

Se créer des occasions de différentes façons et marquer

<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)		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	Organisation / Coaching												
	<p>3 ou 4 contre 1 avec tir au but</p> <p>Une joueuse se trouve au centre en tant que chasseuse (joueuse défensive). Les autres joueuses 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 mini-but après 8 passes, il en va de même pour le chasseur lorsqu'il récupère le ballon.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modifier la surface du terrain - Limiter les touches de balle 	<p>Dimensions : selon niveau des joueuses et joueurs</p> <p>Nombre de répétitions : 3</p> <p>Durée répétition : 1'30" à 2'</p> <p><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 (tir au but) avec le 1er contact du ballon - Conclure de manière tranchante et précise 												
Stabilité corporelle (Prévention)														
	<table border="1"> <tr> <td>Cheville</td> <td>Dessiner l'alphabet</td> <td>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</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>Dead Bug</td> <td>De côté : ramener le menton à la poitrine, afin de garder le dos droit en contact avec le sol</td> </tr> <tr> <td>Ischio-jambiers</td> <td>Pont avec déplacement des talons</td> <td>De côté : garder le bassin levé durant l'exercice (alignement épaules-hanches-genoux)</td> </tr> </table>	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-hanches-genoux)	
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-hanches-genoux)												
Durée par répétition de chaque exercice : 25"														
Phase 2 – Echauffement (TE/TA/PE)	Description	Organisation / Coaching												
	<p>Concours de tirs au but à 3 contre 1</p> <p>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 buts ?</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Changement d'équipe dès 2 erreurs - Limiter le nombre de touches du ballon ou de passes 	<p>Dimensions : selon niveau des joueuses et joueurs</p> <p>Nombre de répétitions : 3</p> <p>Durée répétition : 1'30" à 2'</p> <p>Coaching</p> <ul style="list-style-type: none"> - Préparer l'action suivante (tir au but) avec le 1er contact du ballon - Conclure de manière tranchante et précise 												
Phase 3 – Explosivité	Description	Organisation / Coaching												
	<p>Ballon dans la course et tir au but</p> <p>La joueuse A fait un one-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.</p> <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier l'angle de tir 	<p>Distance (pour C) : 15-30m</p> <p>Répétitions : 3</p> <p>Pause (répétitions) : 1/15</p> <p>Séries : 3</p> <p>Pause (séries) : 1'30" à 2'</p>												