

PEF HOLIDAYS

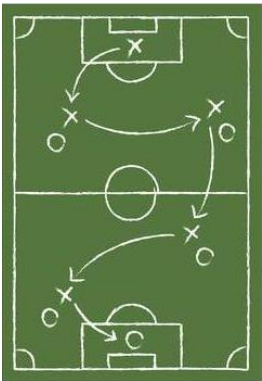


C'est les vacances les Enfants ! On en oublie pas pour autant de continuer à travailler avec les nouvelles Fiches « PEF HOLIDAYS ». Chaque semaine, c'est un mélange de révisions, amusement et Football qui sera proposé !

JEU N°1

Le Temps des verbes

TACTIQUE DE MATCH



Dans une phrase, le verbe se conjugue différemment. Sa conjugaison va dépendre du moment où se passe l'action. Une phrase peut donc s'écrire :

- Au **passé** : Hier, j'ai joué au foot.
- Au **présent** : Aujourd'hui, je joue au foot.
- Au **futur** : Demain, je jouerai au foot.

Astuce!

Certains mots peuvent nous aider à comprendre quand se passe l'action : Passé (hier, autrefois, l'an dernier...) - Présent (aujourd'hui, maintenant, en ce moment...) - Futur (demain, plus tard, l'an prochain...)

C'EST L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT !

Indique le temps des verbes soulignés

MBAPPE rejoint le PSG. Il portera le numéro 7 : /

Hier, GRIEZMANN a marqué un but avec le Barça :

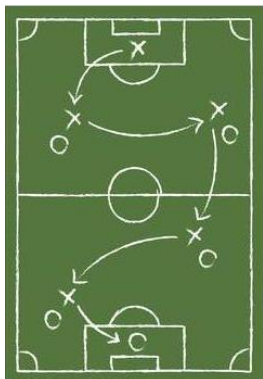
Samedi, l'Equipe de France débutera en 4-4-2 :

GIROUD a 34 ans. Le jour de son anniversaire, il était titulaire avec Chelsea :

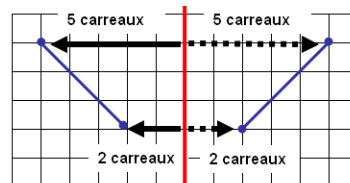
..... /



TACTIQUE DE MATCH

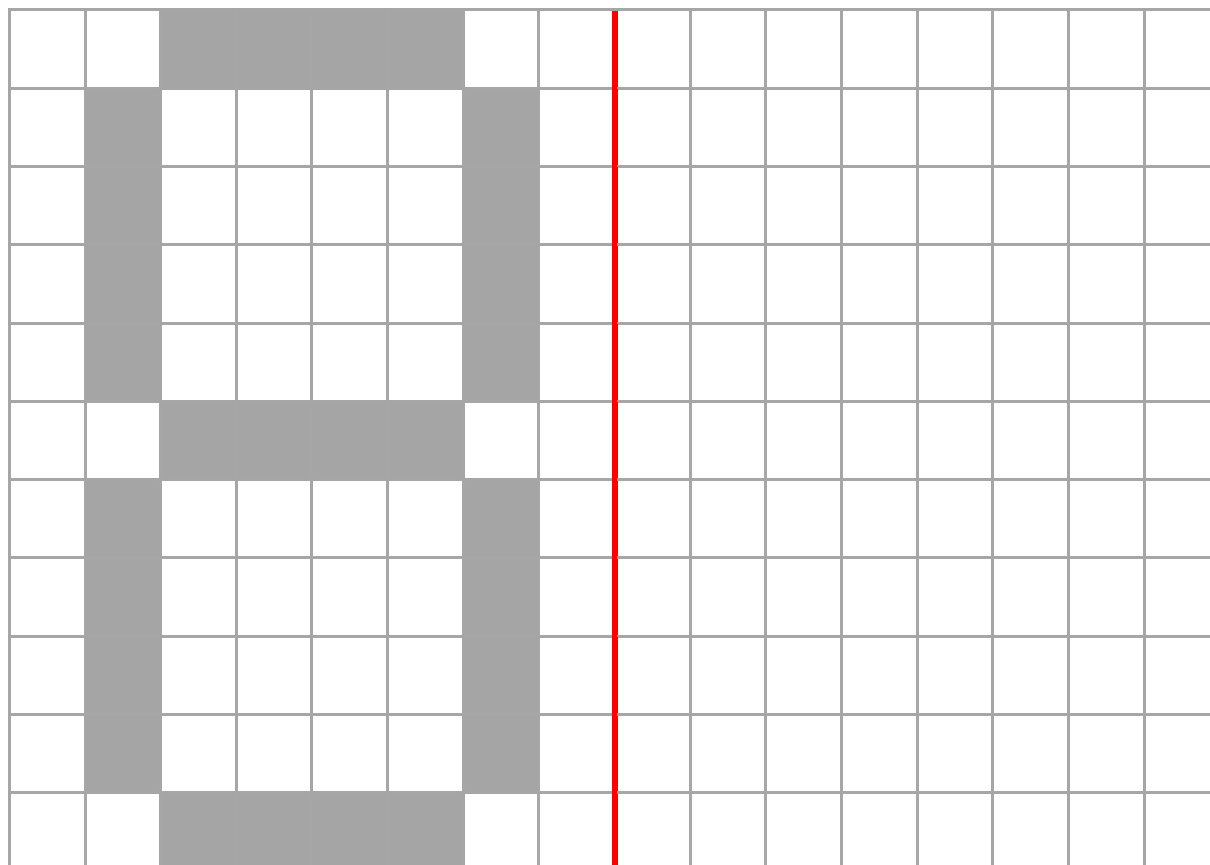


- Une figure est une symétrie si on peut la partager en deux parties, et si on peut superposer exactement chaque partie par pliage, le long d'une ligne droite. Rien ne doit dépasser. On dit que cette ligne droite est un axe de symétrie.
- Un point et son symétrique sont à égale distance de l'axe.
- Dans un quadrillage, il suffit de compter le nombre de carreaux, d'un côté et de l'autre de l'axe.



C'EST L'HEURE DE L'ENTRAÎNEMENT !

Selon l'axe de symétrie (ligne rouge), réalise la symétrie du numéro 8 de Thomas LEMAR en coloriant les cases

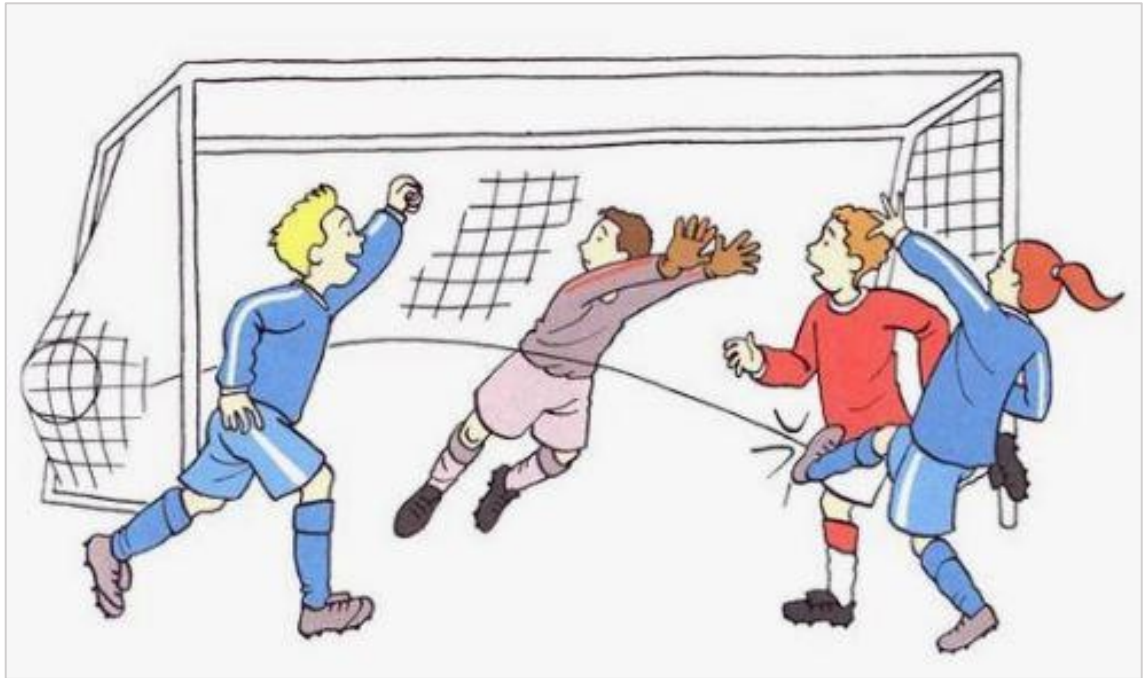




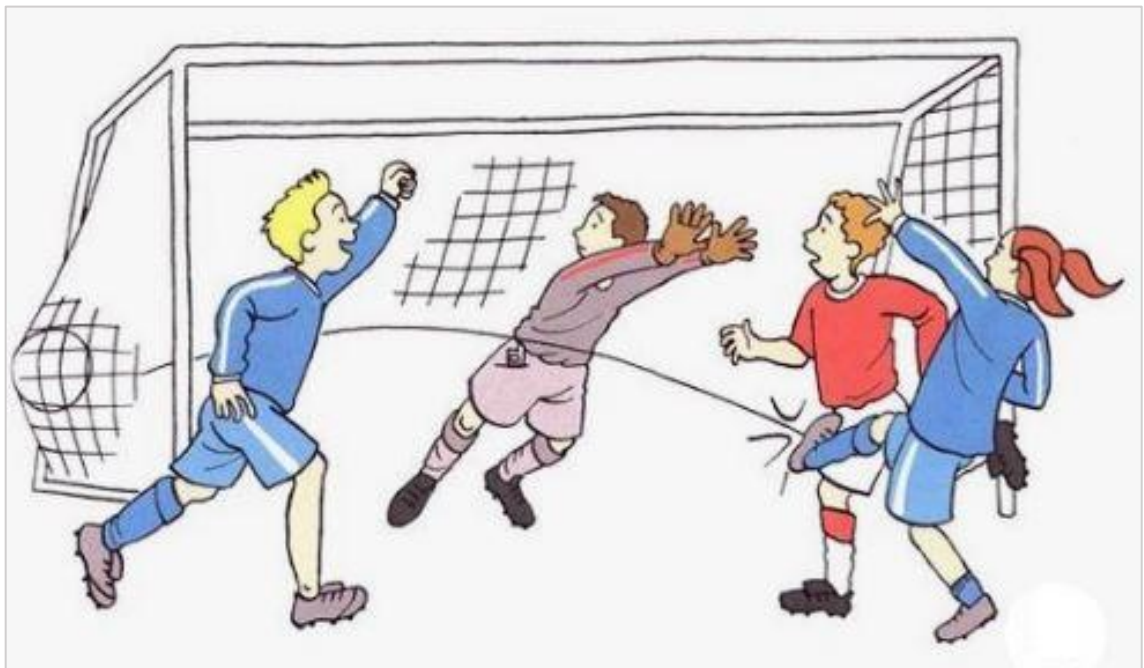
Le jeu des différences

Ces deux scènes de but se ressemblent. Mais si tu les regardes bien tu trouveras peut-être sept différences entre les deux. A toi de jouer en les entourant !

DESSIN 1



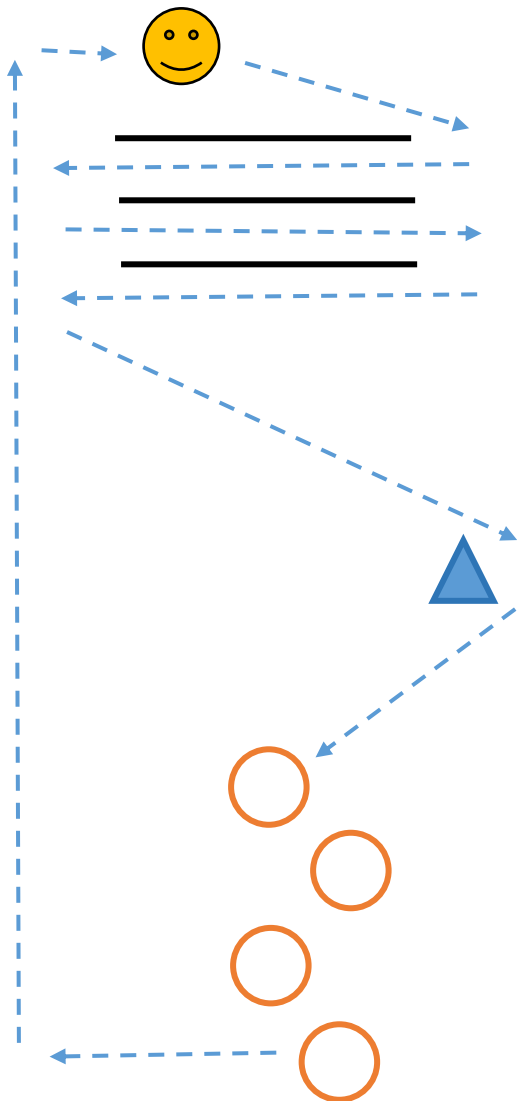
DESSIN 2





Le Parcours technique

Avec des plots, des bouteilles, des chasubles, des t-shirts ou toutes autres objets à ta disposition, organise et réalise le parcours technique que nous te proposons.



- Démarre ton parcours en réalisant des pas chassés dans les couloirs (que tu peux créer avec des branches par exemple).
- A la sortie des couloirs, dirige-toi jusqu'au plot en réalisant des montées de genou.
- Du plot, jusqu'au premier cerceau, cours en marche arrière.
- Pour le passage des cerceaux, bondis en posant un seul pied dans chaque cerceau : le pied droit pour les cerceaux posés à ta droite et le pied gauche dans ceux posés à gauche.
- Une fois le parcours des cerceaux réalisé, cours aussi vite que tu peux jusqu'à ta position de départ.

Exercice :

- Réalise deux essais puis chronomètre-toi sur le troisième passage.

Pour aller plus loin :

- Tu peux ensuite faire le parcours avec un ballon :
- 1) Conduite de balle dans les couloirs
- 2) Tour du plot
- 3) Tour des cerceaux en utilisant les deux pieds
- 4) Puis conduite de balle aussi vite que possible jusqu'à la position de départ.

Réalise un passage chronométré avec le ballon. **Combien de différence as-tu fait entre ton passage sans ballon et ton passage avec ballon ?**