



# 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 :**  
28 Novembre 2020

**Thématiques développées**

**Nom de l'action**

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

**Nb participants :**  
32

**Catégories concernées :**  
U16-U17



**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 en début de semaine, 2 séances à réaliser chez soi. Chaque séance était composée d'une partie théorique et d'une partie pratique.

La partie théorique fût composé d'une première partie avec un quiz sur l'Engagement citoyen (Connaître les formations existantes pour être éducateur et connaître le rôle du Capitaine). 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, des défis à réaliser, du renforcement musculaire ...

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.





# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu et arbitrage

Culture foot

## Séance N°8

Samedi 28 Novembre 2020



### Partie THÉORIE

#### 1 Quiz : « Engagement Citoyen »

1 / Citer au moins 2 rôles importants du Capitaine :

- 1/ .....
- 2/ .....
- 3/ .....
- 4/ .....

2 / Pour devenir éducateur de football, il existe des formations proposées par la Ligue/le District. Associer le certificat correspondant à la bonne catégorie de formation :

- Certificat Fédéral 1      ● Senior
- Certificat Fédéral 2      ● U17/U19
- Certificat Fédéral 3      ● U13/U15

3 / Approximativement, Combien de licenciés y a-t-il dans le football français ?

- 500 000 licenciés      ■ 2 000 000 licenciés
- 1 000 000 licenciés      ■ 5 000 000 licenciés

4 / Approximativement, Combien de clubs existent-ils en France ?

- + de 5 000      ■ + de 10 000
- + de 7 500      ■ + de 17 500

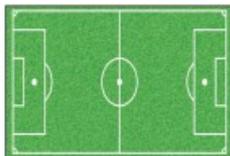
5 / En 7 lettres, commençant par R : c'est faire attention à ce que l'autre peut ressentir. Accepter ses différences.

R \_ \_ \_ \_ \_

18

#### 2 Tactique : « Mon équipe joue en 4-4-2 en losange ... »

Placer les joueurs marines sur le terrain ci-dessous, évoluant dans un système 4-4-2 en losange.



→ Le point FORT de ce système est :

➢ La présence de 4 joueurs au M..... du terrain. Apportant une S..... numérique.

→ Le point FAIBLE de ce système est :

➢ Les C..... laissés libres sur les côtés du terrain.



Livret Confinement- Catégorie U17



#### Matériel

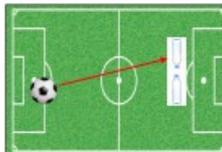
- 1 ballon
- 1 chronomètre
- Objets divers (cordes, bouteilles...)

#### 3 Défi « Précision »

Durée : 5min

Objectif : Taper le plus de fois possible la bouteille du dessus sans faire tomber celle du dessous.

Points : Faire tomber la bouteille du haut = 10 points.



#### 4 Ball Mastery

<https://www.youtube.com/watch?v=leMYh7ro8jk>

Durée : 3min par exercice

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



Livret Confinement- Catégorie U17

### Partie PRATIQUE

#### 5 Parcours sans ballon

Nombre de tours : 3

Nombre de séries : 2

Récupération: 1 min entre série

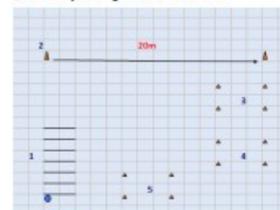
1- Echelle de Rythme (2 appuis dans chaque case)

2- Accélération sur 20m

3- Squat sauté x 5

4- Fentes jambe droite en avant x 5

5- Fentes jambe gauche en avant x 5

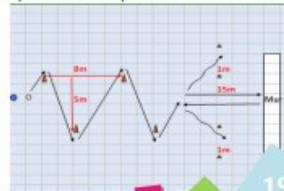


#### 6 Parcours avec ballon

Nombre d'essais : 15 essais

Objectif : Faire le parcours et passer en conduite de balle dans l'une des 2 portes.

Points : Passage dans la porte avec pied faible = 10 points



19