

# Disputer les duels défensifs avec courage et succès

<input type="checkbox"/> Mon équipe possède le ballon	<input checked="" 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)	Disputer les duels défensifs avec courage et succès	
<b>Focus (TE/TA/PE)</b>	TA: 1 contre 1 défensif	

Phase 1 – Echauffement	Description	Organisation / Coaching												
	<p><b>Conduite de balle et dribble à travers les buts (matérialisés par 2 cônes)</b> La moitié des joueuses conduisent le ballon librement sur le terrain, les autres sont positionnées dans les buts matérialisés par 2 cônes. Les joueurs placés dans les buts de 5 mètres de large essaient d'empêcher les joueuses de dribbler avec le ballon à travers leur but. Les joueuses avec le ballon doivent changer de but après chaque tentative de dribble (réussie ou non).</p> <p>Variantes : - Varier la largeur des buts</p>	<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 - "Tacler" en position latérale (sur la plante du pied) - Engager votre corps dans le duel</p>												
	<p><b>Stabilité corporelle (Prévention)</b></p> <table border="1"> <tr> <td><b>Cheville</b></td> <td><b>Saut unipodal latéral</b></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><b>Genou</b></td> <td><b>Déplacement latéral avec mini-band</b></td> <td>De face : mini-band toujours sous tension</td> </tr> <tr> <td><b>Hanche</b></td> <td><b>Mobilité en position basse</b></td> <td>De côté : les talons sont en contact constant avec le sol / le regard est fixé vers l'avant</td> </tr> <tr> <td><b>Ischio-jambiers</b></td> <td><b>Balance unipodale avec partenaire</b></td> <td>De face : pas de rotation lors des contacts avec le ballon (garder la position stable)</td> </tr> </table> <p>Durée par répétition de chaque exercice : 25"</p>	<b>Cheville</b>	<b>Saut unipodal latéral</b>	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	<b>Genou</b>	<b>Déplacement latéral avec mini-band</b>	De face : mini-band toujours sous tension	<b>Hanche</b>	<b>Mobilité en position basse</b>	De côté : les talons sont en contact constant avec le sol / le regard est fixé vers l'avant	<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>Cheville</b>	<b>Saut unipodal latéral</b>	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												
<b>Genou</b>	<b>Déplacement latéral avec mini-band</b>	De face : mini-band toujours sous tension												
<b>Hanche</b>	<b>Mobilité en position basse</b>	De côté : les talons sont en contact constant avec le sol / le regard est fixé vers l'avant												
<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)												
Phase 2 – Echauffement (TE/TA/PE)	Description	Organisation / Coaching												
	<p><b>La chasse aux ballons</b> Un tiers des joueuses sont des chasseuses, les autres se déplacent avec chacune un ballon sur le terrain. Pendant une minute, les chasseuses ont pour objectif de s'emparer d'autant de ballons que possible ou de les faire sortir du terrain. Si les joueurs qui ont le ballon le perdent, ils le ramènent sur le terrain et se déplacent à nouveau librement sur celui-ci. Quelle équipe récupère le plus de ballons ?</p>	<p>Dimensions : selon niveau des joueuses et joueurs Nombre de répétitions : 3 Durée répétition : 1'30" à 2'</p> <p>Coaching - Rechercher les duels et les disputer avec le corps - Tackling (séparer l'adversaire du ballon)</p>												
Phase 3 – Explosivité	Description	Organisation / Coaching												
	<p><b>Sprint et duel</b> Le joueur rouge donne le signal de départ, sprinte autour du cône puis vers le ballon. La joueuse blanche démarre lorsque le joueur rouge s'élance et essaie de faire de même en parcourant une distance légèrement plus courte que le joueur rouge. La première à atteindre le ballon essaie de marquer un but, l'autre joueuse essaie d'empêcher le but.</p> <p>Variantes : - Le ballon arrive dans la course sous la forme d'une passe (au sol ou aérien)</p>	<p>Distance : 15-30m Répétitions : 3 Pause (répétitions) : 1/15 Séries : 3 Pause (séries) : 1'30" à 2'</p>												