



Exercice	Descriptif	Schéma	Elements pedagogiques
<b>JONGLERIE</b> (niveau 1)	<p>Règles : lever le ballon avec le pied, réussir le niveau <b>deux fois consécutivement pour passer</b> au niveau suivant : défi équipe de France</p> <p>« Lloris » : 10 pieds forts, 10 pieds faibles, 10 têtes</p> <p>« Matuidi » : 30 pieds forts, 15 pieds faibles, 15 têtes</p> <p>« Giroud » : 40 pieds forts, 20 pieds faibles, 15 têtes</p> <p>« Varane » : 50 pieds forts, 30 pieds faibles, 20 têtes</p> <p>« Hernandez » : 10 extérieurs forts, 5 extér faibles</p> <p>« Lemar » : 10 intérieurs forts, 5 intérieurs faibles</p> <p>« Griezman » : 15 extérieurs forts, 15 extér faibles</p> <p>« Mbappé » : 5 tours du monde pieds forts</p> <p>« Pogba » : 5 tours du monde pieds forts et faibles</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>		
L'équilibre corporel ; pied tendu à l'horizontale (lacets vers le ciel) ; Les bras servent à s'équilibrer ; reprise d'appui entre les jongles			
Exercice	Descriptif	Schéma	Elements pedagogiques
<b>JONGLERIE</b> <b>et</b> <b>ENCHAINEMENT</b>	<p>Règle : réaliser toujours 5 jongles minimum avant l'enchaînement</p> <p>Exo 1 : jonglerie + ballon haut + 1 tour sur sois-même + reprise du ballon en jonglerie</p> <p>Exo 2 : jonglerie + ballon haut + flexion avant de reprendre le ballon en jonglerie</p> <p>Exo 3 : jonglerie + ballon haut + contrôle orienté intérieur de pied</p> <p>Exo 4 : jonglerie + ballon haut + contrôle orienté extérieur de pied</p> <p>Exo 5 : jonglerie + ballon haut + contrôle orienté derrière la jambe d'appuis</p>		<p><b>Exos 1 et 2</b> : après les jongles frapper le ballon assez haut pour avoir le temps de faire le mouvement et reprendre le ballon en pour enchaîner à nouveau.</p> <p><b>contrôle orienté</b> : après les jongles, frapper le ballon pour qu'il monte un peu plus haut que la tête, le laisser, ensuite le laisser redescendre puis contrôle tout de suite après le rebond, s'aider des bras pour pivoter ; après le contrôle le ballon ne doit pas aller trop loin.</p>
	<b>Veiller à...</b>		
Corps bien équilibré ; appuis dynamiques pour enchaîner ;			

Exercice	Descriptif	Schéma	Elements pedagogiques
<b>travail physique en chanson</b>	<p>Pour cette fiche 3, on change les temps d'efforts et de récupération. Vous avez 2 possibilités:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30 sec d'effort / 30 sec de récu</li> <li>- 45 sec d'effort / 15 sec de récu</li> </ul> <p>Toujours un circuit à réaliser avec 8 ateliers, vous trouverez sur internet des musiques selon votre choix de temps d'effort.</p> <p>On peut aller jusqu'à 3 tours en respectant bien 5 min de récu entre chaque circuit.</p> <p><b>Circuit à réaliser, 8 ateliers:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* alterner 10 montées de genoux/ talon fesse</li> <li>* Saut groupé</li> <li>* Gainage traditionnel</li> <li>* Pompes (N1 à genoux, N2 classique) resserrer les jambes)</li> <li>* Ciseaux</li> <li>* Jumping Jack</li> <li>* Levée de jambes côté droit</li> <li>* Levée de jambes côté gauche</li> </ul>		<p><b>On atterit les 2 pieds en même temps sur la pointe des pieds, garder les pieds symétriques lors du saut.</b></p> <p><b>Je contracte les abdos tout le long de l'exercice et je garde le bas du dos collé au sol.</b></p>
	<b>Veiller à...</b>		
<p>* Etre en baskets pour pratiquer ou pieds nus dans l'herbe</p> <p>* 5 minutes de pause entre chaque circuit avec hydratation.</p>			

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



Fiche n° 3  
(suite)

PEF

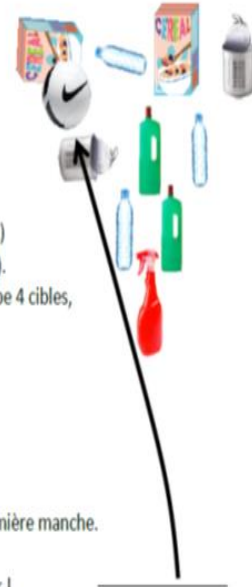
Culture Foot

**Niveau de difficulté :** moyen à difficile

**Qui peut jouer ? :** toute la famille !

**Les apports de ce jeu :**

- Connaissances générales sur le football.
- Jouer en famille.
- Continuer à apprendre.



**1/ Déroulement du jeu**

Placez au sol des cibles que vous trouverez chez vous, destinées à partir au tri sélectif (conserves, bidons de produits d'entretiens,...) L'objectif est de faire tomber le plus de cibles possible en 2 lancers. (Ne relever les cibles tombées seulement qu'après les 2 lancers). Chaque cible tombée vous permet de récolter 1 point seulement si vous répondez correctement à la question posée. (ex : si je tombe 4 cibles, et que je donne la bonne réponse, je marque 4 points, si je donne une mauvaise réponse, je ne marque pas de point).

**2/ Organisation**

Chaque joueur possède une série de 5 questions.  
Pour 3 joueurs : le joueur n°1 posera ses questions au joueur n°2, le joueur n°2 au joueur n°3 et le joueur n°3 au joueur n°1.  
Les joueurs lancent le ballon à tour de rôle. A l'issue de la manche, les joueurs s'échangent les questions et font une 2<sup>ème</sup> manche.  
Il sera alors, normalement, plus facile de marquer des points étant donné que toutes les questions auront été posées lors de la première manche.  
Même organisation pour la manche n°3.  
Il s'agira alors de mémoriser au fur et à mesure des manches les bonnes réponses pour marquer le plus de points possible et gagner !

**2/ Quelques modifications que vous pouvez apporter :**

- La distance du lancer.
- Lancer à la main, puis frappe du pied. Frappe pied droit, puis frappe pied gauche.
- De donner plus de points à certaines cibles plus difficiles à atteindre (les plus petites ou les plus éloignées par exemple...)

Mot anglais utilisé désignant le coup de pied de coin ? **Le corner**

Depuis quand date les cartons jaunes et rouges ? **Coupe du Monde 1970 (Mexique)**

Nombres d'arbitres sur un match de L1 ? **5 (3 officiels, 1 remplaçant, 1 vidéo)**

Combien de **joueuses**, environ, compte la FFF toutes catégories confondues au 15 avril 2020 (dès l'âge 5 ans) ? **+ de 155 000**

Date de création du District du Tarn de Football ? **1968**

Quelle protection est obligatoire ? **Le protège tibias**

Comment les américains appellent-ils notre football ? **Le soccer**

Le plus grand nombre de buts marqués sur une journée de L1 ? **37**

Année de la première Coupe du monde de football féminin ? **1991 (en Chine)**

Le nombre de licenciés dans le District du Tarn de football au 15 avril 2020 (joueurs(e), dirigeant(e)s, arbitres,...) ? **11780 (5<sup>ème</sup> département d'Occitanie)**

Combien y a-t-il de joueurs sur un terrain de ligue 1 ? **22 joueurs**

Que signifie « FIFA » ? **Fédération Internationale du Football Association.**

Combien, environ, la FFF compte de licenciés au 15 avril 2020 ? **+ de 2 100 000**

En coupe du monde féminine 2019 qui était la capitaine de l'équipe de France ? **Amandine HENRI**

Où est basé le siège du District du Tarn de Football ? **A Graulhet**

Comment appelle-t-on la ligne au centre du terrain ? **La ligne médiane**

Quel est l'organisme gérant les compétitions Européennes ? **l'UEFA**

Le joueur à avoir le plus de sélections en Equipe de France ? **Lilian THURAM (142)**

Quelle est l'équipe tenante du titre de la Ligue des Champions Féminines : **OLYMPIQUE LYONNAIS (4 titres consécutifs toujours en cours)**

Qu'elle est la devise du District du Tarn de Football ? **Pratiquons, partageons et vivons ensemble notre même passion**

**LE DEFI** Réaliser le défi suivant ==> jonglerie + ballon immobilisé derrière la tête (avec la nuque) + reprise jonglerie

**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) ==>

