



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

CHALLENGE PEF



Nom du Club : ES MONTILLIERS

District : 49

Date de l'animation : 31 /10 / 2022

Nombre de participants :

Garçons : 24

Filles : 1

Nom de la personne qui a mis l'action en place : GUITET ADELAIDE

Diplôme : BMF

Attestation (Educ ou Dirigeant) : EDUC

Mail : ade.guitet@gmail.com

Club Labélisé : oui

Intervenant extérieur :

Référent du Pef au club : Oui Non

En cours : oui

Oui

Non

SANTÉ



ENGAGEMENT
CITOYEN



ENVIRONNEMENT



FAIR-PLAY



RÈGLES DU JEU ET
DE L'ARBITRAGE



CULTURE FOOT



INTITULÉ

DONNEES

INTITULÉ	DONNEES
QUI (Quel public – catégorie(s))	LES U15 U17 Garçons
QUOI (Quel thème)	Bien s'échauffer en autonomie
POURQUOI (Orientation)	Responsabiliser les joueurs sur l'échauffement
Où (Lieu)	Stade de Montilliers
QUAND (Période)	Sur un stage de vacance
DESCRIPTION (Objectif(s), action...)	<p>4 équipes ont été constitué, les joueurs ont échangé leurs idées puis il avait 20 minutes pour faire leurs échauffement d'avant match. Nous avons ensuite fait un classement pour désigner les meilleurs échauffements puis un bilan sur ce qu'il faut lors d'un échauffement d'avant match.</p> <p>PROTOCOLE D'ECHAUFFEMENT MATCH</p> <p>1- Echauffement collectif sans ballon : un joueur est désigné pour diriger l'échauffement</p> <p>2- Mise en route avec ballon : échange des ballons par équipe. Travail des passes, des relations à 2 et 3 joueurs, prises de balle en mouvement puis avec de la vitesse, et circulation rapide du ballon avec prise de vitesse.</p> <p>3- Conservation du ballon par équipe dans une zone de 20mX20m : 2 séquences de 2'.</p> <p>4- Vitesse sans ballon</p>

Respect Tous Terrains

ENGAGEZ-VOUS
DANS LE PEF

"Sois foot,
joue dans les règles!"

