PEF FAMILY

FICHE N°2 / U11–U13

Nom : .....

Prénom : .....

Age : .....

Club : .....

Le PEF FAMILY fait son apparition ! Enfants et Parents allieront leur connaissance pour réaliser les exercices et trouver les LETTRES MYSTERES. Sur les 4 fiches U11/U13 prévues (1 par semaine), 12 lettres mystères sont à retrouver et formeront le nom d'un joueur de foot célèbre. Après avoir complété les 4 fiches, un tirage au sort sera effectué et récompensera 3 familles ayant trouvé quel joueur se cache derrière ces 12 lettres.

JEU N°1 — Devine mon Joueur

Trois joueurs de l'Equipe de France se cachent sur cette photo

LA REPONSE :

CHEVEUX : _ _ _ _ _ _

YEUX : _ _ _ _ [_] _ → LETTRE MYSTERE 4

BOUCHE : _ _ _ _ _ _ _ _ _

JEU N°2 — Le tour du Monde

Quels pays se cachent derrière ces drapeaux ?

LETTRE MYSTERE 5

_ _ _ _ _ _ _

_ _ _ _ _ [_] _

_ _ _ _ _ _ _ _ _

_ _ _ _ - _ _ _

JEU N°3 Pour les parents : devine mon Match

- J'ai été joué en Mars 2017 pour le compte de la Ligue des Champions
- Mon affiche opposait une équipe espagnole à une formation Française
- Battue 4-0 au match aller, l'équipe hôte ont finalement réussi à se qualifier
- On me surnomme « La Remontada »

QUELLE ETAIT L'AFFICHE DE CE MATCH ?

LA REPONSE :

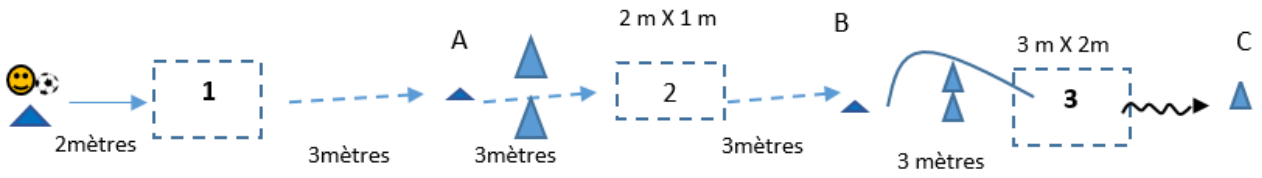
_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ VS _ _ _ _ _

LETTRE MYSTERE 6

BONUS Pour le fun : exercice technique

A partir du **plot de départ**, lance le ballon, avec la semelle ou l'intérieur du pied, pour l'immobiliser dans **l'espace 1** le ballon. Jongle (départ à la main) jusqu'au **plot A** puis, de ce plot, lance le ballon, avec la semelle ou l'intérieur du pied, entre les 2 cônes de façon à immobiliser le ballon dans la **zone 2**. De cette zone, jongle (départ à la main) jusqu'au **plot B**.

Au plot B, effectue une passe de façon à passer au-dessus des plots (ou bouteilles), sans les toucher, afin que le ballon soit immobilisé dans la **zone 3**. Récupération du ballon puis conduite jusqu'au **plot C** avant de retourner en conduite rapide jusqu'au départ.

-> 3 essais puis ensuite c'est le passage chronométré. Quel est ton temps ?

Variante pour les U13 : Même parcours mais jonglerie (départ au pied) entre la zone 1 et le plot A et entre la zone 2 et le plot B.