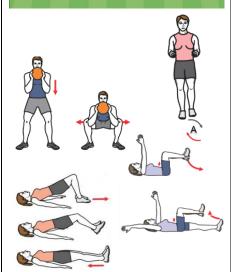




Se créer des occasions de différentes façons et marquer

⊠ Mon équipe possède le ballon	☐ Mon équipe ne possède pas le ballon	☐ Mon équipe récupère/perd le ballon
Forme caractéristique (Situation de jeu)	Se créer des occasions de différentes façons et marquer	
Focus (TE/TA/PE)	TE: 1er contact de balle et tir au but	

Phase 1 – Echauffement



Description

3 ou 4 contre 1 avec tir au but

Une joueuse se trouve au centre en tant que chasseuse (joueuse défensive). Les autres joueurs se passent le ballon. En cas d'erreur (mauvaise passe, perte de balle), la joueuse qui l'a commise vient au milieu. Les joueuses extérieures peuvent chercher à conclure sur le minibut après 8 passes, il en va de même pour le chasseur lorsqu'il récupère le ballon.

Variantes:

- Modifier la surface du terrain
- Limiter les touches de balle

Organisation / Coaching

Dimensions : selon niveau des joueuses et joueurs

Nombre de répétitions : 3 Durée répétition : 1'30" à 2'

Entre chaque répétition, deux exercices de prévention pour la stabilité corporelle sont effectués.

Coaching

- Préparer l'action suivante (tir au but) avec le 1 er contact du ballon
- Conclure de manière tranchante et précise

Stabilité corporelle (Prévention)

oraning corporation (Crossinian)			
Cheville	Dessiner l'alphabet	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	
Genou	Squat avec tension	De côté : talons au sol / regard dirigé vers l'avant (haut du corps redressé)	
Hanche	Dead Bug	De côté : ramener le menton à la poitrine, afin de garder le dos droit en contact avec le sol	
Ischio- jambiers	Pont avec déplacement des talons	De côté : garder le bassin levé durant l'exercice (alignement épaules-hanchesgenoux)	

Durée par répétition de chaque exercice : 25"

Phase 2 - Echauffement (TE/TA/PE)

Description

Concours de tirs au but à 3 contre 1 L'équipe offensive essaie de marquer un but à 3vs1 après avoir effectué au moins 4 passes contre un adversaire. En cas de but ou d'erreur, le ballon suivant sera joué dans l'autre terrain avec un nouveau chasseur. Si une équipe commet 3 erreurs, elle devient chasseur et l'autre équipe prend sa place. Quelle équipe marque le plus de

Variantes:

buts?

- Changement d'équipe dès 2 erreurs
- Limiter le nombre de touches du ballon ou de passes

Organisation / Coaching

Dimensions : selon niveau des joueuses

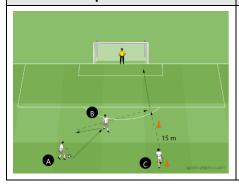
et joueurs

Nombre de répétitions : 3 Durée répétition : 1'30" à 2'

Coaching

- Préparer l'action suivante (tir au but) avec le 1 er contact du ballon
- Conclure de manière tranchante et précise

Phase 3 - Explosivité



Description

Ballon dans la course et tir au but
La joueuse A fait un une-deux avec
joueur B. La passe en retrait du joueur
B à la joueuse A est le signal de départ
pour le joueur C, qui sprinte en
profondeur, reçoit la passe de la
joueuse A dans la course et tente de
marquer un but.

Variante :

- Varier l'angle de tir

Organisation / Coaching

Distance (pour C) : 15-30m Répétitions : 3

Repetitions . 3

Pause (répétitions) : 1/15

Séries: 3

Pause (séries) : 1'30" à 2'