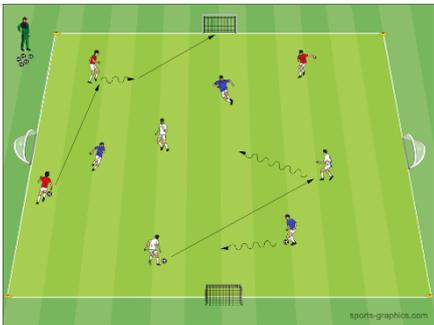
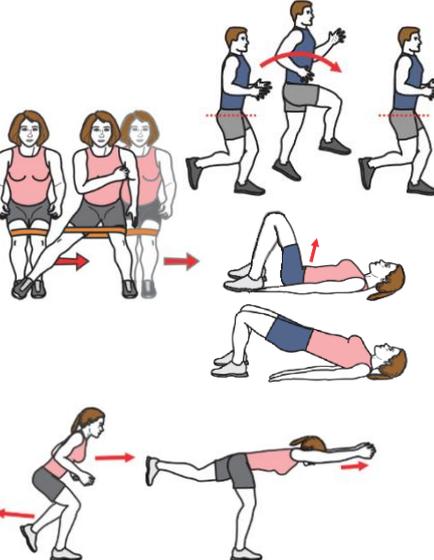


Se créer des occasions de différentes façons et marquer

| | | |
|--|--|---|
| <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>Passes entre coéquipiers avec conclusion dans les mini-buts Chacune des trois équipes dispose d'un ballon qu'elle se passe librement. Après au moins 4 passes, elles peuvent chercher à conclure sur l'un des mini-buts. Ensuite, le jeu se poursuit avec un nouveau ballon.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modifier le nombre minimum de passes - Limiter le nombre de contacts avec le ballon - Exiger différentes techniques de tir au but - Exiger que les buts soient marqués depuis la moitié de terrain la plus éloignée | <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 (tir au but) avec le 1er contact du ballon - Conclure de manière tranchante et précise | | | | | | | | | | | |
| | <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>Déplacement latéral avec mini-band</td> <td>De face : mini-band toujours sous tension</td> </tr> <tr> <td>Hanche</td> <td>Pont</td> <td>De face : genoux largeur des hanches De côté : alignement épaules-hanches-genoux</td> </tr> <tr> <td>Ischio-jambiers</td> <td>Balance unipodale</td> <td>De face : le genou ne part ni vers l'intérieur, ni vers l'extérieur De côté : genou de la jambe d'appui, légèrement plié / la jambe arrière et le corps sont le plus droit et le plus tendus possible</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 | Déplacement latéral avec mini-band | De face : mini-band toujours sous tension | Hanche | Pont | De face : genoux largeur des hanches De côté : alignement épaules-hanches-genoux | Ischio-jambiers | Balance unipodale | De face : le genou ne part ni vers l'intérieur, ni vers l'extérieur De côté : genou de la jambe d'appui, légèrement plié / la jambe arrière et le corps sont le plus droit et le plus tendus possible |
| 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 | Déplacement latéral avec mini-band | De face : mini-band toujours sous tension | | | | | | | | | | | |
| Hanche | Pont | De face : genoux largeur des hanches De côté : alignement épaules-hanches-genoux | | | | | | | | | | | |
| Ischio-jambiers | Balance unipodale | De face : le genou ne part ni vers l'intérieur, ni vers l'extérieur De côté : genou de la jambe d'appui, légèrement plié / la jambe arrière et le corps sont le plus droit et le plus tendus possible | | | | | | | | | | | |
| Phase 2 – Echauffement (TE/TA/PE) | Description | Organisation / Coaching | | | | | | | | | | | |
|  | <p>4 contre 4 plus joker sur 4 mini-buts L'équipe en possession du ballon doit faire au moins 3 passes et peut ensuite marquer dans les quatre mini-buts.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modifier le nombre minimum de passes - Compter plusieurs fois certains buts et les récompenser ainsi (p. ex. conclusion directe, avec 2 contacts ou à une certaine distance) | <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 (tir au but) avec le 1er contact du ballon - Conclure de manière tranchante et précise | | | | | | | | | | | |
| Phase 3 – Explosivité | Description | Organisation / Coaching | | | | | | | | | | | |
|  | <p>Sprint et dribble L'attaquant rouge démarre, sprinte autour du cône jaune et récupère le ballon. Le défenseur blanc court autour du cône orange. La joueuse rouge essaie de dribbler dans la surface de réparation avec le ballon et marquer un but, tandis que le joueur blanc essaie de l'en empêcher.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier les angles de course et de tir | <p>Distance : 15-30m Répétitions : 3 Pause (répétitions) : 1/15 Séries : 3 Pause (séries) : 1'30" à 2'</p> | | | | | | | | | | | |