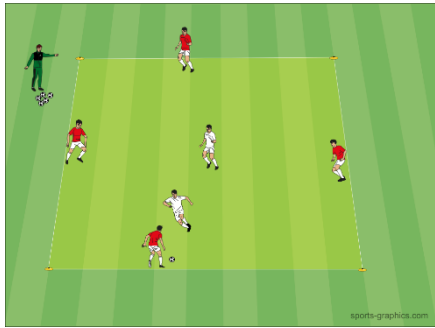
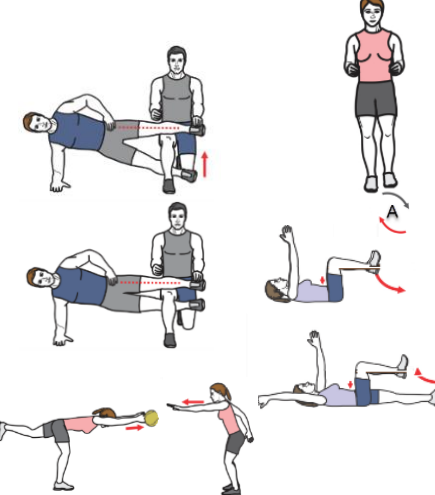
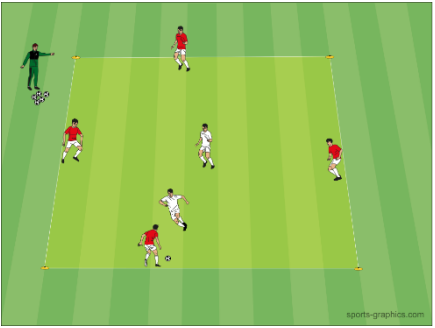
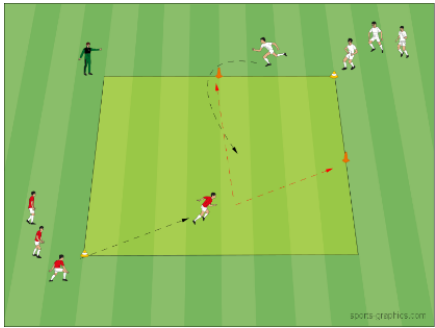


Défendre de manière compacte sur le ballon en fonction de la situation

<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: Couvrir les coéquipiers et fermer l'axe

Phase 1 – Echauffement	Description	Organisation / Coaching	
 	<p>Conservation du ballon à 4 contre 2 Deux joueuses se trouvent au milieu du terrain en tant que chasseuses (joueuses défensives). Les autres joueurs se passent le ballon. En cas d'erreur (mauvaise passe, perte de balle), les deux derniers joueurs impliqués se placent au centre (défenseurs) et les joueuses du centre se positionnent à l'extérieur.</p> <p>Variantes : - Limiter les touches de balle. - Varier la taille du terrain</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 - Une joueuse fait pression sur le ballon, l'autre protège l'axe du terrain</p>	
	Stabilité corporelle (Prévention)		
	Cheville	Dessiner l'alphabet	De face : le genou ne part ni vers l'intérieur, ni vers l'extérieur De côté : le genou ne fléchit pas au-delà de la pointe du pied
	Genou	Copenhagen	De face : alignement épaule-hanche-genou-cheville / jambe inférieure reste tendue durant les mouvements Du dessus : alignement tête-épaule-hanche-genou-cheville
	Hanche	Dead Bug	De côté : ramener le menton à la poitrine, afin de garder le dos droit en contact avec le sol
Ischio-jambiers	Balance unipodale avec partenaire	De face : pas de rotation lors des contacts avec le ballon (garder la position stable)	
Durée par répétition de chaque exercice : 25"			
Phase 2 – Echauffement (TE/TA/PE)	Description	Organisation / Coaching	
	<p>4 contre 2 avec compétition Compétition entre les joueurs de l'intérieur et ceux de l'extérieur. Pour les joueurs de l'intérieur, chaque récupération du ballon et chaque ballon joué hors du terrain donnent un point. Pour les joueurs de l'extérieur, 6 passes d'affilées et/ou les passes dans les intervalles donnent un point. Qui gagne, les joueurs à l'intérieur ou l'extérieur ?</p> <p>Variantes : - Limiter les touches de balle - Varier la taille du terrain</p>	<p>Dimensions : selon niveau des joueuses et joueurs Nombre de répétitions : 3 Durée répétition : 1'30" à 2'</p> <p>Coaching - Une joueuse fait pression sur le ballon, l'autre protège l'axe du terrain</p>	
Phase 3 – Explosivité	Description	Organisation / Coaching	
	<p>Trouver l'espace Le joueur blanc déclenche l'action et sprint autour d'un des deux cônes. La joueuse rouge démarre au même moment et essaie de faire tomber un des 2 cônes. Le joueur blanc essaie de toucher la joueuse rouge avant qu'elle ne fasse tomber un cône.</p> <p>Variantes: - Varier les distances</p>	<p>Distance : 15-30m Répétitions : 3 Pause (répétitions) : 1/15 Séries : 3 Pause (séries) : 1'30" à 2'</p>	