



# SAUVONS DES VIES, RESTONS PRUDENTS! EN ATTENDANT... "ENTRAINEZ-FOOT" ...



Fiche n° 6

| Exercice                           | Descriptif   | Schéma | Elements pedagogiques   |
|------------------------------------|--|--------|---|
| <b>JONGLERIE</b>                   | <p>Règles :</p> <p><b>A faire avec une balle de tennis</b></p> <p>au niveau suivant :</p> <p>Défi 1 : 10 jongles très rapide pied fort</p> <p>Défi 2 : 10 jongles très rapide pied faible</p> <p>Défi 3 : 10 jongles tête</p> <p>Défi 4 : 10 jongles alternés pied fort / pied faible</p> <p>Défi 5 : 10 jongles pied / tête</p> <p>Défi 6 : maximum de jongle possible</p>  |        | <p>Utilisation du cou du pied</p> <p>Pointe de cheville tendue</p> <p>Cheville verrouillée</p> <p>Frapper le ballon en dessous et au milieu</p> <p>Jambe d'appui semi fléchie, tendue...</p> <p>Fixer le regard sur le ballon</p> <p>Reprise d'appui après chaque contact</p> <p>Écarter les bras pour s'équilibrer</p> |
|                                    | <b>Veiller à...</b>  |        |   |
|                                    |  |        | <p>L'équilibre corporel ; pied tendu à l'horizontale ( lacets vers le ciel) ; Les bras servent à s'équilibrer ; reprise d'appui entre les jongles</p>   |
| Exercice                           | Descriptif   | Schéma | Elements pedagogiques   |
| <b>CONDUITE DE BALLE + DRIBBLE</b> | <p>Organisation : mettre deux plots (ou bouteilles d'eau,...) à 3 mètres l'un de l'autre.</p> <p>Exo 1 : faire des aller-retours en utilisant la semelle (inverser le sens pour et le des deux pieds).</p> <p>Exo 2 : idem que exo 1 mais les déplacements avec semelle se font en reculant.</p> <p>Exo 3 : faire des aller-retours en faisant le tour complet de chaque plot : varier le sens du tour du plot, les surfaces de contact (intérieur / extérieur) et le faire des deux pieds.</p> <p>Exo 4 : Aller en conduite de balle d'un plot à l'autre en utilisant la semelle pour faire changer de direction.</p> |        | <p><b>Conduite</b> : multiplier et varier les contacts ; des petites touches pour changer de direction (ballon très proche du pied)</p>   |
|                                    | <b>Veiller à...</b>  |        |   |
|                                    |  |        | <p>Progresser dans la vitesse d'exécution</p>   |

| Exercice                           | Descriptif   | Schéma | Elements pedagogiques  |
|------------------------------------|--|--------|--|
| <b>travail physique en chanson</b> | <p>Pour cette 6e fiche, nous allons travailler au temps en 30 secondes d'effort musculaire, 30 secondes de recup football.</p> <p>Montée sur une chaise ou tabouret Récup = Jonglages pied fort<br/>FENTES latérales G et D,<br/>récup= jonglage tête<br/>RELEVE une jambe G puis D<br/>récup = trotter<br/>PLANCHE latérale avec levée hanche<br/>récup = passes intérieur du pied</p> <p>1 minute de récup chaque 2 tours</p> <p>Niveau 1: 3 tours</p> <p>Niveau 2: 6 tours</p> <p>Niveau 3: 10 tours</p> <p>Niveau 4: idem N 3 mais 45s/15s récup</p> |        | <p><b>On garde le buste droit en contractant les abdominaux.</b></p> <p><b>Préparer le matériel en avance (ballon) et vérifiez que la chaise soit stable.</b></p> <p><b>Gardez de l'exigence technique lors de vos jongles et passes sur les temps de récupération</b></p> |
|                                    | <b>Veiller à...</b>  |        |  |
|                                    |  |        | <p>* S'échauffer avant avec 20 montées de genoux et 20 talon fesses, puis 1 minute de Jumping Jack</p>   |

# SAUVONS DES VIES, RESTONS PRUDENTS ! EN ATTENDANT... "ENTRAINEZ-FOOT" ...



Fiche n° 6  
(suite)

## Programme Educatif Fédéral

**Qui peut jouer ?** : toute la famille, sauf une personne pour l'arbitrage.

### Les apports de ce jeu :

- Révision sur l'ensemble des questions proposées depuis le début du confinement.
- Jouer en famille.

### Organisation du jeu

Placez 3 mini-buts.

L'objectif est de marquer dans le but A, B ou C pour valider la bonne réponse.

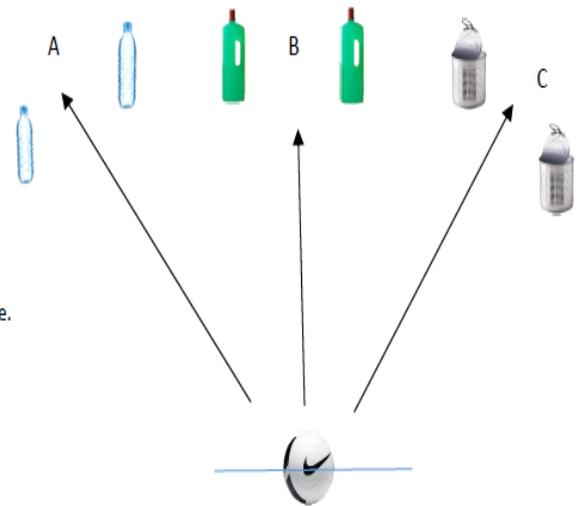
Attribuer les points de la manière suivante :

- 1 pt = but non marqué
- +1 pt = but marqué
- +3 pts par but marqué en validant la bonne réponse.

### Déroulement du jeu

A tour de rôle chaque joueur doit répondre à une question en tirant dans l'un des buts, validant la bonne réponse.

Le joueur ayant marqué le plus de points, à égalité de questions, remporte la manche ! Faites la revanche !



### 2/ Quelques modifications que vous pouvez apporter pour la revanche :

- La distance de frappe.
- Frappe pied droit, puis frappe pied gauche.
- Marquer sans que le ballon ne fasse de rebond.
- Faire un seul but plus grand et mettre un gardien de but.

Un humain peut rester en vie jusqu'à 4 jours sans boire : **A = Faux** ; C = Vrai

Un enfant doit boire au moins 1 L d'eau par jour : A = Faux ; **C = Vrai**

Il est inutile de boire lorsque nous n'avons pas soif : **A = Faux** ; C = Vrai

L'eau garantit le bon fonctionnement de nos articulations : A = Faux ; **C = Vrai**

Les écrans avant de me coucher me permettent de m'endormir **A = Faux** ; C = Vrai

Qu'est ce qui favorise mon apprentissage : A = Internet ; **B = Le sommeil** ; C = les jeux vidéo

Quel est le repas le plus important de la journée : **A = Le petit déj'** ; B = Le déjeuner ; C = Le gouter

Quelle est la meilleure activité à faire avant de s'endormir : A = la TV ; **B = La lecture** ; C = les devoirs

Depuis quand date les cartons jaunes et rouges : A = 1950 ; B = 1960 ; **C = 1970**

Le nombre de licenciés dans le District du Tarn : A = + de 10000 ; **B = + de 11000** ; C = + de 12000

Date de création du District du Tarn de Football : A = 1928 ; B = 1948 ; **C = 1968**

La FFF compte plus de 155 000 licences « joueuses » : A = Faux ; **C = VRAI**

Olivier GIROUD est le meilleur buteur de l'Equipe de France (EDF) : **A = Faux** ; C = Vrai

Amandine HENRY est la capitaine actuelle de l'EDF FEMININE : A = Faux ; **C = Vrai**

Fondateur de la Coupe du Monde : A = Juste FONTAINE ; **B = Jules RIMET** ; C = Michel PLATINI

SAINT ETIENNE a remporté le plus de titres de Champions de France : A = Faux ; **C = Vrai**

Sur un coup de pied de coin (corner), je peux marquer directement : A = Faux ; **C = Vrai**

Le gardien peut se saisir du ballon sur une passe de la tête d'un partenaire : A = Faux ; **C = Vrai**

Je joue en U17, mon équipe peut être constituée de filles et de garçons : **A = Faux** ; C = Vrai.

Le ballon peut être botté dans n'importe quelle direction au coup d'envoi : A = Faux ; **C = Vrai**

**LE DEFI** Réaliser le défi suivant ==> faire un max. de jongles en étant assis

**8-1 Foot** (clique sur le logo) ==>



Elle sera ensuite partagée !

N'hésitez pas également à vous organiser entre licenciés du même club pour vous défier !

Lien surprise (clique sur le ballon) ==>



on peut jongler du pied droit /  
pied gauche / tête

Récompenses pour  
les vidéos les plus  
originales