le ballon et le met au sol pour relancer court. Un des défenseurs propose une solution de passe (flèche jaune).



Selon toi, comment les joueurs marines peuvent-ils se déplacer pour conserver et progresser avec le ballon ?



L'équipe doit :  
 ➤ **S'ÉCARTER** (largeur et profondeur)

Le porteur de balle doit:  
 ➤ **JOUER** sur un partenaire **DÉMARQUÉ**  
 Les autres joueurs doivent:  
 ➤ **PRENDRE** de la **DISTANCE** avec le porteur, mes autres partenaires et mes adversaires.

Livret Confinement- Catégorie U13

#### Matériel

- 1 ballon   
 1 chronomètre   
 Objets divers (cordes, bouteilles...)

#### 3 Jonglages

Durée: 2 minutes/surface



- Niv 3**
- 50 jongles Pied fort
  - 50 jongles pied faible
  - 50 jongles Tête

- Niv 2**
- 50 jongles Pied fort
  - 30 jongles pied faible
  - 10 jongles Tête

- Niv 1**
- 30 jongles Pied fort
  - 10 jongles pied faible
  - 5 jongles Tête

#### 4 Parcours avec ballon

Durée: 12 minutes au total

**Temps n°1** : 5 min en échauffement (allure modérée)  
**Temps n°2** : Défi (allure soutenue)  
 ➤ Nombre de répétitions: 14  
 ➤ Récupération: 20 secondes après chaque passage

Avec ballon

- 1- Slalom rapide
- 2- Frappe au but

Laisser le ballon

- 3- 2 appuis (échelle de rythme)
- 4- Accélération 8 mètres



### Partie PRATIQUE



#### 5 Renforcement

Durée effort : 10 secondes  
 Répétitions: 4 fois par exercice  
 Récupération: 20 secondes



Maintien le tronc et les membres inférieurs dans un même axe dans un même alignement segmentaire.



Même principe, alternance droite et gauche.

#### 6 Défi Technique « Précision »

Durée: 10 minutes max  
 Nombre d'essais: illimité  
 Distances: à 10 mètres = 1 point  
                   à 15 mètres = 3 points

**Objectif:** Dégommer une des cibles pour marquer un point

Organisation possible (but, entrée possible...)

