

FEINTE DE CORPS – FEINT AND SIDE STEP

La feinte de corps ou *feint and side step* (littéralement « feinte et pas de côté ») est une technique utilisée pour esquiver un adversaire lorsque l'on est en possession du ballon ou pour semer un adversaire et créer de l'espace.



Courir vers l'adversaire.

POINTS CLÉS POUR APPRENDRE



Feindre un mouvement vers un côté et faire basculer le poids du corps de ce même côté.



Utiliser le pied d'appui pour changer de direction.



Accélérer rapidement.

Pour enseigner ce geste :

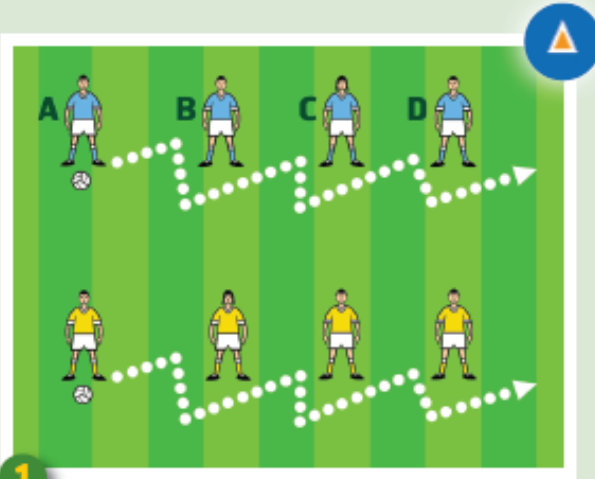
- 1 Présenter le geste
- 2 Montrer la technique
- 3 Exécuter l'activité
- 4 Accompagner et conseiller

LES ERREURS À ÉVITER

- Changer de côté trop tôt.
- S'éloigner trop lentement
- Ne pas basculer le poids du corps d'un côté.



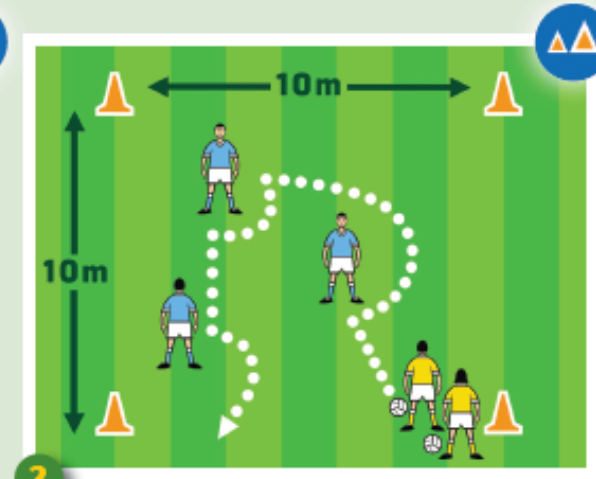
LA FEINTE DE CORPS PRATIQUER LE GESTE



1

FEINTE EN CHAÎNE

Le joueur A progresse en feignant les joueurs un à un.



2

1, 2, 3 FEINTEZ

Les joueurs en possession du ballon feignent chacun des défenseurs.

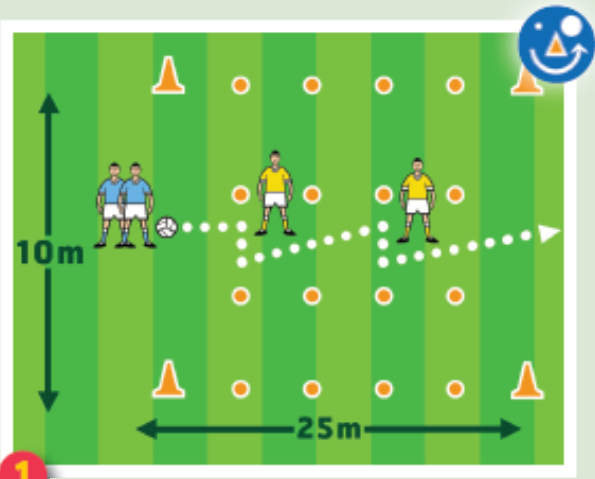


3

LE LONG DE LA LIGNE

Le joueur tente de feinter son adversaire pour traverser la ligne et sortir du carré.

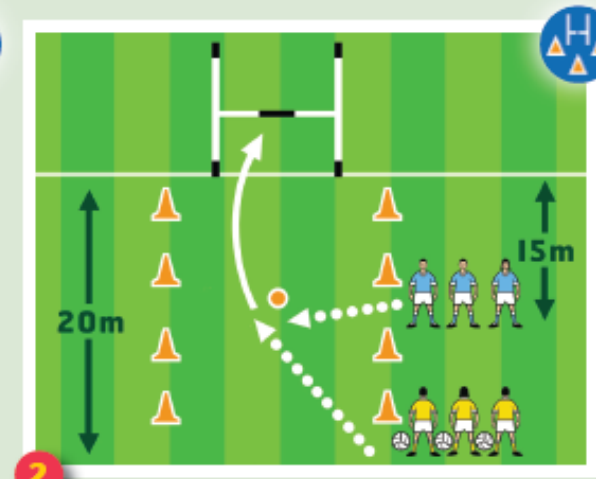
LA FEINTE DE CORPS DÉVELOPPER LA COMPÉTENCE



1

VOUS NE PASSEREZ PAS

Les joueurs en possession tentent de faire des solos à travers la zone de jeu et de feinter leurs opposants.



2

FEINTEZ ET MARQUER

Les joueurs en possession tentent de dépasser les défenseurs et de marquer.

VARIATIONS

La méthode STEP est une solution simple pour varier une activité, un jeu ou un atelier.

Space **T**ask **E**quipment **P**layers

- S** Varier la taille de l'espace de jeu. Augmenter la taille peut réduire la difficulté, la diminuer peut augmenter l'intensité.
- T** Modifier l'exercice attendu en ajoutant d'autres éléments, en modifiant les règles.
- E** Modifier l'équipement: utiliser un ballon plus gros ou plus petit ou jouer contre un mur peut augmenter ou diminuer la difficulté.
- P** Augmenter ou diminuer le nombre de joueurs ou introduire une opposition symbolique, partielle ou complète.

LÉGENDE



Atelier facile



Atelier intermédiaire



Atelier avancé



Activité ludique



Règles modifiées



Séquence de jeu