

Situation d'échauffement :

Objectifs

- ⇒ Préparation cardio-vasculaire et articulaire
- ⇒ Mise en place d'un climat motivationnel optimal.
- ⇒ Sensibilisation du groupe autour du thème.

Disposition / Organisation

- ⇒ Echauffement articulaire par deux : Les deux joueuses se suivent et la joueuse de derrière copie celle de devant (5minutes max)
- ⇒ Petits jeux :
 - Jeux 1 : Queue du diable
 - Jeux 2 : Passe à dix par secteur
 - Jeux 3 : Touche ballon adapté au thème

Ce qu'il faut dire pour faire fonctionner la situation

But du jeu 1:

Voler les « queues » des autres joueuses sans se faire voler la sienne.

Règles de fonctionnement

Chaque joueuse coince un chasuble dans son short et tente de voler ceux des autres. On joue dans le secteur des 9 m et le vainqueur sera celle qui conserve son chasuble jusqu'à la fin u temps imparti.

Variante /Evolution: la joueuse qui perd son chasuble doit rejoindre la ligne médiane avant de revenir dans le secteur de jeu pour chasser.

But du jeu 2:

Réaliser 5 passes dans un secteur – changer de secteur pour réaliser 5 passes supplémentaires.

Règles de fonctionnement

Deux équipes – réaliser 5 passe dans le secteur des 9 m – monter la balle et réaliser 5 passes supplémentaire dans les 9 m à l'opposé.

But du jeu 3:

Toucher les joueuses des équipes adverses avec la balle.

Règles de fonctionnement

Trois équipes. Une joueuse de chaque équipe pour former un groupe de trois. L'entraîneur donne le ballon à l'une des joueuse (ex : les jaunes) toutes les jaunes deviennent « chasseurs » et toutes les autres doivent tenter de se réfugier dans les zone de « sauvetage » le plus vite possible et/ou de voler le ballon.

On ne doit pas être à plus de DEUX dans les zones de sauvetage.

Variante / Evolution : l'équipe « chasseur » doit amener le ballon dans la zone de « sauvetage » avant que l'ensemble des autres joueuses ai pu arriver dans cette même zone - comptages des points.

Ce qu'il faut dire/faire pour transformer le joueur

Insister sur les temps de réaction

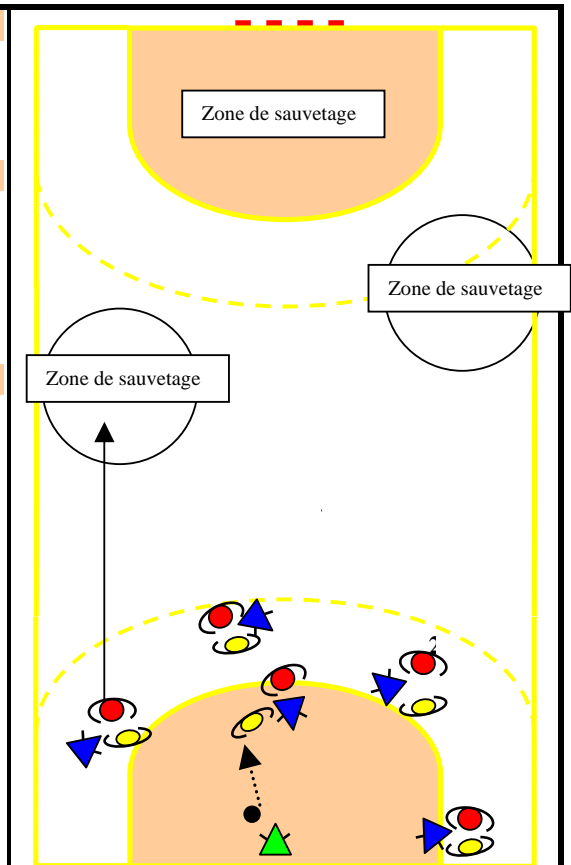
Insister sur la perception de son propre rôle.

Insister sur la perception de ce qui se passe loin.

Evolution

- ⇒ Voir Variante/Evolutions

⇒



Situation Echauffement du (des) GB :

Objectifs

- ⇒ Echauffement des gardienne
- ⇒ Préparer les joueuses aux tirs en approchant le thème- Passer du statut de défenseur au statut d'attaquant.

Disposition / Organisation

- ⇒ 2 colonnes face à face sur la ligne médiane. Une joueuse avec balle qui dribble dans un petit secteur .La joueuse placée en face doit lui voler la balle avant d'aller tirer sans se faire prendre son chasuble.

Ce qu'il faut dire pour faire fonctionner la situation

But de la situation :

Echauffer les GB

Règles de fonctionnement

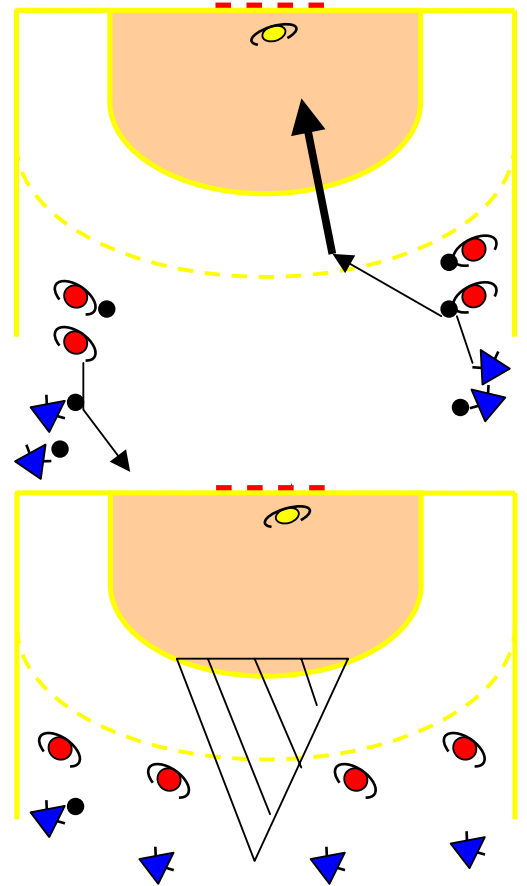
Donner des consignes de tirs (impacts, distance, secteur)

Ce qu'il faut dire/faire pour transformer le joueur

- ⇒ Pour le joueur Att : dribbler dans un petit secteur et tenter de voler le chasuble
- ⇒ Pour le joueur Déf : protéger son chasuble et harceler le porteur de balle.

Evolution

- ⇒ On peut envisager de réaliser cette situation à deux contre deux suivant le niveau des joueuses



Situation de travail:

Objectifs

- ⇒ Améliorer la vitesse de changement de statut, notamment déf/att.
- ⇒ Reconnaître les situations de gain de balle – aborder la notion d'anticipation
- ⇒ Favoriser la progression rapide de la balle vers l'avant.

Disposition / Organisation

Sur deux demi terrain, 3 contre 3. les attaquants ne peuvent pas dribbler mais doivent essayer de marquer. Le nombre de passes est limité. Le départ s'effectue depuis la ligne médiane.

Ce qu'il faut dire pour faire fonctionner la situation

But de la situation :

lorsque les attaquants arrivent à la dernière passes, les deux défenseurs « loin » de la balle doivent déjà commencer à accéder vers le but adverse. Il faut arriver à amener la balle dans les 9m opposés.

Règles de fonctionnement :

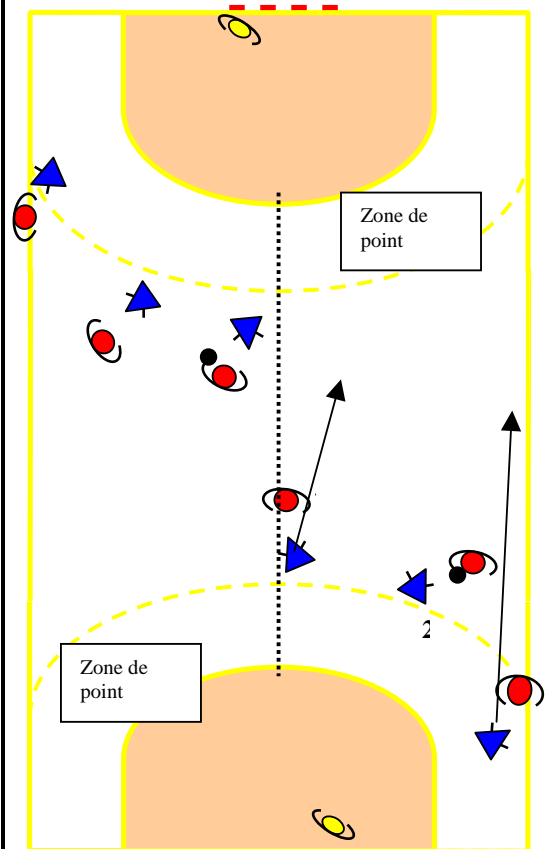
Si les attaquants marquent, ils conservent la balle – on compte le nombre de points marqués sur récupération de balle-montée de balle.

Ce qu'il faut dire/faire pour transformer le joueur

- ⇒ Pour le joueur Att :
- ⇒ Pour le joueur Déf : anticiper son départ

Evolution

- ⇒ On peut envisager de finir par un tir en fonction du niveau des joueuses.
- ⇒ Il faut faire varier les repères donnés aux défenseurs pour reconnaître la situation de « gain de balle probable » :
 - Agir sur les crédits d'action de l'attaquant.



Jeu sur tout le terrain

Jeu à 6 contre 6 ou 5 contre 5 avec relance du Gardien.