



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

## FICHE « ACTION »

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



**Nom du club :**  
FOOTBALL CLUB FIEF-GESTE

**Dates :**  
Du 2 au 8 Novembre 2020

**Thématiques développées**

**Nom de l'action**

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

**Nb participants :**  
**6 (Fief-Gesté)**

**Catégories concernées :**  
**U13 F**



**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 la Culture foot (Développer ses connaissances sur le Groupement féminin). 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°1

Mercredi 4 et/ou Samedi 7 Novembre 2020



### Partie THÉORIE

#### 1 Quiz: « le Foot, c'est aussi dans la tête »

1 / Quels sont les 2 clubs formant le Groupement Féminin des Etoiles Bleues ?

**FC FIEF GESTE + ARC TILLIERES**

2 / Quelles sont alors les 5 communes composants ce groupement ?

- St Crespin
- Gesté
- Regrippière
- Tillières
- Fief-Sauvin

3 / Comment se nomme l'éducateur responsable de la catégorie U15F ?

- Jérémie JOBARD
- Nicolas FROGER
- Hugo ETOURNEUX
- Marietta LECLERC

4 / Combien êtes-vous de joueuses dans la catégorie U12F/U13F ?

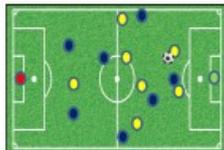
- 20
- 22
- 21
- 23

5 / Dans quel club joue Célia SIKA, la marraine du groupement féminin ?

- SO Cholet
- Le Mans FC
- Paris SG
- FC Nantes

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

L'équipe adverse (jaune) vient de récupérer le ballon. Voici comment les équipes sont positionnées sur le terrain à ce moment.



Selon toi, comment les joueuses marines doivent-ils se placer après cette perte de balle ? Places les joueuses ci-dessous.



L'équipe doit se:

- > Replier
- L'objectif est :
- > De protéger son **But**
- > D'empêcher l'adversaire de prendre de la **Vitesse**

#### Matériel

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

#### 3 Jonglages

Durée: 2 minutes/surface

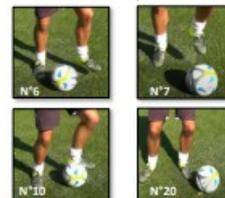
- Niv 3**
  - 15 ou + jongles Pied fort
  - 10 jongles pied faible
  - 10 jongles Tête
- Niv 2**
  - 8 jongles Pied fort
  - 5 jongles pied faible
  - 5 jongles Tête
- Niv 1**
  - 3 jongles Pied fort
  - 2 jongles pied faible
  - 2 jongles Tête

#### 4 Ball Mastery

Durée: 3x30 secondes par exercice

<https://www.youtube.com/watch?v=leMYh7roBjk>

**Conseil:** En cas de difficulté, Allez-y à votre rythme



### Partie PRATIQUE

#### 5 Parcours sans ballon

Nombre de tours : 5  
Répétitions: 5  
Récupération: 1 min entre répétition

- 1- 10 sauts pieds joints sur place
- 2- 5 x « cloche pied » droit
- 3- 5 x « cloche pied » gauche
- 4- Slalom en pas chassés
- 5- « Grand 8 » sans tourner les épaules



#### 6 Défi Technique « Slalom + Frappe »

Durée: 3 minutes chrono  
Nombre d'essais: 4  
Récupération: 1 min entre répétition

**Objectif:** marquer le plus grand nombre de buts.

