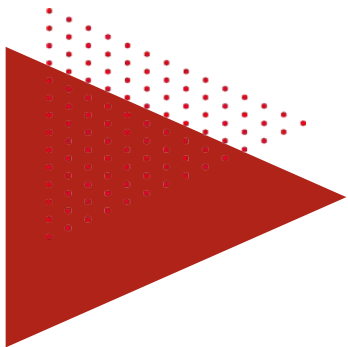




# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE  
ACTION







08/12/2021



|          | Indiquez le nom votre ligue, district et club |
|----------|---|
| LIGUE    | LIGUE DE BRETAGNE DE FOOTBALL                 |
| DISTRICT | DISTRICT DE FOOTBALL DE FINISTERE             |
| CLUB     | STADE LEONARD KREISKER                        |

|  |  |  |
|---|---|---|
| U6/U9   | U10/U13   | U14/U19   |
|   |   |   |

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez

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





# TITRE DE L'ACTION : Séance genêts d'or

Nous nous retrouvons aujourd'hui pour un nouveau PEF, sur le thème de l'engagement citoyen.

Ce mercredi 8 décembre j'ai commencé à animer des séances de futsal avec les genêts d'or de Saint Pol de Léon à la salle Isidore Daniélou.

J'ai tout d'abord appris le prénom de chacun, ils étaient 12 à la première séance, donc j'ai commencé l'entraînement par un échauffement en passes et suit pour analyser le niveau de chacun, puis j'ai continué sur un exercice de passes avec finition devant le but.

Nous avons finis sur un match en 6 contre 6 de deux fois 20 minutes.

**Leurs ressenti** : Les joueurs étaient très content de la séance proposé car ils n'ont pas l'habitudes de faire ce genre d'exercice, ils ont pris du plaisir tous ensemble dans la bonne humeur.

**Mon ressenti** : J'ai tout de suite été à l'aise avec eux, il y a plusieurs joueurs avec un bon niveau, et d'autres ou c'est un peu plus compliqué mais avec le temp et la pratique il y aura beaucoup de progression, j'apprécie partager ma passion avec eux en la mettant en pratique et s'adaptant à chacun.



# TITRE DE L'ACTION : Séance genêts d'or

Pour la deuxième séance avec les Genêts d'or, je leur ai donné rendez-vous le 15 décembre pour un nouvel entraînement.

Nous avons commencé la séance par un échauffement brésilien de 10 minutes, puis un exercice en triangle avec finition devant le but pendant 12 minutes

Ce jour-là ils étaient 10 joueurs, donc nous avons fini la séance par un match en 5 contre 5 pendant 40 minutes avec également deux mi-temps de 20 minutes.

**Leurs ressenti** : Les joueurs étaient très impatient de me retrouver et d'enchaîner avec l'entraînement, ils ont découvert de nouveaux exercices, ont tous apprécié et ont joué le jeu jusqu'au bout.

**Mon ressenti** : J'ai été très heureux de les retrouver après 1 semaine, pour leur proposer de nouvelles choses et de prendre du bon temps, il y a eu du progrès pour certains joueurs en difficulté donc c'est très encourageant et motivant pour la suite



# INSÉREZ UNE PHOTO DE L'ACTION

