



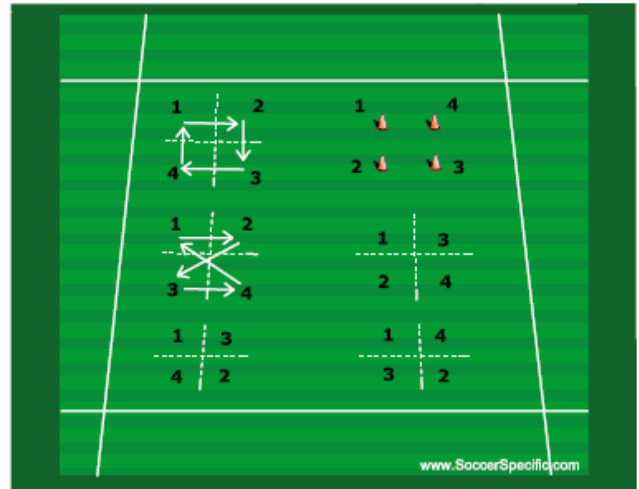
## Séance de Feintes

### 1.- Échauffement : coordination (20 minutes)

Délimiter par un grand cercle, chaque enfant avec son ballon circule balle au pied à l'intérieur du cercle. L'enfant écoute les consignes de l'instructeur et exécute les instructions.

Disposer une série de Croix ligne ou à l'aide se plot former un carré 1m X 1m maximum (utilisé les lignes existantes du gymnase). L'exercice débute en sautant pied joint du plot 1 au plot 2, etc., etc. et de mettre pied droit et gauche au deuxième. Voir schéma pour différent scénario.

**Pour U8:** jonglerie de pied et tête (ne pas oublier)



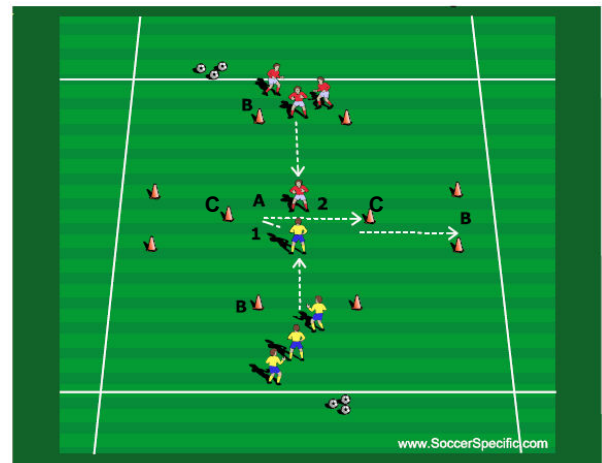
### 2.- Éducatif (jeu de feintes)

#### Éducatif 1. Feinte face à face (20 minutes)

Placer deux joueurs face à face (sans ballon pour débiter). Déterminer le partant (jaune) et le suiveur rouge. Au signal à l'aide d'une feinte, le jaune doit de se libérer du suiveur et aller toucher à l'un des deux cônes. L'objectif est d'amener son opposant sur une fausse piste et de profiter de l'espace libéré. Placer plusieurs stations

Défier les joueurs.

**Variantes:** -exécuter maintenant à partir des portes B et en mouvement, les deux se rencontre, feinte et explose vers B.  
-avec un ballon aux cônes C (gauche et droite).



**Points clés:** Être sur ses appuis, changement de vitesse, les yeux sur l'adversaire non sur le ballon, attirer l'adversaire vers soi. Explosion vers la solution

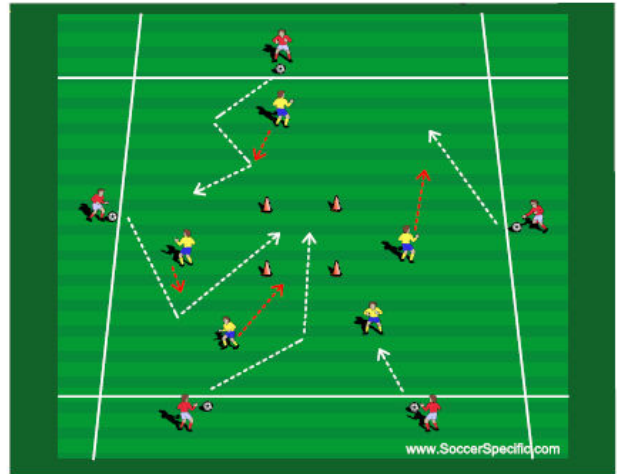
## Éducatif 2. Feinte destination paradis (20 minutes)

Délimiter une surface de jeu de 40 X 40 m en plaçant une zone carré délimitée par des cônes 5m X 5m (paradis). Diviser le groupe en deux (nombre égal de joueurs), un groupe à l'extérieur et l'autre à l'intérieur. L'objectif du jeu est de traverser l'enfer pour se rendre au paradis. Les petits diables bougent librement en enfer et au signal de l'entraîneur les porteurs de ballon doivent sans se faire enlever le ballon se rendre au paradis. Si un diable reprend le ballon, il doit sortir avec le ballon à l'extérieur de la surface, celui qui a perdu son ballon devient à son tour un petit diable.

**Variante :**

- débuter en format passif pour accumuler les succès.
- limiter le nombre de diables ou augmenter le nombre
- diable un jour diable toujours, perd le ballon, tu deviens toi aussi un diable, dernier avec un ballon gagne.

**Points clés:** Être sur ses appuis, changement de vitesse, les yeux sur l'adversaire non sur le ballon, attirer l'adversaire vers soi, ne pas craindre le corps à corps.



## 3- Match (20 à 25 minutes)

Match afin de remettre en place les acquis de la séance. Remettre tous les acquis des séances précédentes. Insiste à trouver l'espace et le joueur libre permettant la course balle au pied et la passe.

## 4- Retour au calme

Récupération, discussion avec les enfants

