

## « On garde la Forme »

Défi de la semaine...



Mobilité & Gainage



Foot-Freestyle

Améliore tes capacités...



TE / CO

Enrichis tes connaissances...



Quizz – Règle de jeu

Le coin à Gilbert...



M11 Xamax-ANF

M 12

M14

M15

# Séances hebdomadaires

## Séance 10, M16

**1 Jonglage bon pied (130x) 5min**  
Jonglage mauvais pieds (170x) 5m

**2 Je conserve 10min**  
<https://dartfi.sh/7oQnyeoh0a>

**3 Travail d'appui 3**  
<https://dartfi.sh/PHlb3FnDrPb>

**4. Cardio & Force , 30 min!!**  
[https://www.youtube.com/watch?v=nWTuy\\_6oE2E](https://www.youtube.com/watch?v=nWTuy_6oE2E)  
  
<https://dartfi.sh/yLSNiSZyLg>

**Stay@home Challenge 5min**

## Séance 11, M16

**1 Jonglage bon pied (130x) 5min**  
Jonglage tête (40x) 5min

**2 Je maîtrise 10min**  
<https://dartfi.sh/8kFJta8t87b>

**3 Travail d'appui 7 et 9, 10min**  
<https://dartfi.sh/rkZycUhABSj>  
  
<https://dartfi.sh/uXG0ajjaypj>

**4. Force & Cardio 2 séries de 20min**  
Endurance = Force nouveau !! 45min  
<https://dartfi.sh/Ywh0UjSiYk4>

**Stay@home Challenge 5min**

## Séance 12, M16

**1 Jonglage alterné (80x) 5min**  
Jong. 4 pieds/4 cuisses (12x)5min

**2 J'élimine 10min**  
<https://dartfi.sh/7oQnyeoh0a>

**3 Travail d'appui 8 et 10, 10min**  
<https://dartfi.sh/sVZE4iBqyAf>  
  
<https://dartfi.sh/0cltYxB3SXb>

**4 Travail de Force, 3x , 45 min**  
<https://dartfi.sh/pxgrEzQaut2>

**Stay@home Challenge 5min**

### Jour entre les séances:

3 Répétitions travail de Force/Souplesse  
<https://dartfi.sh/4JO4Pb2TG6c>



## Quizz - REGLES DU JEU

1) L'arbitre constate avant le début de la partie que les filets de but sont mal attachés et dans un mauvais état. Comment doit se comporter l'ARB ?

- A. Il répare les filets avant le début de la rencontre.
- B. Il rapporte les faits dans son rapport de match.
- C. Il fait réparer les filets avant le début de la partie et rapporte les faits dans son rapport de match.

2) Un défenseur pousse un attaquant dans le dos exactement sur la ligne de la surface de réparation. Décision de l'ARB ?

- A. Penalty.
- B. Coup franc direct à l'emplacement où se trouvait le défenseur.
- C. Coup franc indirect à l'emplacement où se trouvait l'attaquant.

3) Qui décide si le ballon est réglementaire ?

- A. Le club local
- B. Le club visiteur
- C. L'arbitre

4) Combien de joueurs faut-il (y c. un gardien de but) pour commencer un match ?

- A. 6
- B. 9
- C. 7

5) Le capitaine d'équipe...

- A. a un statut spécial et peut ainsi discuter avec l'ARB lors d'une situation critique.
- B. a un statut spécial et ne devrait si possible, pas être averti.
- C. n'a pas de statut spécial et doit être conscient de son importante responsabilité dans le comportement de son équipe.



6) Les protège-tibias sont-ils obligatoires ?

- A. Seulement pour les juniors
- B. Les protège-tibias sont obligatoires pour tous les matches.
- C. Seulement pour les actifs et les seniors.

7) Un joueur peut-il jouer un coup franc sans chaussure ?

- A : L'arbitre interrompt le jeu après l'exécution du coup franc par un coup de sifflet et demande au joueur de remettre son équipement en ordre.
- B. L'arbitre doit intervenir avant l'exécution du coup franc en demandant au joueur de remettre son équipement en ordre.
- C. L'arbitre n'a pas de raison d'intervenir car des chaussures de foot ne sont pas obligatoirement prescrites.

8) Alors que le jeu est en cours l'arbitre constate qu'un joueur qui a perdu une chaussure, vient de jouer le ballon. Que décide l'arbitre ?

- A. Interruption du jeu et indication au joueur de remettre son équipement en conformité. Reprise du jeu par un coup franc indirect à l'emplacement où le joueur a joué le ballon sans chaussure.
- B. Interruption du jeu et indication au joueur de remettre son équipement en conformité. Reprise du jeu par une balle d'arbitre à l'emplacement où se trouvait le ballon lors de l'interruption de jeu.
- C. Laisser le jeu se poursuivre et indiquer au joueur de remettre son équipement en conformité lors de la prochaine interruption de jeu.

9) Combien de temps après une faute l'arbitre peut-il revenir sur sa décision ?

- A. Après le coup de sifflet, l'arbitre ne peut plus revenir sur sa décision.
- B. Lorsque l'arbitre a interrompu le jeu par un coup de sifflet, il peut revenir sur sa décision tant que le jeu n'a pas repris.
- C. Lorsque l'arbitre a interrompu le jeu par un coup de sifflet et pour autant que celui-ci n'ait pas repris, il ne peut revenir sur sa décision que si l'équipe adverse dépose protêt.

10) Pendant combien de temps l'arbitre peut-il annuler un but ?

- A. Aussi longtemps que le jeu n'a pas repris.
- B. Aussi longtemps qu'il n'a pas interrompu le jeu par un coup de sifflet pour valider le but.
- C. L'arbitre ne peut pas revenir sur sa décision.



11) Après le coup de sifflet final de l'ARB, encore sur le terrain de jeu, un défenseur pousse violemment avec les mains un attaquant à terre. Décisions de l'ARB ?

- A. L'ARB doit rapporter l'incident dans son rapport d'arbitre.
- B. L'ARB ne peut plus prononcer de sanction disciplinaire étant donné que la partie est terminée.
- C. L'ARB expulse le défenseur avec signalisation optique du carton rouge. Il doit décrire l'incident dans son rapport d'arbitre.

12) Durant la 2ème mi-temps les deux équipes ont chacune procédé à 3 changements. Il n'y a pas eu d'autre perte de temps. Combien de temps l'ARB va-t-il rajouter ?

- A. L'ARB rajoute 3 minutes.
- B. L'ARB rajoute 1 minute et 30 secondes.
- C. L'ARB arrondit le temps rajouté de 1 minute et 30 secondes et fait jouer 2 minutes supplémentaires.

13) L'équipe qui gagne le tirage au sort avant le coup d'envoi,

- A. exécute le coup d'envoi.
- B. doit choisir son camp.
- C. peut laisser l'équipe adverse choisir sa moitié de terrain.

14) Que décide l'ARB si, alors que le jeu est en cours, le ballon percute le drapeau de corner et reste en jeu sur le terrain ?

- A. Il interrompt le jeu d'un coup de sifflet et le reprend d'une balle à terre dans l'angle du terrain.
- B. Il interrompt le jeu d'un coup de sifflet et le reprend par une rentrée de touche en faveur de l'équipe défendante.
- C. Il n'a aucune raison d'interrompre le jeu.



15) Le gardien de but repousse un tir devant lui. Un attaquant, en position de hors-jeu au départ du tir, reprend le ballon et marque un but. Décision de l'ARB ?

- A. Validation du but sans coup de sifflet.
- B. Coup de sifflet et reprise du jeu par un coup franc indirect pour hors-jeu.
- C. La décision de valider le but ou de sanctionner la position de hors-jeu est laissée à l'appréciation de l'ARB.

16) Sans possibilité de pouvoir jouer le ballon, un défenseur fait un croc-en-jambe à un attaquant dans sa propre surface de réparation, annihilant ainsi une occasion de but manifeste. Réaction de l'ARB ?

- A. L'ARB ordonne un penalty. Il expulse le joueur du terrain avec un carton rouge.
- B. L'ARB ordonne un penalty. Il avertit le joueur.
- C. L'ARB laisse le jeu se poursuivre car le défenseur a aussi touché le ballon.

17) Le tireur exécutant le penalty joue le ballon en arrière en direction d'un coéquipier qui marque un but. Décision de l'ARB ?

- A. Interruption du jeu par un coup de sifflet et reprise par un coup franc indirect en faveur de l'équipe adverse.
- B. Interruption du jeu par un coup de sifflet et reprise par la répétition du penalty.
- C. Interruption du jeu par un coup de sifflet et reprise par une balle d'ARB.

18) L'ARB interrompt l'exécution d'un penalty car plusieurs joueurs ont pénétré trop tôt dans la surface de réparation. Au lieu du joueur désigné, c'est désormais un autre joueur qui veut tirer le penalty. Décisions de l'ARB ?

- A. L'ARB exige que ce soit le premier tireur désigné, qui exécute le penalty.
- B. L'ARB laisse tirer le penalty par l'autre joueur.
- C. L'ARB laisse tirer le penalty par l'autre joueur que si le premier tireur désigné est blessé.

19) Où le ballon doit-il être placé sur un coup de pied de coin ?

- A. Sur la ligne du quart de cercle près du drapeau de coin.
- B. A l'intérieur ou sur la ligne du quart de cercle près du drapeau de coin.
- C. Au maximum à 1,50m du drapeau de coin.



FONDATION  
GILBERT  
FACCHINETTI



20) A quelle distance se situe le point de penalty (terrain 11 :11) ?

- A. 9 mètres
- B. 9.5 mètres
- C. 11 mètres

**Merci à Stéphane Rusca (entraîneur FE13) qui a préparé ce formulaire !**