



# 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 :  
11 Novembre 2020

**Thématiques développées**

**Nom de l'action**

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

Nb participants :

**29**

Catégories concernées :

**U8-U9**



**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 (Connaître son club et l'actualité du football). 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 11 Novembre 2020



### Partie THÉORIE

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

1 / Comment s'appelle l'entraîneur des équipes séniors du FC Fief-Gesté ?

- Olivier GODARD       Thomas ATTONATY  
 Jean-Baptiste DUPE       Alain BODIN

2 / Quelles sont les 4 mots constituant les valeurs du FC Fief-Gesté ?

- PLAISIR  
 RESPECT  
 EDUCATION  
 SOLIDARITÉ

3 / Qui est l'entraîneur des U11 au Fief Gesté ?

- Julien HUET       Clément GUERIN  
 Germain RETAILLEAU       Nathan MENARD

4 / En quelle année a été créée le FCFG ?

- 1977       1987  
 1997       2007

5 / Qui est le meilleur buteur de l'équipe Séniors A actuellement ?

- Simon AUGEREAU       Thomas BOURGET  
 Nathan MENARD       Axel BABONNEAU

#### 2 Tactique: « Placement sur le terrain »

A quel poste correspondent les numéros suivants ?



- 1: GARDIEN  
 2: DÉFENSEUR  
 3: MILIEU DROIT  
 4: MILIEU GAUCHE  
 5: ATTAQUANT

A la perte du ballon, l'équipe doit se :

➤ REPLACER

L'objectif est de :

➤ Protéger son BUT

#### Matériel

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

#### 3 Jonglages

Durée: 2 minutes/surface



- Niv 3**
- 15 jongles Pied fort
  - 5 jongles pied faible
  - 5 jongles Tête

- Niv 2**
- 6 jongles Pied fort
  - 2 jongles pied faible
  - 2 jongles Tête

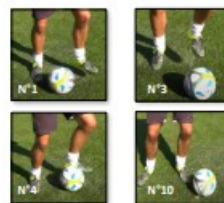
- Niv 1**
- 3 jongles Pied fort

#### 4 Ball Mastery

Durée: 3 minutes par exercice

<https://www.youtube.com/watch?v=leMYh7rn8jk>

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



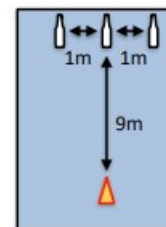
### Partie PRATIQUE



#### 5 Foot Bowling

Durée: 2 minutes  
Répétition: 2 fois

**Objectif:** Faire tomber le maximum de bouteilles possible



#### 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.

