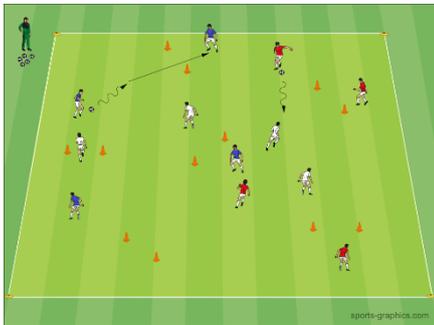
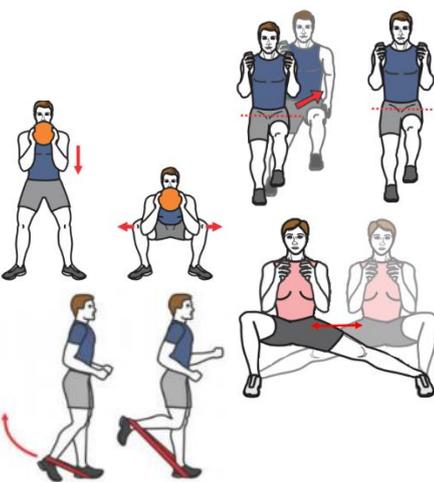
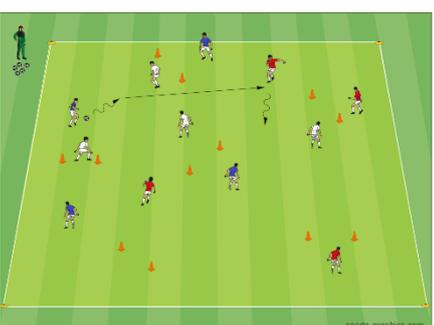
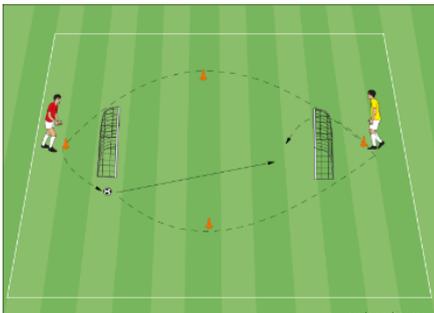


Défendre de manière compacte sur le ballon en fonction de la situation

<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
Forme caractéristique (Situation de jeu)		Défendre de manière compacte sur le ballon en fonction de la situation
Focus (TE/TA/PE)		TA: Reconnaître la zone dangereuse et fermer les lignes de passes

Phase 1 – Echauffement	Description	Organisation / Coaching												
	<p>Fermer les portes matérialisées par des cônes</p> <p>Former trois équipes et placer deux buts de plus que le nombre de joueurs défensifs. Une équipe défend et essaie de fermer les portes de 2 mètres de large. Les deux autres équipes ont chacune un ballon et essaient de faire des passes à travers les buts (la passe doit arriver). Chaque équipe a une fois le rôle défensif.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier la position/le nombre de buts - Varier le nombre de ballons 	<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"> - Reconnaître les positions des joueurs offensifs et fermer les lignes de passe à travers les buts 												
<p>Stabilité corporelle (Prévention)</p>														
	<table border="1"> <tr> <td>Cheville</td> <td>Saut unipodal latéral</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>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>Mobilité en position basse</td> <td>De côté : les talons sont en contact constant avec le sol / le regard est fixé vers l'avant</td> </tr> <tr> <td>Ischio-jambiers</td> <td>Leg Curl avec mini-band</td> <td>De côté : jambe d'appui légèrement pliée De face : les genoux restent largeur de hanche</td> </tr> </table> <p>Durée par répétition de chaque exercice : 25"</p>	Cheville	Saut unipodal latéral	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	Squat avec tension	De côté : talons au sol / regard dirigé vers l'avant (haut du corps redressé)	Hanche	Mobilité en position basse	De côté : les talons sont en contact constant avec le sol / le regard est fixé vers l'avant	Ischio-jambiers	Leg Curl avec mini-band	De côté : jambe d'appui légèrement pliée De face : les genoux restent largeur de hanche	
Cheville	Saut unipodal latéral	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	Squat avec tension	De côté : talons au sol / regard dirigé vers l'avant (haut du corps redressé)												
Hanche	Mobilité en position basse	De côté : les talons sont en contact constant avec le sol / le regard est fixé vers l'avant												
Ischio-jambiers	Leg Curl avec mini-band	De côté : jambe d'appui légèrement pliée De face : les genoux restent largeur de hanche												
Phase 2 – Echauffement (TE/TA/PE)	Description	Organisation / Coaching												
	<p>2 équipes contre 1 avec buts</p> <p>Deux équipes sont ensemble offensivement et essaient de marquer le plus de points possibles en se faisant des passes à travers les portes matérialisées par des cônes. Les défenseurs essaient d'empêcher cela et, en même temps, de marquer le plus de points possibles en récupérant le ballon.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier la position/le nombre de buts - Changement de rôle dès que l'équipe défensive gagne le ballon 	<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"> - Reconnaître les positions des joueurs offensifs et fermer les lignes de passe à travers les buts 												
Phase 3 – Explosivité	Description	Organisation / Coaching												
	<p>Sprint et bloquer le tir au but</p> <p>Le joueur rouge donne le signal de départ et démarre le sprint, à ce moment-là la joueuse jaune peut également démarrer. La joueuse rouge doit faire le tour des deux buts en sprintant, puis marquer dans le but opposé avec le ballon qui se tient (préparé) à sa disposition. La joueuse jaune fait le tour des deux buts en sprintant et essaie ensuite de bloquer le tir au but.</p>	<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>												