

Que mettre en place pour réaliser un échauffement complet d'avant match?



Date: 06/01/2020

Catégories: U14/U15, U16/U17/U18

Le Programme Educatif Fédéral vise à inculquer aux jeunes licenciés âgés de 5 à 18 ans les différentes valeurs du Football

P R E T S

Plaisir Respect Engagement Tolérance Solidarité

Par l'apprentissage de règle de vie et de jeu déclinées autour de <u>6 thèmes :</u>

Santé Engagement citoyen Environnement

Fair-play Règle de jeu et arbitrage culture foot

Pour cette action, nous allons aborder le thème "Culture foot", en étudiant la question :

" Que mettre en place pour réaliser un échauffement complet d'avant match ? "

Action mise en place : Que mettre en place pour réaliser un échauffement complet d'avant match ?

A travers différents ateliers ludiques et pratiques puis un quiz interactif, les joueurs seront par équipe et devront répondre aux questions de l'éducateur sportif qui animera l'atelier PEF.

L'atelier durera 20 minutes, et sera divisé en 2 parties : une partie théorique et une partie pratique.

Objectifs:

Au terme de l'action PEF:

Savoir:

Réussir à s'échauffer en autonomie

Réaliser un échauffement de qualité et complet à l'avenir

Comprendre et savoir analyser les différentes phases de l'échauffement.

Modalités:

L'atelier PEF aura lieu sur la séance d'entraînement qui concerne votre enfant soit :

Le mardi 12/01/2021 de 18 h15 à 19h30 pour les U14



Le jeudi 14/01/2021 de 18h15 à 19h30 pour les U15.

Le samedi 16/01/2021 de 15h30 à 16h45 pour les U16/U17.

Le samedi 16/01/2021 de 15h30 à 16h45 pour les U18.