

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 éliminer l'adversaire)	

Phase 1 – Echauffement	Description	Organisation / Coaching											
	<p>Une-deux et dribble Les joueuses dribblent librement à l'intérieur du terrain et font un une-deux avec les joueuses qui se trouvent sur les lignes extérieures, pour ensuite les dribbler et sortir de la surface de jeu intérieure. Ensuite, les joueuses changent de rôle.</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 - Feinte avec feinte de corps - Changement de rythme après la feinte</p>											
	<p>Stabilité corporelle (Prévention)</p> <table border="1"> <tr> <td>Cheville</td> <td>Saut unipodal vers l'avant</td> <td>De face : lors de la réception, le genou ne part ni vers l'intérieur, ni vers l'extérieur De côté : le haut du corps est légèrement incliné vers l'avant / le regard n'est pas dirigé au sol</td> </tr> <tr> <td>Genou</td> <td>Squat avec tension</td> <td>De côté : talons au sol / regard dirigé vers l'avant (haut du corps redressé)</td> </tr> <tr> <td>Hanche</td> <td>Worlds Greatest Stretch</td> <td>De face : les épaules sont alignées dans l'axe du bras De côté : garder la position, jambe arrière tendue en poussant la pointe des pieds dans le sol (lever le bassin)</td> </tr> <tr> <td>Ischio-jambiers</td> <td>Balance unipodale avec partenaire</td> <td>De face : pas de rotation lors des contacts avec le ballon (garder la position stable)</td> </tr> </table> <p>Durée par répétition de chaque exercice : 25"</p>		Cheville	Saut unipodal vers l'avant	De face : lors de la réception, le genou ne part ni vers l'intérieur, ni vers l'extérieur De côté : le haut du corps est légèrement incliné vers l'avant / le regard n'est pas dirigé au sol	Genou	Squat avec tension	De côté : talons au sol / regard dirigé vers l'avant (haut du corps redressé)	Hanche	Worlds Greatest Stretch	De face : les épaules sont alignées dans l'axe du bras De côté : garder la position, jambe arrière tendue en poussant la pointe des pieds dans le sol (lever le bassin)	Ischio-jambiers	Balance unipodale avec partenaire
Cheville	Saut unipodal vers l'avant	De face : lors de la réception, le genou ne part ni vers l'intérieur, ni vers l'extérieur De côté : le haut du corps est légèrement incliné vers l'avant / le regard n'est pas dirigé au sol											
Genou	Squat avec tension	De côté : talons au sol / regard dirigé vers l'avant (haut du corps redressé)											
Hanche	Worlds Greatest Stretch	De face : les épaules sont alignées dans l'axe du bras De côté : garder la position, jambe arrière tendue en poussant la pointe des pieds dans le sol (lever le bassin)											
Ischio-jambiers	Balance unipodale avec partenaire	De face : pas de rotation lors des contacts avec le ballon (garder la position stable)											
<p>Phase 2 – Echauffement (TE/TA/PE)</p>	<p>Description</p>	<p>Organisation / Coaching</p>											
	<p>Dribbler à 4 contre 4 dans le terrain délimité L'équipe rouge joue avec le ballon dans la zone extérieure dans le but de dribbler dans la zone intérieure. Cela donne un point. Les joueuses blanches essaient d'empêcher cette action et n'ont pas le droit de pénétrer dans la zone extérieure. Changement de rôle lorsque le ballon est récupéré.</p> <p>Variantes: - Dribbler pour sortir de la zone intérieure - Forme et taille du terrain</p>	<p>Dimensions : selon niveau des joueuses et joueurs Nombre de répétitions : 3 Durée répétition : 1'30" à 2'</p> <p>Coaching - Feinte avec feinte de corps - Changement de rythme après la feinte</p>											
<p>Phase 3 – Explosivité</p>	<p>Description</p>	<p>Organisation / Coaching</p>											
	<p>Course avec changement de direction Un joueur par équipe sprinte sur le parcours indiqué en réponse à un signal. Le gagnant obtient un point pour son équipe.</p> <p>Variantes : - Augmenter le nombre de changements de direction - Modifier l'angle des courses - Effectuer une course d'estafette</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>											