

# Assurer une transition rapide

|   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Mon équipe possède le ballon | <input type="checkbox"/> Mon équipe ne possède pas le ballon                 | <input checked="" type="checkbox"/> Mon équipe récupère/perd le ballon |
| <b>Forme caractéristique (Situation de jeu)</b>       | Assurer une transition rapide  |  |
| <b>Focus (TE/TA/PE)</b>                               | TA: Evaluer immédiatement la situation de jeu et prendre une décision rapide |  |

| Phase 1 – Echauffement            | Description   | Organisation / Coaching   |                 |                                   |   |              |                   |   |               |             |   |                        |   |
|-----------------------------------|---|---|-----------------|-----------------------------------|---|--------------|-------------------|---|---------------|-------------|---|------------------------|---|
|                                   | <p><b>Circulation du ballon</b><br/>Chacune des trois équipes dispose d'un ballon et se le passe en équipe. Les joueurs se déplacent alors librement sur le terrain.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Limiter les touches de balle</li> <li>- Circulation du ballon d'une couleur à l'autre</li> </ul>   | <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 (TE)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe au sol, franche, appuyée</li> </ul> |                 |                                   |   |              |                   |   |               |             |   |                        |   |
|                                   | <p><b>Stabilité corporelle (Prévention)</b></p> <table border="1"> <tr> <td><b>Cheville</b></td> <td><b>Saut unipodal vers l'avant</b></td> <td>De face : lors de la réception, le genou ne part ni vers l'intérieur, ni vers l'extérieur<br/>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>Copenhagen</b></td> <td>De face : alignement épaule-hanche-genou-cheville / jambe inférieure reste tendue durant les mouvements<br/>Du dessus : alignement tête-épaule-hanche-genou-cheville</td> </tr> <tr> <td><b>Hanche</b></td> <td><b>Pont</b></td> <td>De face : genoux largeur des hanches<br/>De côté : alignement épaules-hanches-genoux</td> </tr> <tr> <td><b>Ischio-jambiers</b></td> <td><b>Pont avec déplacement des talons</b></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> |   | <b>Cheville</b> | <b>Saut unipodal vers l'avant</b> | De face : lors de la réception, le genou ne part ni vers l'intérieur, ni vers l'extérieur<br>De côté : le haut du corps est légèrement incliné vers l'avant / le regard n'est pas dirigé au sol | <b>Genou</b> | <b>Copenhagen</b> | De face : alignement épaule-hanche-genou-cheville / jambe inférieure reste tendue durant les mouvements<br>Du dessus : alignement tête-épaule-hanche-genou-cheville | <b>Hanche</b> | <b>Pont</b> | De face : genoux largeur des hanches<br>De côté : alignement épaules-hanches-genoux | <b>Ischio-jambiers</b> | <b>Pont avec déplacement des talons</b> |
| <b>Cheville</b>                   | <b>Saut unipodal vers l'avant</b>   | De face : lors de la réception, le genou ne part ni vers l'intérieur, ni vers l'extérieur<br>De côté : le haut du corps est légèrement incliné vers l'avant / le regard n'est pas dirigé au sol   |                 |                                   |   |              |                   |   |               |             |   |                        |   |
| <b>Genou</b>                      | <b>Copenhagen</b>   | De face : alignement épaule-hanche-genou-cheville / jambe inférieure reste tendue durant les mouvements<br>Du dessus : alignement tête-épaule-hanche-genou-cheville   |                 |                                   |   |              |                   |   |               |             |   |                        |   |
| <b>Hanche</b>                     | <b>Pont</b>   | De face : genoux largeur des hanches<br>De côté : alignement épaules-hanches-genoux   |                 |                                   |   |              |                   |   |               |             |   |                        |   |
| <b>Ischio-jambiers</b>            | <b>Pont avec déplacement des talons</b>   | De côté : garder le bassin levé durant l'exercice (alignement épaules-hanches-genoux)   |                 |                                   |   |              |                   |   |               |             |   |                        |   |
| Phase 2 – Echauffement (TE/TA/PE) | Description   | Organisation / Coaching   |                 |                                   |   |              |                   |   |               |             |   |                        |   |
|                                   | <p><b>2 équipes contre 1</b><br/>Deux équipes jouent ensemble (elles ont le ballon) face à la troisième équipe. L'équipe qui perd le ballon devient l'équipe qui défend.</p> <p>Un point pour les deux équipes en possession du ballon après 8 passes.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Modifier la taille de la surface de jeu</li> <li>- Limiter les touches de balle</li> </ul>   | <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 (TA)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chaque joueuse réagit «en un temps éclair» lors des phases de transitions</li> </ul>   |                 |                                   |   |              |                   |   |               |             |   |                        |   |
| Phase 3 – Explosivité             | Description   | Organisation / Coaching   |                 |                                   |   |              |                   |   |               |             |   |                        |   |
|                                   | <p><b>Sprint avec et sans ballon</b><br/>Le joueur rouge commence. Il effectue un dribbling (conduite du ballon), jusqu'à la porte face à lui, le plus rapidement possible. Le joueur blanc sprint sans ballon lors du départ du joueur rouge et essaie de franchir sa porte matérialisée par 2 cônes plus rapidement que la joueuse rouge ne franchit la sienne.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier les distances</li> <li>- Imposer des contraintes lors de la conduite du ballon (p. ex. uniquement avec le pied faible)</li> </ul>  | <p>Distance : 30+ m</p> <p>Répétitions : 2</p> <p>Pause (répétitions) : 1/20</p> <p>Séries : 2</p> <p>Pause (séries) : 2' bis 3'</p>  |                 |                                   |   |              |                   |   |               |             |   |                        |   |