



Exercice	Descriptif	Schéma	Elements pedagogiques
<b>JONGLERIE</b>	<p>Règles : lever le ballon avec le pied, réussir le <b>niveau deux fois consécutives pour passer</b> au niveau suivant :</p> <p>Défi 1 : 20 jongles très rapide pied fort ( trajectoire basse)</p> <p>Défi 2 : Enchaîner jongle avec un blocage nuque, un blocage coup de pied, un blocage entre les genoux</p> <p>Défi 3 : Enchaîner 5 fois 2 jongles et un tour sur Soi-même.</p> <p>Défi 4 : Enchaîner 15 jongles en frappant dans les main.</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 intéri. de pied pour tourner.</p> <p>Exo 2 : faire des aller-retours en utilisant exter. de pied pour tourner (aller dans l'autre sens que exo 1)</p> <p>Exo 3 : faire le "8" en conduite de balle</p> <p>Exo 4 : faire des vas et viens d'un plot à un autre mais pour changer de direction on fait un crochet intérieur juste avant d'arriver au plot puis extérieur à hauteur de l'autre plot.</p>		<p><b>Conduite</b> : multiplier et varier les contacts ; des petites touches pour changer de direction (ballon très proche du pied)</p>

Exercice	Descriptif	Schéma	Elements pedagogiques
<b>travail physique en chanson</b>	<p>Idem fiche 4, vous devez réaliser 6 tours de circuit. Cette semaine, c'est le nombre de répétitions que vous pouvez choisir.</p> <p><b>Fentes alternées</b></p> <p><b>Abdominaux groupés</b></p> <p><b>Burpees</b> (avec ou sans pompe)</p> <p><b>Relevé du bassin</b> ( monter le bassin en contractant les fesses)</p> <p><u>Niveau 1</u> : 5 fentes, 5 abdos groupés, 4 burpees, 30" relevé de bassin.</p> <p><u>Niveau 2</u> : 8 fentes, 8 abdos groupés, 6 burpees, 1" relevé de bassin.</p> <p><u>Niveau 3</u> : 10 fentes, 10 abdos groupés, 8 burpees, 1'30 relevé de bassin.</p> <p><u>Niveau 4</u> : idem niveau 3 mais 8 tours au lieu de 6.</p>		<p>Pour <b>les fentes</b>, j'alterne pied droit et pied gauche en revenant toujours au point de départ.</p> <p>1 droit et 1 gauche = 1 répétition</p> <p style="text-align: center;">Veillez toujours à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Garder le dos droit</b></li> <li>- <b>Contracter les abdos</b> tout au long de l'exercice</li> <li>- les pieds gardent la largeur du bassin</li> </ul>
	<b>Veiller à...</b>		
			<ul style="list-style-type: none"> <li>* S'échauffer avec 2 minutes Jumping Jack et alterner genoux/ talons .</li> <li>* Pas de pause entre les circuits, sauf pour s'hydrater bien sûr.</li> </ul>

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



Fiche n° 5  
(suite)

PEF

Règles du jeu

**Qui peut jouer ?** : toute la famille sauf 1 personne qui sera l'arbitre !

**Les apports de ce jeu :**

- Retenir certaines règles du jeu dans les différentes catégories.
- Faire une activité en famille
- Certains parents ne pourront plus dire : « je n'y comprend rien ! »



1/Matérialiser 3 zones distinctes :

La zone « AFFIRMATION » (bleue) → c'est la zone de départ pour les joueurs.

La zone « VRAI » (verte)

La zone « FAUX » (rouge)

2/Positionner les joueurs dans la zone « AFFIRMATION »

Les joueurs sont alignés face à l'arbitre.

3/L'arbitre donne une affirmation à l'ensemble des joueurs, ils devront se déplacer dans la zone correspondante à la bonne réponse.

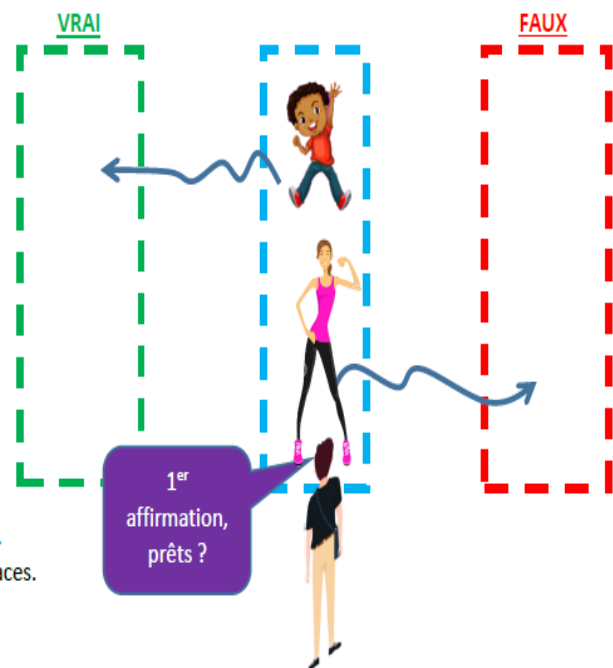
1 bonne réponse = 1 pt.

**Quelques modifications que vous pourriez apporter :**

Le jeu peut se dérouler avec un ballon dans les pieds.

Vous pouvez mettre des obstacles à franchir avant d'accéder dans la bonne zone.

A vous de choisir les distances entre les différentes zones en fonction de vos espaces.



A1 : Je joue en U15, mon équipe peut être constituée de filles et de garçons : V (jusqu'en U15)

A2 : En U9, l'équipe est constituée de 5 joueurs, 1 gardien de but et 3 remplaçants : F

A3 : Sur un coup de pied de coin (corner), je peux marquer directement : V

A4 : Le ballon peut être botté dans n'importe quelle direction au coup d'envoi : V

A5 : En U11 le gardien de but peut se saisir du ballon sur une passe en retrait du pied effectué par un partenaire : F

A6 : Sur une sortie de but, le gardien de but peut relancer à un partenaire dans sa propre surface de réparation : V

A7 : Le gardien peut se saisir du ballon sur une passe de la tête par un partenaire : V

A8 : En U7, l'équipe est composée de 3 joueurs, un gardien de but et 4 remplaçants : V

A9 : En U13, le hors-jeu est signalé à partir de la surface de réparation adverse : F

A10 : Un match sénior dure 1 heure 20 minutes : F

**LE DEFI** Réaliser le défi suivant ==> réaliser un max. de jongles les yeux bandés.

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) ==>



Attention à la sécurité, avoir quelqu'un à côté de toi pour éviter tout risque.

Récompenses pour les vidéos les plus originales