

Construire le jeu de différentes façons en s'adaptant à la situation

<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)	Construire le jeu de différentes façons en s'adaptant à la situation	
Focus (TE/TA/PE)	TE: 1er contact de balle et passe	

Phase 1 – Echauffement	Description	Organisation / Coaching
	<p>Passes en équipe d'un côté à l'autre Chaque équipe dispose d'un ballon et de deux joueuses placées face à face en dehors du terrain. L'objectif est de passer d'un côté à l'autre du terrain en faisant circuler librement le ballon.</p> <p>Variante : - Le joueur extérieur qui a reçu le ballon entre à l'intérieur du terrain sur son 1er contact avec le ballon et la passeuse prend sa position</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 - Préparer l'action suivante (passe) avec le premier contact du ballon - Passes à ras de terre, franches</p>
Stabilité corporelle (Prévention)		
	<p>Cheville</p> <p>Saut unipodal latéral</p>	<p>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</p>
	<p>Genou</p> <p>Déplacement latéral avec mini-band</p>	<p>De face : mini-band toujours sous tension</p>
	<p>Hanche</p> <p>Dead Bug</p>	<p>De côté : ramener le menton à la poitrine, afin de garder le dos droit en contact avec le sol</p>
	<p>Ischio-jambiers</p> <p>Leg Curl avec mini-band</p>	<p>De côté : jambe d'appui légèrement pliée De face : les genoux restent largeur de hanche</p>
Durée par répétition de chaque exercice : 25"		
Phase 2 – Echauffement (TE/TA/PE)	Description	Organisation / Coaching
	<p>Du 2 contre 2 au 4 contre 4 Départ en 2 contre 2. L'objectif est de faire entrer en jeu les joueurs extérieurs par une passe après au moins trois passes dans le terrain. Ceux-ci entrent dans le terrain sur leur 1er contact avec le ballon. Quelle équipe a le plus rapidement placé tous ses joueurs à l'intérieur du terrain et effectué 3 passes ?</p> <p>Variante - Modifier le nombre minimum de passes avant qu'un joueur extérieur puisse être sollicité (augmenter ou réduire)</p>	<p>Dimensions : selon niveau des joueuses et joueurs Nombre de répétitions : 3 Durée répétition : 1'30" à 2'</p> <p>Coaching - Préparer l'action suivante (passe) avec le premier contact du ballon - Passes à ras de terre, franches</p>
Phase 3 – Explosivité	Description	Organisation / Coaching
	<p>Sprint avec accent sur les premiers appuis et slalom Au signal, une joueuse par équipe effectue le parcours indiqué. Elle franchit d'abord les lattes posées au sol en respectant la longueur des pas, avant de réaliser le slalom en sprint. Le gagnant reçoit un point pour son équipe.</p>	<p>Distance : 15-30m Répétitions : 3 Pause (répétitions) : 1/15 Séries : 3 Pause (séries) : 1'30" à 2'</p> <p>Utiliser un signal de départ optique</p>