



Echauffement

Par groupes de 3, en course d'une zone à l'autre. 2 joueuses en course avant, la troisième en course arrière face à ses 2 partenaires.

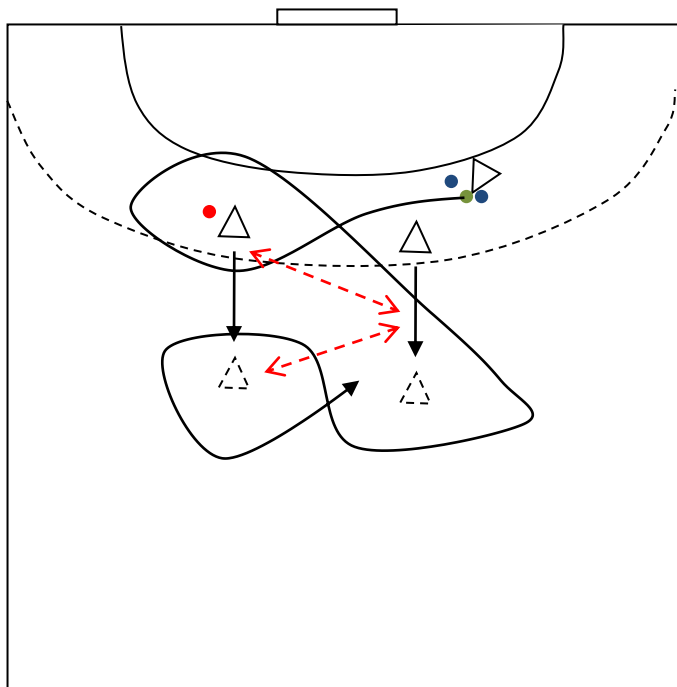
Les deux joueuses en course avant dribblent avec la main extérieure, en échangeant alternativement avec la main intérieure, une balle avec leur partenaire qui recule.

Inverser les mains, au retour.

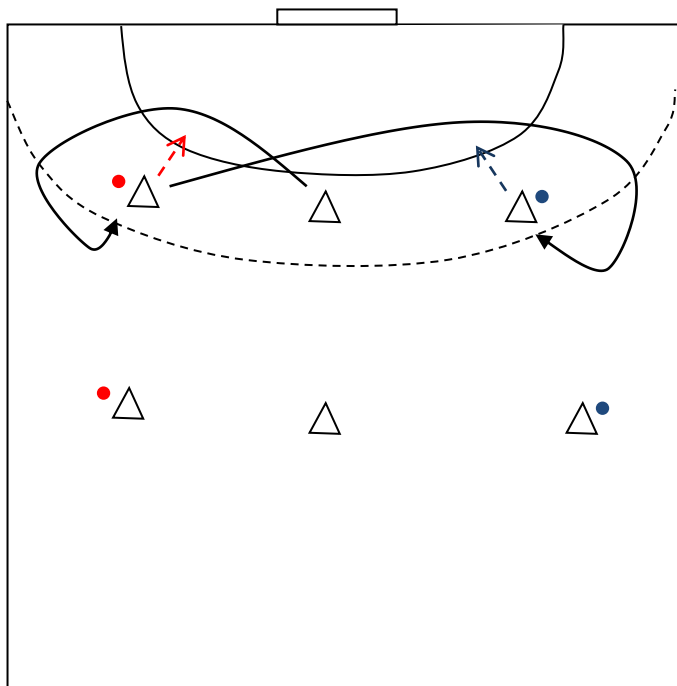


Par groupes de 3, en course d'une zone à l'autre. 2 joueuses en course avant, la troisième en course arrière face à ses 2 partenaires.

Même travail que précédemment, mais la joueuse qui recule a deux balles, qu'elle échange en alternance avec ses deux partenaires, en n'utilisant que la main du côté de la partenaire avec laquelle elle échange.



Par groupes de 3, en course d'une zone à l'autre. 2 joueuses en course arrière *échanagent une balle.*
La troisième en course avant, se déplace en "8" autour de ses partenaires, en conduisant en dribbles, une balle tenue dans chaque main, *la troisième balle.*



Les groupes de 3, avec deux balles, répartis sur tout le terrain, face à l'un des 2 buts.

Les 3 joueuses échangent deux balles en se déplaçant en "8"

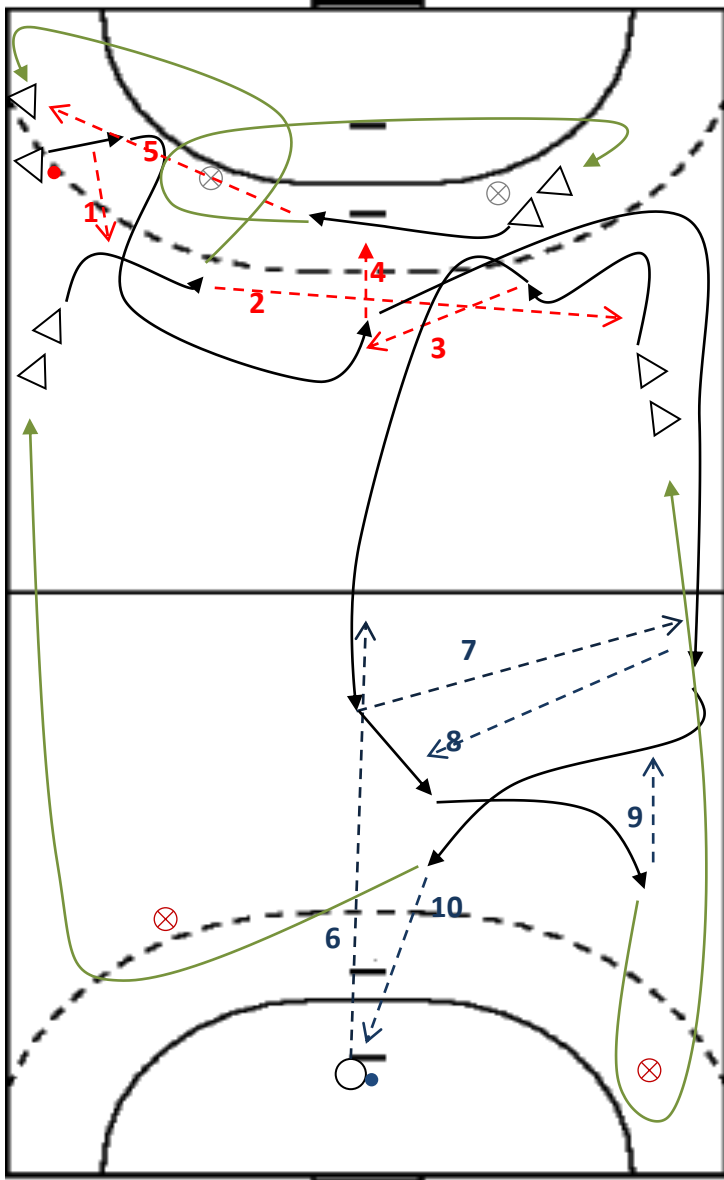
- Au signal de l'entraîneur (coup de sifflet, taper dans les mains, etc...), les deux porteuses de balle poursuivent en dribbles leur partenaire.

Au signal suivant les 3 joueuses reprennent leurs échanges en "8".

Variations

1- Au signal, les deux porteuses de balle se mettent en appui facial, les mains en appui sur la balle, bras fléchis. La troisième sprinte en "8" autour de ses partenaires. (varier la technique de course, en conservant la vitesse)

2 - Au signal, la non porteuse de balle saute par-dessus une de ses deux partenaires à "saute-mouton", et rampe entre les jambes écartées de l'autre. Les trois partenaires reprennent alors leurs échanges.



Manipulation

Le joueuses de champ, réparties sur les postes ALG, ARG, ARD et PVD dans la 1^{ère} moitié de terrain. Une balle sur ALG1.

une gardienne dans la deuxième moitié de terrain, avec une balle.

ALG1 donne à ARG1 qui prolonge sur ARD1. Après sa passe, ALG1 part dans le dos d'ARG1 en direction du poste DC. ARD1 donne à ALG1 (en DC) qui à son tour passe à PVD1, qui croise sa course le long des 6 mètres. PVD1 transmet à ALG2, et la circulation redémarre.

Après sa passe à ALG1, ARD1 démarre vers le poste de DC dans la 2^{ème} moitié de terrain, où elle reçoit une balle de la gardienne. Après sa passe à PVD1, ALG1 contourne la colonne d'ARD avant de partir vers le poste d'ARG dans la 2^{ème} moitié de terrain.

ARD1 (en DC) prend appui sur ALG1 (en ARG) puis croise avec elle. ALG1 renvoie alors à GB, qui relancera sur ARD2, etc...

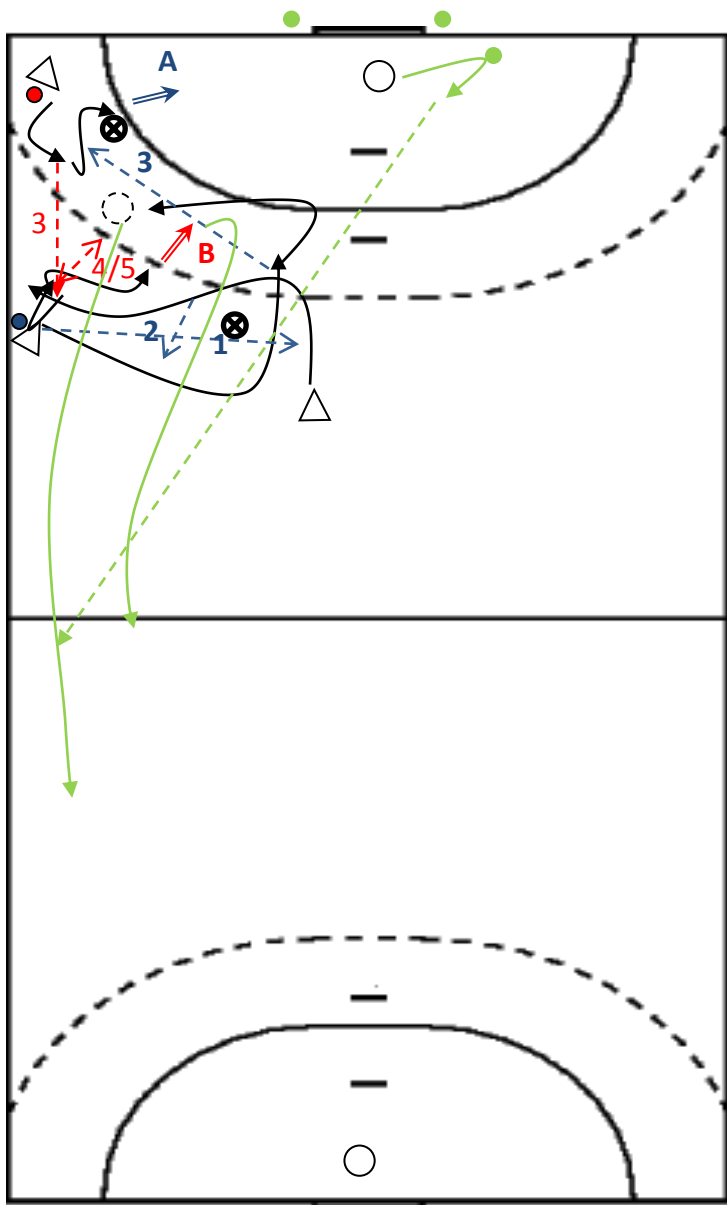
Après la passe de croisé, ARD1 contourne en sprint le plot situé point de corner pour se replacer ARD dans la 1^{ère} moitié.

Après sa passe à GB, ALG1 contourne en sprint le plot situé aux 9 mètres pour se replacer ARG dans la 1^{ère} moitié.

Après sa passe à ARD1, ARG1 se relace ALG.

Après sa passe à ALG2, PVD1 se replace dans sa colonne.

Même travail dans l'autre sens.



Une gardienne dans chaque but. Répartir les joueuses de champ Par groupes de 3 aux postes ARG - DC - ALG. Les joueuses de la colonne ARG et ALG ont chacune 1 balle. Réserve de balles pour la gardienne de but de la première moitié de terrain.

1^{ère} balle: ARG1 donne sur DC1. Celle-ci croise avec ARG1, qui renverse sur ALG1. ALG1 déclenche le 1^{er} tir à l'extérieur du plot (A).

2^{ème} balle: ALG1 donne à DC1 remplacée sur le poste ARG. DC1 (désormais en ARG) prend appui sur ARG1, remplacée en défenseur 2D, après sa passe de renversement sur ALG1. 2D (au départ ARG1) remet à DC1 (en ARG) qui essaie de la déborder dans l'espace limité par des plots (B).

Après son action défensive, 2D (au départ ARG1) part en contre-attaque sur relance de la gardienne. DC1 fait le repli défensif.

Rotations (non indiquées sur le schéma):

ARG → DC → ALG → ARG

Travailler dans les deux sens.