

Construire le jeu de différentes façons en s'adaptant à la situation

<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)		Construire le jeu de différentes façons en s'adaptant à la situation
Focus (TE/TA/PE)		TA: Proposer des solutions (démarquage)

Phase 1 – Echauffement	Description	Organisation / Coaching											
	<p>Partie Initiale sur 9 zones délimitées Les deux équipes de 4 joueuses possèdent un ballon et se font des passes, uniquement avec leur équipe. Dans le même temps, elles essaient d'occuper les 9 zones délimitées le plus équitablement possible. Le but est d'être seul dans une zone lorsqu'on reçoit un ballon.</p> <p>Variantes : - Varier la taille du terrain - Changer de terrain dès le premier contact ou après chaque passe</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 - Se proposer dans un espace libre (zone délimitée libre, ligne de passe ouverte, ...)</p>											
	<p>Stabilité corporelle (Prévention)</p> <table border="1"> <tr> <td>Cheville</td> <td>Saut unipodal avec rotation</td> <td>De face : le genou au-dessus la pointe du pied et orienté dans la même direction</td> </tr> <tr> <td>Genou</td> <td>Fentes dynamiques</td> <td>De face : lors de la réception, le genou ne part ni vers l'intérieur, ni vers l'extérieur De côté : la pointe du genou derrière la pointe du pied / le genou forme un angle droit</td> </tr> <tr> <td>Hanche</td> <td>Worlds Greatest Stretch</td> <td>De face : les épaules sont alignées dans l'axe du bras De côté : garder la position, jambe arrière tendue en poussant la pointe des pieds dans le sol (lever le bassin)</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 avec rotation	De face : le genou au-dessus la pointe du pied et orienté dans la même direction	Genou	Fentes dynamiques	De face : lors de la réception, le genou ne part ni vers l'intérieur, ni vers l'extérieur De côté : la pointe du genou derrière la pointe du pied / le genou forme un angle droit	Hanche	Worlds Greatest Stretch	De face : les épaules sont alignées dans l'axe du bras De côté : garder la position, jambe arrière tendue en poussant la pointe des pieds dans le sol (lever le bassin)	Ischio-jambiers	Leg Curl avec mini-band
Cheville	Saut unipodal avec rotation	De face : le genou au-dessus la pointe du pied et orienté dans la même direction											
Genou	Fentes dynamiques	De face : lors de la réception, le genou ne part ni vers l'intérieur, ni vers l'extérieur De côté : la pointe du genou derrière la pointe du pied / le genou forme un angle droit											
Hanche	Worlds Greatest Stretch	De face : les épaules sont alignées dans l'axe du bras De côté : garder la position, jambe arrière tendue en poussant la pointe des pieds dans le sol (lever le bassin)											
Ischio-jambiers	Leg Curl avec mini-band	De côté : jambe d'appui légèrement pliée De face : les genoux restent largeur de hanche											
<p>Phase 2 – Echauffement (TE/TA/PE)</p>	<p>3 contre 3 plus joker L'équipe en possession du ballon essaie, avec le soutien des jokers (1 à 3 joueurs bleus), de jouer avec un joueur qui se trouve seul dans l'une des 9 zones délimitées au moment où il reçoit le ballon (pas d'adversaires ou de coéquipiers dans le même terrain). Cela donne un point.</p> <p>Variantes : - Varier la taille du terrain - Il faut changer de zone lors du 1er contact avec le ballon ou après chaque passe</p>	<p>Dimensions : selon niveau des joueuses et joueurs Nombre de répétitions : 3 Durée répétition : 1'30" à 2'</p> <p>Coaching - Se proposer dans un espace libre (zone délimitée libre, ligne de passe ouverte, ...)</p>											
<p>Phase 3 – Explosivité</p>	<p>Changement de direction et duel Le joueur rouge joue le ballon vers l'avant, sprint sans ballon en slalomant entre les cônes et tente de récupérer le ballon pour marquer un but. Le joueur blanc démarre lorsque le joueur rouge fait la passe et essaie de l'empêcher de marquer.</p> <p>Variantes : - La joueuse offensive fait le slalom avec le ballon</p>	<p>Distance : 15-30m Répétitions : 3 Pause (répétitions) : 1/15 Séries : 3 Pause (séries) : 1'30" à 2'</p>											