

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>Circulation du ballon dans l'équipe Chacune des trois équipes dispose d'un ballon et le font circuler au sein de l'équipe. Les joueuses se déplacent alors librement sur le terrain.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Limiter le nombre de contacts avec le ballon - Circulation du ballon d'une couleur à l'autre 	<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</p> <ul style="list-style-type: none"> - Préparer l'action suivante (passe) avec le 1er contact du ballon - Passes à ras de terre, franches
Stabilité corporelle (Prévention)		
	<p>Cheville</p> <p>Saut unipodal avec rotation</p>	De face : le genou au-dessus la pointe du pied et orienté dans la même direction
	<p>Genou</p> <p>Copenhagen</p>	De face : alignement épaule-hanche-genou-cheville / jambe inférieure reste tendue durant les mouvements Du dessus : alignement tête-épaule-hanche-genou-cheville
	<p>Hanche</p> <p>Pont</p>	De face : genoux largeur des hanches De côté : alignement épaules-hanches-genoux
	<p>Ischio-jambiers</p> <p>Pont avec déplacement des talons</p>	De côté : garder le bassin levé durant l'exercice (alignement épaules-hanches-genoux)
Durée par répétition de chaque exercice : 25"		
Phase 2 – Echauffement (TE/TA/PE)	Description	Organisation / Coaching
	<p>2 équipes contre 1 Deux équipes jouent ensemble avec le ballon contre la troisième équipe. Si elles réussissent 8 passes, un point est attribué aux deux équipes en possession du ballon. Si le ballon est récupéré ou s'il sort, les 2 équipes en possession repartent avec le ballon (changement de tâche après la répétition).</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modifier la taille du terrain - Limiter les touches de balle 	<p>Dimensions : selon niveau des joueuses et joueurs Nombre de répétitions : 3 Durée répétition : 1'30" à 2'</p> <p>Coaching</p> <ul style="list-style-type: none"> - Préparer l'action suivante (passe) avec le 1er contact du ballon - Passes à ras de terre, franches
Phase 3 – Explosivité	Description	Organisation / Coaching
	<p>Estafette avec slalom et passes Un joueur par équipe sprinte en slalomant autour des cônes et passe le ballon à la joueuse suivante. Celle-ci lui remet le ballon et part aussitôt en sprint, tandis que le premier joueur arrête le ballon sur la ligne.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intégrer plusieurs changements de direction 	<p>Distance : 15-30m Répétitions : 3 Pause (répétitions) : 1/15 Séries : 3 Pause (séries) : 1'30" à 2'</p>