

SAUVONS DES VIES, RESTONS CHEZ NOUS !



EN ATTENDANT... "ENTRAINEZ-FOOT" ...



Fiche n° 4

Exercice	Descriptif	Schéma	Elements pedagogiques
JONGLERIE	<p>Règles : lever le ballon avec le pied, réussir le niveau deux fois consécutives pour passer au niveau suivant :</p> <p>Défi 1 : 20 jongles pied fort</p> <p>Défi 2 : 8 jongles alternés pied / genou</p> <p>Défi 3 : 12 jongles alternés pied fort et faible</p> <p>Défi 4 : 20 jongles de la tête.</p> <p>Défi 5 : 10 jongles alternées pieds, 2 droits / 2 gauches</p> <p>Défi 6 : 10 jongles pieds ballon au dessus du genou</p> <p>Défi 7 : 10 jongles pieds ballon au dessus de la taille</p> <p>Défi 8 : 4 jongles alternés pied / tête.</p> <p>Défi 9 : Enchaîner 2 fois de suite : tête/genou/pied</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>
	Veiller à...		
			<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
CONDUITE DE BALLE	<p>Règles : important de répéter le geste</p> <p>Exo 1 : conduite du ballon libre puis stop semelle et s'asseoir sur ballon</p> <p>Exo 2 : conduite de balle puis 2 intérieurs de pied + un intérieur</p> <p>Exo 3 : conduite de balle puis 2 extérieurs de pied + un intérieur</p> <p>Exo 4 : ramener ballon semelle pied droit + passage derrière jambe gauche avec intérieur pied droit + passer le ballon le long du pied gauche vers l'avant avec coup de pied droit (le ballon ne doit jamais toucher le pied gauche).</p>		<p>Conduite : dégager le regard du ballon ; multiplier et varier les contacts ; utiliser des feintes dans la conduite</p> <p>Exos 2 et 3 : nécessité de chagement de rythme</p> <p>Exo 4 : se fait pratiquement à l'arrêt. Il y a 3 temps --- je ramène, je fais passer derrière</p>
	Veiller à...		
			<p>c'est le joueur qui mène le ballon et non le contraire ==> avoir le ballon près de soi</p>

Exercice	Descriptif	Schéma	Elements pedagogiques
travail physique en chanson	<p>Pour cette fiche 4, on change le mode de travail. Vous devez réaliser 6 tours de circuit. Cette semaine, c'est le nombre de répétitions que vous pouvez choisir.</p> <p>SQUAT</p> <p>GAINAGE planche</p> <p>Jumping Jack</p> <p>Pompes ascenseur (position pompes, je descends sur les coudes et je remonte)</p> <p>Niveau 1: 6 squats, 30 secondes de gainage, 10 Jumping Jack, 3 pompes ascenseur.</p> <p>Niveau 2: 13 squats, 1 minute de gainage, 20 Jumping Jack, 6 pompes ascenseur.</p> <p>Niveau 3: 20 squats, 1'30 de gainage, 30 Jumping Jack, 10 pompes ascenseur.</p> <p>Niveau 4: idem niveau 3 mais 8 tours au lieu de 6.</p>		<p>Pour les pompes ascenseur, on descend un coude après l'autre et on reste gainé du début à la fin du mouvement.</p> <p>Veillez toujours à :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garder le dos droit - Contracter les abdos tout au long de l'exercice
	Veiller à...		
			<p>* S'échauffer avant avec 20 montées de genoux et 20 talon fesses.</p> <p>* Pas de pause entre les circuits, sauf pour s'hydrater bien sûr.</p>

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



Fiche n° 4
(suite)

PEF

Culture Foot - "Qui suis-je ?"

Qui peut jouer ? : toute la famille, sauf un arbitre, qui changera à chaque manche.

Les apports de ce jeu :

- Ne pas se sentir exclu d'une discussion de football en famille !
- Avoir la curiosité de rechercher plus de détails sur les réponses données.
- Maintenir une activité même si on ne peut pas être à l'extérieur.



1/ Déroulement du jeu

Sur le principe du « jeu de l'oie » avancez en fonction de la valeur du dé et répondez à une question. Reculez de 3 cases si la réponse est fausse.

Le premier répondant correctement à la question n°20 (case 20) remporte la manche.

Pour la première manche, ne pas tenir compte des défis sur les cases étoilées.

DÉPART	1	2	★ 1 MIN PLANCHE	4	5	6
13	12	★ 1 MIN CHASSE	10	9	8	★ 25 SQUATS
★ 60 JUMP IN JACK	15	16	17	18	★ 1 MIN PLANCHE	20 ARRIVÉE

2/ Quelques modifications que vous pouvez apporter :

- ★ Lorsque vous reculez, si votre case comporte un défi, faite le pour ne pas passer le prochain tour.
- ★ Attention les temps indiqués ou les nombres de mouvements sont adaptés aux adultes. Pour les enfants, diviser par 2 ou 3 le temps de posture ou le nombre de mouvements.

Mélanger les questions à chaque nouvelle manche afin de répondre à de nouvelles questions

Rajouter des cases défis et changez l'exercice.

1/ Je suis le capitaine de l'équipe de France ? [Hugo LLORIS](#) / [Kylian MBAPPE](#) / [Antoine GRIEZMANN](#) ; 2/ Je suis le sélectionneur français ayant le meilleur ratio de victoires ? [Didier DESCHAMPS](#) / [Jacques SANTINI \(78%\)](#) / [Aimé JACQUET](#) ; 3/ Je suis le meilleur buteur en équipe de France ? [Michel PLATINI](#) / [Thierry HENRY \(51 buts\)](#) / [Olivier GIROUD](#) ; 4/ Je suis la joueuse qui compte le plus de sélections en équipe de France ? [Sandrine Soubeyrand \(198\)](#) / [Laura GEORGES](#) / [Camille ABILY](#) ; 5/ Je suis le joueur ayant marqué le plus de but sur une seule phase finale coupe du monde ? [Juste FONTAINE \(13 buts - français - 1958\)](#) / [Sandor KOCSIS](#) / [Raymond KOPA](#) ; 6/ Je suis le dernier à avoir obtenu le Ballon d'Or ? [Lionel MESSI \(6 titres\)](#) / [Cristiano RONALDO](#) / [Robert LEWANDOWSKI](#) ; 7/ Qui a eu le dernier Ballon d'Or féminin ? [Megan RAPINOE](#) / [Eugénie LE SOMMER](#) / [Amel MAJRI](#) ; 8/ Je porte le Numéro 6 en équipe de France ? [Blaise MATUIDI](#) / [Paul POGBA](#) / [N'golo KANTE](#) ; 9/ J'ai créé la Marseillaise ? [Serge GAINSBOURG](#) / [Jean-Jacques GOLDMAN](#) / [Claude Joseph ROUGET DE LISLE \(en 1792\)](#) ; 10/ J'ai accueilli le plus de spectateurs sur une finale de Coupe du Monde ? [Le Stade MARACANA \(Brésil\)](#) / [Le stade AZTECA \(Mexique\)](#) / [Le stade de France \(France\)](#) ; 11/ Je suis considéré comme l'un des premiers footballeurs professionnels de l'histoire ? [Furgus SUTER \(1878 - écossais\)](#) / [Eugène MAES](#) / [Arthur KINNAIRD](#) ; 12/ J'ai créé le football sur mes terres ? [L'ANGLETERRE \(1848\)](#) / [L'ECOSSE](#) / [LA France](#) ; 13/ Je suis le club ayant remporté le plus de Coupe de France ? [PSG \(12 titres\)](#) / [MARSEILLE](#) / [SAINT ETIENNE](#) ; 14/ Je suis le club ayant remporté le plus de Championnats de France ? [PSG / MARSEILLE](#) / [SAINT ETIENNE \(10 titres\)](#) ; 15/ Je suis le salaire mensuel moyen d'un footballeur professionnel de ligue 1 ? 70 000 euros / [90 000 euros](#) / 110 000 euros ; 16/ Je suis le salaire mensuel moyen d'une joueuse professionnelle en France ? [Environ 2 500 euros](#) / 10 500 euros / 17 500 euros ; 17/ Je suis l'un des fondateurs de la Coupe du Monde de Football ? [Pierre de COUBERTIN](#) / [Jules RIMET](#) / [Robert GUERIN](#) ; 18/ Je suis le plus jeune joueur à avoir disputé une phase finale de Coupe du Monde ? [Kylian MBAPPE](#) / [Pelé \(17 ans et 249 jours\)](#) / [Guiseppe BERGOMI](#) ; 19/ Je suis le plus vieux footballeur professionnel à avoir participé à une coupe du monde ? [Roger MILLA](#) / [Essam EL-HADARY \(Gardien de but - égyptien - 45 ans et 160 jours\)](#) / [Dino Zoff](#) ; 20/ Je suis le plus grand buteur de toute l'histoire du football en matchs officiels (selon Wikipédia) ? [Pelé](#) / [Gerd MULLER](#) / [Josef BICAN \(798 buts de 1931 à 1955\)](#).

LE DEFI Réaliser le défi suivant ==> pour le découvrir, il faut cliquer sur le smiley

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



Elle sera ensuite partagée !



on peut choisir une autre cible (poubelle,...)

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

Lien surprise (clique sur le ballon) ==>



Récompenses pour les vidéos les plus originales