

Oser affronter l'adversaire avec courage et succès

<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)	Oser affronter l'adversaire avec courage et succès	
Focus (TE/TA/PE)	TA : Jouer en surnombre (décisions en 2 contre 1)	

Phase 1 – Echauffement	Description	Organisation / Coaching											
	<p>Franchir les lignes ensemble Le terrain, par trois lignes, est divisé en 3 zones. Sur ces lignes se trouve toujours une défenseuse. Les autres joueurs essaient, par équipe de deux, de franchir le plus de lignes possibles avec un ballon, sans être stoppés par les défenseuses.</p> <p>Variantes : - Modifier la surface et la forme 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 - Fixer la joueuse défensive - Décision d'effecteur la passe ou de dribbler en fonction du comportement de la joueuse défensive</p>											
	<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>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>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>Pont avec déplacement des talons</td> <td>De côté : garder le bassin levé durant l'exercice (alignement épaules-hanches-genoux)</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	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	Mobilité en position basse	De côté : les talons sont en contact constant avec le sol / le regard est fixé vers l'avant	Ischio-jambiers	Pont avec déplacement des talons
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	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	Mobilité en position basse	De côté : les talons sont en contact constant avec le sol / le regard est fixé vers l'avant											
Ischio-jambiers	Pont avec déplacement des talons	De côté : garder le bassin levé durant l'exercice (alignement épaules-hanches-genoux)											
Phase 2 – Echauffement (TE/TA/PE)	Description	Organisation / Coaching											
	<p>Marquer des buts à deux Les joueuses essaient de franchir à deux, avec le ballon, les trois lignes où se trouvent des défenseurs, pour ensuite marquer un but. Pour ce faire, chaque tentative doit commencer à une extrémité du terrain et se terminer dans le but du côté opposé. Quelle équipe de deux marque le plus de buts ?</p> <p>Variantes : - Modifier la surface et la forme du terrain</p>	<p>Dimensions : selon niveau des joueuses et joueurs Nombre de répétitions : 3 Durée répétition : 1'30" à 2'</p> <p>Coaching - Fixer le joueur défensif - Décision d'effecteur la passe ou de dribbler en fonction du comportement du joueur défensif</p>											
Phase 3 – Explosivité	Description	Organisation / Coaching											
	<p>Changement de direction et sprint linéaire Au signal de l'entraîneur, les deux joueurs sprintent autour du cône de droite, puis autour de celui de gauche, ils effectuent ensuite une course arrière autour de celui de derrière et enfin sprintent en ligne droite à travers la porte matérialisée par 2 cônes rouges</p> <p>Variantes : - Changer le côté de départ - Utiliser un signal de départ variable qui oblige à sprinter soit autour du cône de droite soit autour du cône de gauche</p>	<p>Distance : 30+ m Répétitions : 2 Pause (répétitions) : 1/20 Séries : 2 Pause (séries) : 2' bis 3'</p> <p>Utiliser le signal de départ optique</p>											