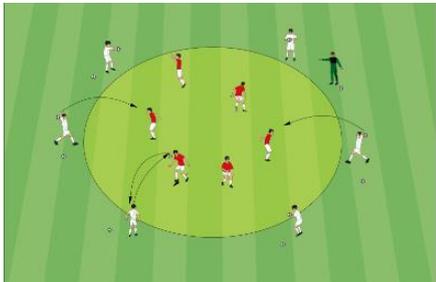
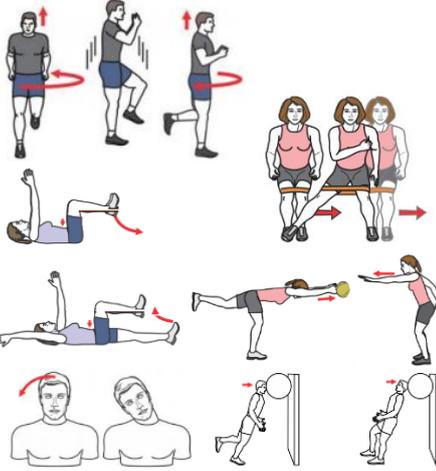


## Se créer des occasions de différentes façons et marquer

<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
<b>Forme caractéristique</b> (Situation de jeu)	Se créer des occasions de différentes façons et marquer	
<b>Focus (TE/TA/PE)</b>	TE: Jeu de tête	

Phase 1 – Echauffement	Description	Organisation / Coaching	
 	<p><b>Coups de tête en cercle</b></p> <p>Les joueurs extérieurs lancent le ballon aux joueurs intérieurs, qui le renvoient de la tête. Ensuite, les joueurs intérieurs cherchent une nouvelle joueuse située à l'extérieure.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieds au sol (tête TE)</li> <li>- Saut sur deux/une jambe</li> <li>- Après un premier coup de tête, reculer de 2 m et effectuer un deuxième coup de tête depuis cette position</li> </ul>	<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"> <li>- Stabilité du tronc</li> <li>- TE- saut(s)</li> <li>- TE- jeu de tête</li> </ul>	
	<b>Stabilité corporelle (Prévention)</b>		
	<b>Cheville</b>	<b>Saut unipodal avec rotation</b>	De face : le genou au-dessus la pointe du pied et orienté dans la même direction
	<b>Genou</b>	<b>Déplacement latéral avec mini-band</b>	De face : mini-band toujours sous tension
	<b>Hanche</b>	<b>Dead Bug</b>	De côté : ramener le menton à la poitrine, afin de garder le dos droit en contact avec le sol
	<b>Ischio-jambiers</b>	<b>Balance unipodale avec partenaire</b>	De face : pas de rotation lors des contacts avec le ballon (garder la position stable)
<b>Tête et cou</b>	<b>Mouvement de la tête</b>	Bouger la tête dans toutes les directions (droite-gauche, avant-arrière, demi-cercle)	
	<b>Renforcement statique de la nuque</b>	Effectuer avec un partenaire (tient le ballon) Tension dans la nuque et dans tout le corps	
Durée par répétition de chaque exercice : 25"			
Phase 2 – Echauffement (TE/TA/PE)	Description	Organisation / Coaching	
	<p><b>Jeu avec les mains-marquer de la tête</b></p> <p>Les joueuses se passent le ballon avec les mains et essaient ainsi d'arriver devant le but. Les buts peuvent ensuite être marqués par un coup de tête après une passe des mains. Il est permis de faire 3 pas au maximum avec le ballon.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sans gardien de but</li> <li>- Les coups de tête durant la construction du jeu rapportent 1 point - les buts 3 points</li> <li>- Passes de la tête ou du pied</li> <li>- Lorsque la ligne médiane est franchie, il est possible d'attaquer sur les 2 buts</li> </ul>	<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"> <li>- Stabilité du tronc</li> <li>- TE- saut(s)</li> <li>- TE- jeu de tête</li> </ul>	
Phase 3 – Explosivité	Description	Organisation / Coaching	
	<p><b>Tête avec sprint en slalom</b></p> <p>Le joueur effectue un coup de tête dos à la course, un demi-tour et se dirige vers la ligne de départ. Il s'arrête sur la ligne, le signal de départ est alors donné par la joueuse en rouge.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans la zone de départ, un départ en mouvement</li> </ul>	<p>Distance : 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>	