

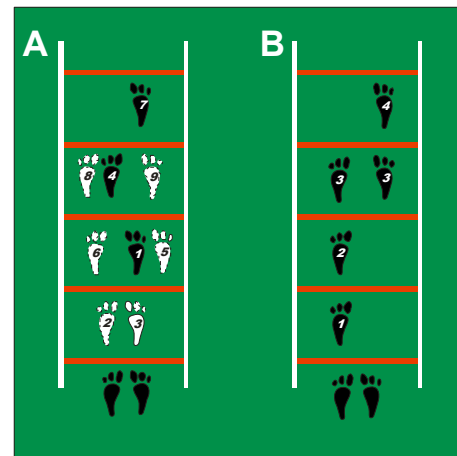
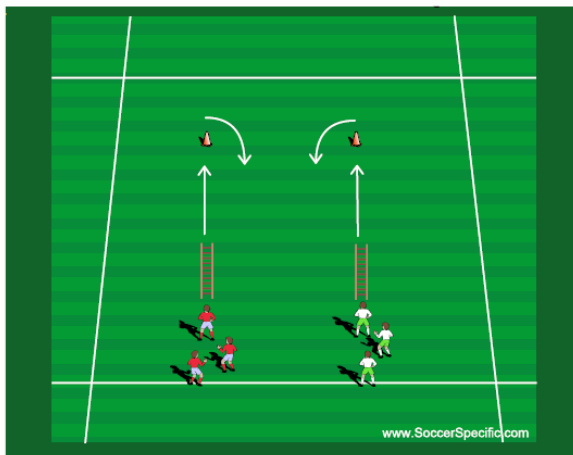


Séance de Feintes

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.

Placer les speed ladders selon le diagramme ci-dessous avec un cône à plus de 10 m de l'échelle. Un nombre de 5-6 joueurs max par échelle. Ex A. se placer face à l'échelle sauter sur un pied au deuxième carré et recul d'un avec les deux pieds retourne vers l'avant de deux carré et recul d'un Ex B. saute sur une jambe dans les deux premiers carré et saute pied joint dans le troisième, recommence sur une jambe pied opposé, deux carrés et deux joints au troisième, poursuit jusqu'au bout de l'échelle, sprint jusqu'au cône et revient en faisant de grande enjambé en suivant une ligne sur le terrain.



Jonglerie de pied et tête (ne pas oublier)

2.- Éducatif (jeu de feintes)

Éducatif 1. la feinte carrée (20 minutes)

Placer les joueurs (4max) par station (carré 15mX 15m.)
Ex A. le jouer avance avec son ballon, feinte le cône et poursuit jusqu'au prochain cône. Tous tournent dans le sens et en même temps.

Variante :

1. arrêt au cône avec la semelle-crochet intérieur
2. Crochet intérieur,
3. arrêt au cône avec la semelle-crochet extérieur
4. Crochet extérieur,
etc.,etc.



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

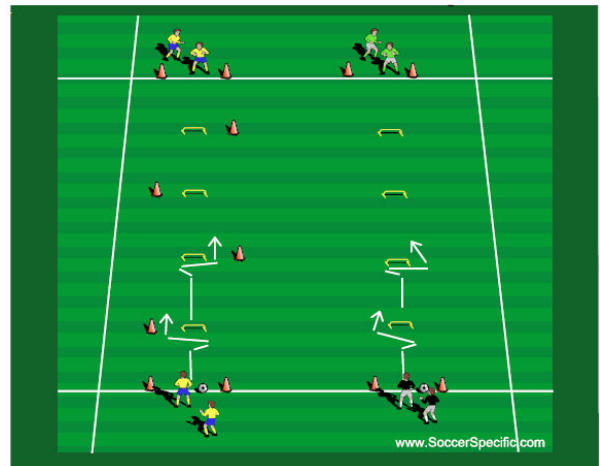
Éducatif 2. la feinte passive (20 minutes)

Placer les joueurs (4 max) par station. Le circuit devrait être étalé sur une distance d'approx. 20 m.
Ex A. le joueur avance avec son ballon, feinte la haie et doit exécuter son déplacement vers l'avant entre le cône et la haie, recommence au prochain obstacle.
Ex B. Refaire l'exercice, cette fois sans cône (guide).

Variantes:

- exécuter le geste sans ballon pour bien maîtriser le geste.
- varie les différentes feintes de passément de jambe et de crochet du pied.
- mettre un joueur passif plus tôt qu'une haie.

Points clés: être sur ses appuis, changement de vitesse, les yeux sur l'adversaire non sur le ballon, attirer l'adversaire vers soi.



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

