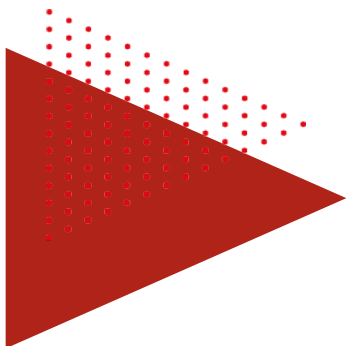




PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

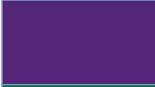
AS SILLINGY
ACTION SUR LE THEME : CULTURE FOOT



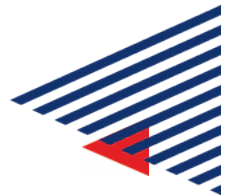
	Renseignements du club
LIGUE	Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de Football
DISTRICT	Haute-Savoie - 74
CLUB	AS SILLINGY

		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
X		

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez

Choix de la thématique		
		Mettre une croix dans la case
	Santé	
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-Play	
	Règles du jeu et arbitrage	
	Culture foot	X





LE PEF DU CONFINEMENT

- **Chaque semaine du mois de Novembre**, les joueurs U7 & U9 ont reçu par mail, **une fiche d'exercices à réaliser** (des fiches comprenant des exercices techniques avec ballon et des exercices théoriques).
- Chaque parent a pu nous tenir informer de l'avancée de leur enfant sur ces différentes fiches, en nous faisant parvenir un bilan par mail accompagné de quelques photos ou vidéos.

FICHE N°1



Contrat évolutif - jonglerie U9 - AS SILLINGY Travail avec ballon



- **Etape 1** : Réaliser 10 fois de suite : main - pied - main (avec le meilleur pied)
- **Etape 2** : Réaliser 10 fois de suite : main - pied - pied - main (avec le meilleur pied)
- **Etape 3** : Réaliser 10 fois de suite : pied - rebond - pied - rebond ... (avec le meilleur pied)
- **Etape 4** : Réaliser 10 fois de suite : 2 jongles pied - 1 rebond ... (avec le meilleur pied)
- **Etape 5** : Réaliser 10 jongles du meilleur pied

- **Etape 6** : Réaliser 10 fois de suite : tête - main
- **Etape 7** : Réaliser 10 fois de suite : main - tête - tête - main
- **Etape 8** : Réaliser 5 jongles de la tête
- **Etape 9** : Réaliser 10 fois de suite : main - pied - main (avec le pied faible)
- **Etape 10** : Réaliser 10 fois de suite : pied - rebond - pied - rebond ... (avec le pied faible)

- **Mon résultat à la reprise du football :**
 - J'ai réussi ... étapes.

 - Je me sens davantage en difficulté en jonglant avec (entourez) : le pied fort / le pied faible / la tête.

FICHE N°2

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

SPECIAL « CONFINEMENT »

WWW.AS-SILLINGY.COM



1. FAIS LE LIEN - SPECIAL U9 DE L'AS SILLINGY

(Reliez la question à la bonne réponse)

- Combien y-a-t-il d'éducateurs lors de la séance U9 du mercredi ? ●
- Combien de temps dure un match de football en U9 (en minutes) ? ●
- Combien y-a-t-il de séances U9 en une semaine ? ●
- Combien de matchs pratiquent les U9 le samedi matin ? ●

- 2
- 10
- 3
- 5

3. PASSE A L'ACTION

Un nom de joueur de l'équipe de France t'es annoncé, tu dois ainsi réaliser le même nombre de jongles que son numéro de maillot.

Tente de varier entre ton pied fort, ton pied faible et la tête.

Tu as le droit de laisser un rebond entre chaque jongles.



2. QUIZZ - SPECIAL FFF

(Entourez la bonne réponse)

1. Qui est le sélectionneur de l'équipe de France ?

- Raymond Domenech
- Didier Deschamps
- Kylian Mbappé
- Zinedine Zidane

2. Qu'est-il représenté sur le logo de la FFF ?

- Un footballeur
- Un lion
- Un coq
- Un ballon

3. En quelles années la France a-t-elle remportée La Coupe Du monde ?

- 1997 et 2017
- 1996 et 2019
- 1998 et 2018
- 1999 et 2016

FICHE N°3



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL SPECIAL « CONFINEMENT »

WWW.AS-SILLINGY.COM

1. FAIRE SON SAC CORRECTEMENT

(Reliez les équipements qui peuvent se trouver dans un sac de foot)



3. PASSE A L'ACTION

- Réalise 5 passes (pied fort) avec l'aide d'un membre de ta famille ou d'un mur (passe appuyée, contrôle dans les pieds)
- Réalise 6 jongles (pied fort) sans rebond entre chaque jongles
- Réalise 5 passes (pied faible) avec l'aide d'un membre de ta famille ou d'un mur (passe appuyée, contrôle dans les pieds)
- Réalise 5 jongles de la tête (si possible sans rattraper le ballon avec les mains entre chaque tête)

2. QUIZZ

(Entourez la bonne réponse)

1. Comment distingue-t-on le capitaine des autres joueurs ?

- A ses chaussures
- A sa grande taille
- A son brassard
- A son maillot

2. Lorsque je joue au football, je dois écouter les consignes de : ?

- Mon éducateur
- Mes parents
- Mes adversaires

3. Quelles sont les deux façons de réaliser une touche en match (catégorie U9) ?

- Je peux rentrer sur le terrain en conduite de balle
- Je peux faire une touche à la main
- Je peux jouer le ballon de la tête
- Je peux faire une passe au pied à mon partenaire



PHOTOS DE JOUEURS EN ACTION

