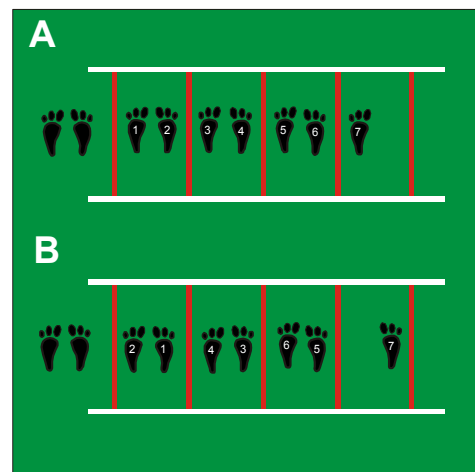
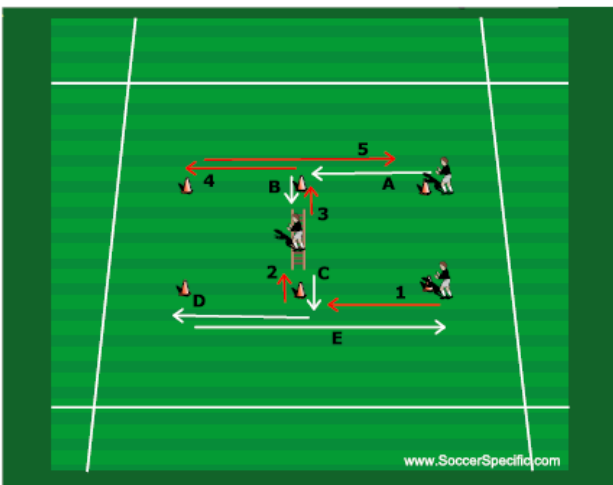


Séance de feinte

1.- Échauffement : coordination (20 minutes)

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

Placer une stations selon le croquis ci-dessous avec 10 mètre d'écart entre chaque plots. Joueur 1 par en sprintant au cône 2 devant tourne a gauche franchit l'échelle poursuit sa course au cône 3, court vers l'avant au 4, pivote et sprint au 5. avec une échelle. Joueur A fait l'effet miroir de 1 Suivre le croquis pour les pas dans l'échelle. On alterne de station, varier le sprint de 4 à 5 ou D à E en reculant.



Jonglerie de pied et tête (ne pas oublier)

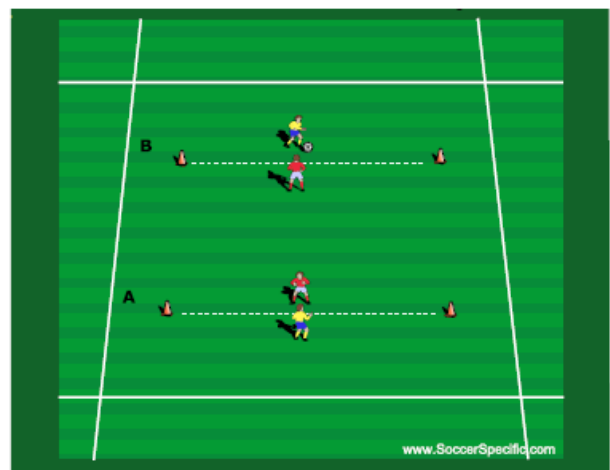
2.- Éducatif (tir en mouvement)

Éducatif 1. Feinte de corps, dribble de gauche à droite (20 minutes)

Deux cônes doivent être placés à environ 10 mètres de distance. Deux joueurs sont placés de chaque côté des cônes. Aucun joueur ne peut franchir la ligne imaginaire et le défenseur ne peut pas essayer de voler la balle. Le joueur en possession du ballon doit utiliser des feintes de corps et une variété de dribbles afin de déplacer et perturber l'équilibre du défenseur. Un but est marqué à chaque fois que le joueur dribble peut se défaire de son défenseur et d'arrêter la balle à l'un des cônes. Pour empêcher le porteur du ballon de marquer un but, le défenseur peut plaçant le pied au devant du ballon.

Variantes:

- varier les feinte du pied gauche et droite
- varier la distance ente les cônes
- limiter le temps d'exécution



Points clés: Le joueur qui dribble a les genoux pliés et un centre de gravité bas pour un départ explosif. Changement de rythme.

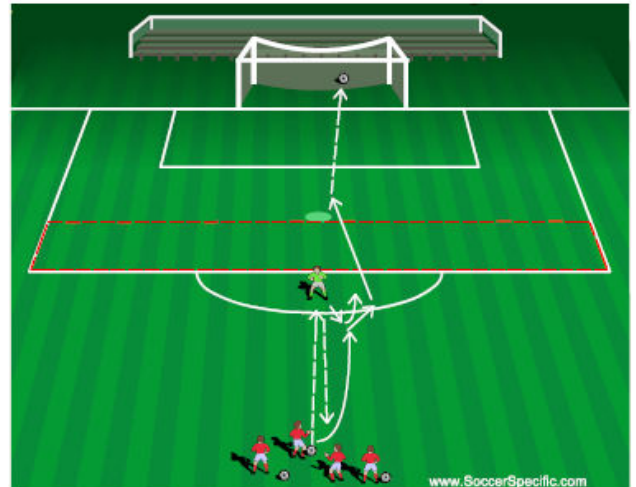
Éducatif 2. Amortie en mouvement (20 minutes)

Délimiter une zone tampon (rouge). Placer un joueur (vert) devant la zone qui agira comme défenseur. Le joueur avec le ballon (rouge) doit dribbler le ballon et se défaire de son opposant. Une fois fait, le défenseur ne peut entrer dans la zone tampon pour récupérer le ballon et l'attaquant est libre de tirer au but.

Variante :

- varier la distance
- limiter le temps d'exécution
- permettre au défenseur de suivre l'opposant

Points clés: Les yeux sur son opposant, être sur ses appuis, genoux pliés, changement de vitesse.



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

