

Oser affronter l'adversaire avec courage et succès

<input checked="" type="checkbox"/> Mon équipe possède le ballon	<input type="checkbox"/> Mon équipe ne possède pas le ballon	<input type="checkbox"/> Mon équipe récupère/perd le ballon
Forme caractéristique (Situation de jeu)	Oser affronter l'adversaire avec courage et succès	
Focus (TE/TA/PE)	TE: 1er contact de balle et dribble (dribbler pour gagner de l'espace)	

Phase 1 – Echauffement	Description	Organisation / Coaching
	<p>Dribbler pour sortir des zones Les joueuses rouges conduisent librement le ballon et le passent aux joueurs blancs qui dribblent pour sortir de leur zone. Les joueuses rouges prennent ensuite la place des joueurs blancs.</p> <p>Variantes : - Modifier la surface des zones - Il faut dribbler hors de la zone sur un autre côté que celui où le ballon a été joué</p>	<p>Dimensions : selon niveau des joueuses et joueurs Nombre de répétitions : 3 Durée répétition : 1'30" à 2' <i>Entre chaque répétition, deux exercices de prévention pour la stabilité corporelle sont effectués.</i></p> <p>Coaching - 1er contact du ballon dans l'espace libre avec une conduite de balle proche et rythmée</p>
Stabilité corporelle (Prévention)		
	<p>Cheville</p> <p>Dessiner l'alphabet</p>	<p>De face : le genou ne part ni vers l'intérieur, ni vers l'extérieur De côté : le genou ne fléchit pas au-delà de la pointe du pied</p>
	<p>Genou</p> <p>Fentes dynamiques</p>	<p>De face : lors de la réception, le genou ne part ni vers l'intérieur, ni vers l'extérieur De côté : la pointe du genou derrière la pointe du pied / le genou forme un angle droit</p>
	<p>Hanches</p> <p>Mobilité en position basse</p>	<p>De côté : les talons sont en contact constant avec le sol / le regard est fixé vers l'avant</p>
	<p>Ischio-jambiers</p> <p>Balance unipodale</p>	<p>De face : le genou ne part ni vers l'intérieur, ni vers l'extérieur De côté : genou de la jambe d'appui, légèrement plié / la jambe arrière et le corps sont le plus droit et le plus tendus possible</p>
Durée par répétition de chaque exercice : 25"		
Phase 2 – Echauffement (TE/TA/PE)	Description	Organisation / Coaching
	<p>4 contre 4 avec zones de dribble Marquer un point lorsqu'une joueuse réussit à dribbler avec le ballon à travers une zone.</p> <p>Variantes : - Conduire le ballon dans une zone (sans pression de l'adversaire) et dribbler hors de la zone</p>	<p>Dimensions : selon niveau des joueuses et joueurs Nombre de répétitions : 3 Durée répétition : 1'30" à 2'</p> <p>Coaching - 1er contact du ballon dans l'espace libre avec une conduite de balle proche et rythmée</p>
Phase 3 – Explosivité	Description	Organisation / Coaching
	<p>Dribble et Sprint Une joueuse de chaque équipe dribble son ballon, l'arrête sur la ligne, sprint jusqu'au cône en faisant le tour de celui-ci, reprend son ballon en dribblant jusqu'à la porte de départ. 1 point par passage pour l'équipe gagnante.</p> <p>Variantes: - Arrêter le ballon pour le prochain joueur = estafette - Varier les passages avec et sans ballon</p>	<p>Distance : 15-30m Répétitions : 3 Pause (répétitions) : 1/15 Séries : 3 Pause (séries) : 1'30" à 2'</p> <p>Utiliser le signal de départ optique</p>