

FEINTE ET CONCLUSION



1

2

3

4

Consignes

4 chantiers avec pour thème « feinte et conclusion ». En fonction du nombre de joueurs, on utilisera de 2 à 4 chantiers en même temps. Par contre il est important de passer à tous les chantiers pour permettre une grande variation de situations. Il est également possible de passer d'un chantier à l'autre sous forme de circuit (grande variation). Attention à ne pas oublier de changer les défenseurs.

Chantiers :

1. Affronter un adversaire qui se tient entre 2 cônes et conduire sa balle au-delà des cônes jaunes.

Variations :

Défenseur passif (il tient une balle derrière le dos)

Le défenseur peut tenter de récupérer la balle jusqu'aux cônes jaunes

2. Dribbler un mannequin, conclusion sur un goal avec gardien

Variations : feinte libre /feinte imposée

3. Conduire sa balle, dribbler un défenseur et conclusion

Variations: idem 1

4. La conclusion se fait dans un goal divisé en 3 parties. Pour marquer, il faut tirer dans l'une des 2 parties extérieures.

Coaching

La conduite du ballon

Information visuelle

- La tête est levée et le buste est droit

La position corporelle

- Les appuis sont courts
- Le joueur reste maître de son ballon qui reste proche de lui

Le pied de conduite

- Le contact se fait de haut en bas
- Le côté « extérieur » du pied permet de conduire aisément le ballon (empeigne du pied)
- Les diverses surfaces du pied sont utilisées pour le changement de direction

Le dribble

Information visuelle

- On retrouve les éléments techniques de la conduite
- Le joueur est réactif, son buste est mobile, il baisse son centre de gravité

Le déroulement de la feinte

- Déséquilibrer l'adversaire pour s'ouvrir un espace
 - Le déclenchement ne s'effectue pas trop près de l'adversaire
- Changement de rythme dans l'espace libre pour éliminer l'adversaire
 - Passer l'épaule et prendre la profondeur

Les feintes

- Le crochet intérieur
- Le crochet extérieur
- Le passément de jambes
- Le rateau
- La feinte sur la prise de balle