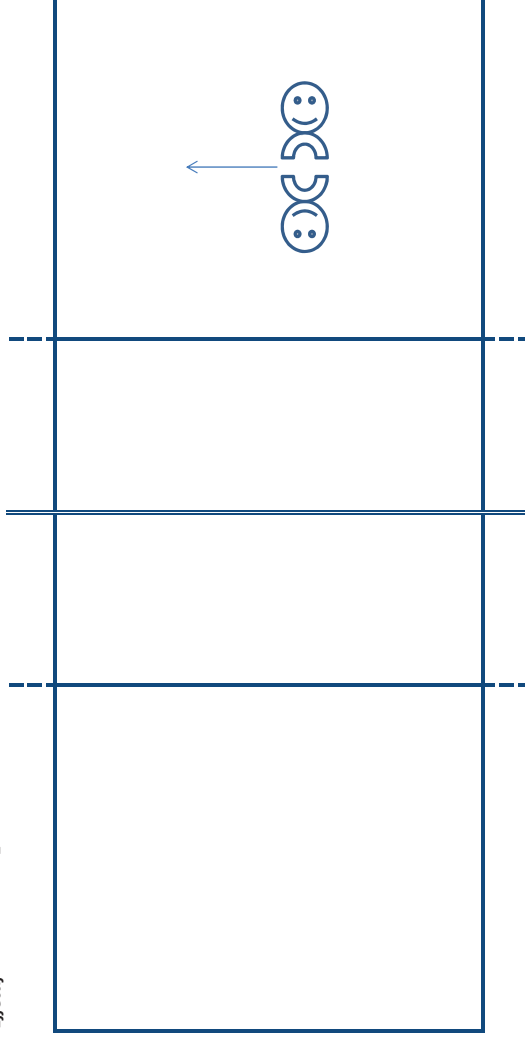


Exercice Effectif
Contre - Déplacement
2 +



Déroulement
2 par 2, les joueuses se déplacent librement dans la salle (en pas chassés). Au signal, elles font toutes deux un saut et se touchent les mains en contre au moment de l'élevation maximale.

Variantes

Une joueuse se déplace et l'autre le suit en "miroir". Au signal - changement de rôle.

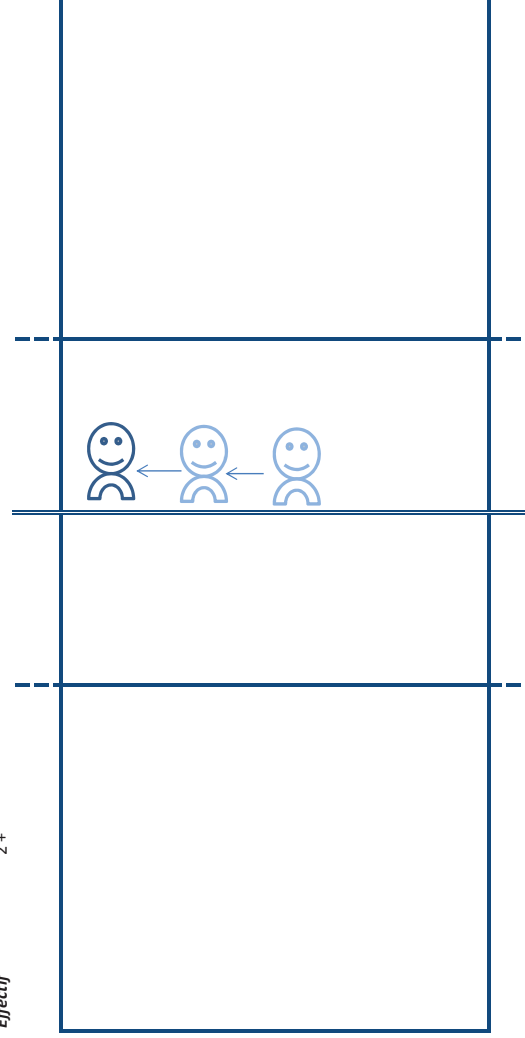
Points de repère
Synchronisation du saut; impulsion maximale

Critères de réussite
3 séries x 10 sauts

- C #1 -

Exercice Effectif
Contre "step by step"
2 +

Apprendre et consolider différentes techniques de déplacement



Déroulement
Départ à l'antenne - déplacement en deux pas chassés - freinage/stabilisation, descente dans les genoux (préparation du saut) - déplacement en deux pas chassés, etc.
Déplacements vers la gauche et vers la droite

Variantes

uniquement avec des « big steps »
uniquement en pas croisés

Points de repère
toujours recommencer en position de base

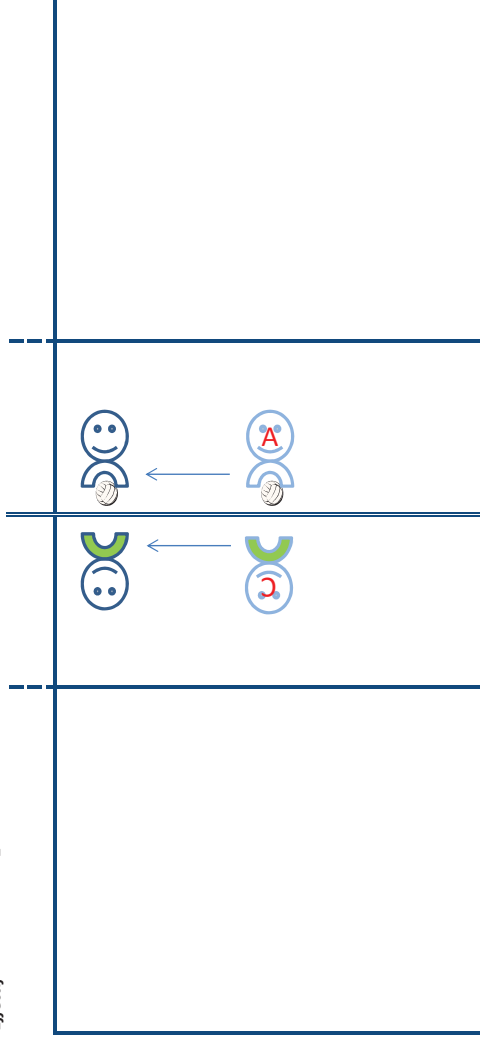
Critères de réussite
10 sauts vers la droite; 10 sauts vers la gauche

- C #2 -

Annexe C - Contre - C #3

C #3

Exercice
Effectif
Contre
2 +



Déroulement
Les joueurs se font face de part et d'autre du filet. Après un déplacement prédéfini, le joueur A transmet le ballon au joueur C par-dessus le filet. Inversion des rôles.

Variantes

Points de repère Synchronisation du saut; impulsion maximale
Critères de réussite 3 séries x 10 sauts

- C #3 -

Annexe C - Contre - C #4

C #4

Exercice
Effectif
Contre - Apprendre et consolider différentes techniques de déplacement, montée au bloc
2 +



Déroulement
Placer A et C (env. de même taille) face à face (position de base)
Déplacement en 2 pas chassés (à g. ou à dr. --> se mettre d'accord!);
Freinage/stabilisation et montée au bloc --> claquette paumes contre paumes au plus haut point;
Déplacement en 2 pas chassés, etc.

Variantes

uniquement en «big steps» ou pas croisés
sans concertation (A se déplace, C suit)

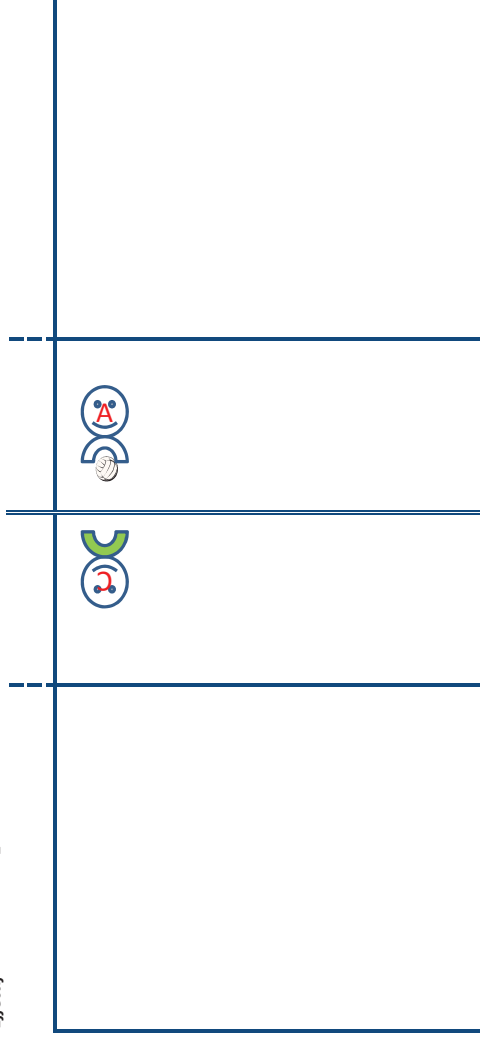
Points de repère Synchronisation du saut; impulsion maximale
Critères de réussite 3 séries x 10 sauts

- C #4 -

Annexe C - Contre - C #5

C #5

**Exercice
Effectif**
Contre
2 +



Déroulement

Le joueur C est au filet, le joueur A lui fait face à 1,5 m du filet. A lance un ballon sur la bande du filet, C saute et rattrape le ballon. 10 répétitions, puis inversion des rôles.

Variantes

Points de repère Synchronisation du saut; impulsion maximale
Critères de réussite 10 sauts / joueuse

- C #5 -

Annexe C - Contre - C #6

C #6

**Exercice
Effectif**
Contre
2 +



Déroulement

Une joueuse (A) se tient sur un cube ou un plinth et tient un ballon au-dessus de la bande du filet. La contreuse (C) se déplace, saute et presse activement le ballon contre la joueuse

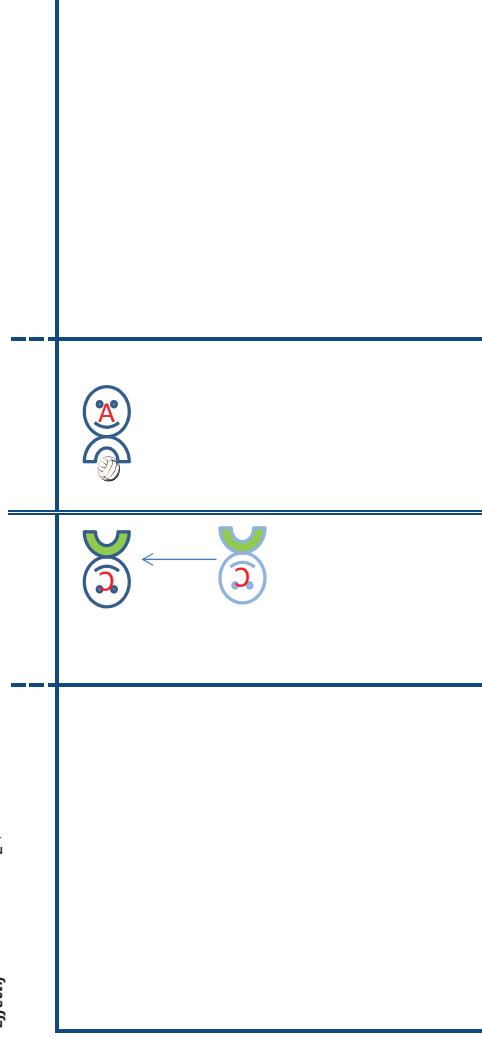
Variantes

enchaîner plusieurs stations

Points de repère Position des mains
Critères de réussite 10 sauts / joueuse

- C #6 -

Exercice Effectif
Contre
2 +



Déroulement

Le joueur A se tient à 1,5 m du filet. C saute (avec ou sans déplacement) et contre le ballon lancé a 2 mains par-dessus la tête par A (touche de soccer).

Chez les avancés, l'exercice peut être effectué avec une frappe pieds au sol.

Variantes

avec contre à deux.

Points de repère

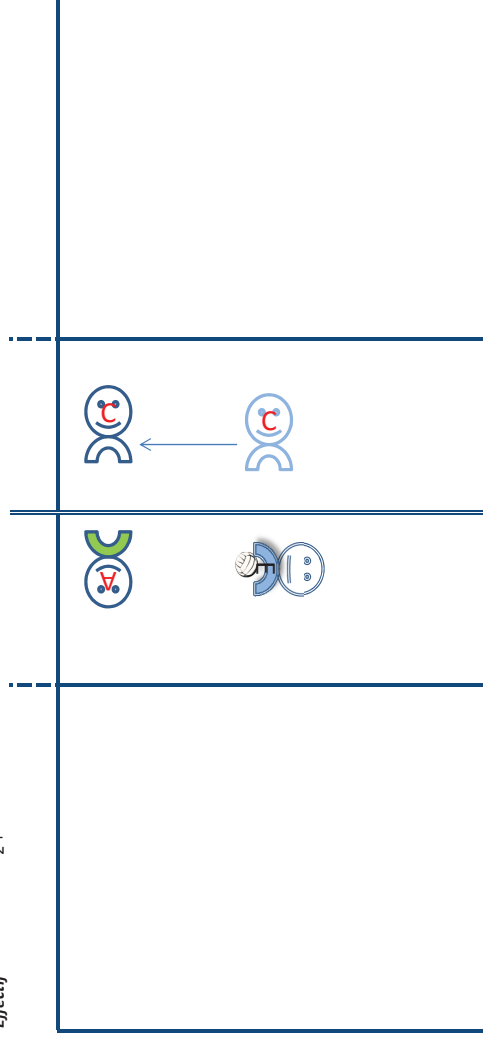
Synchronisation du saut; impulsion maximale

Critères de réussite

10 sauts / joueuse

- C #7 -

Exercice Effectif
Contre
2 +



Déroulement

L'entraîneur lance un ballon au joueur A, qui attaque en position 4.

Le joueur C contre en position 2 (avec ou sans déplacement)

Variantes

Bloc à deux.

Même exercice, mais la contreuse diffère entre «kill», bloc actif et bloc passif, bloc à un ou à deux.

Points de repère

Synchronisation du saut; La technique de déplacement choisie (pas chassés ou pas croisés)

Critères de réussite

10 sauts / joueuse

Définition bloc:

direct

passif

bloc -in

"kill"

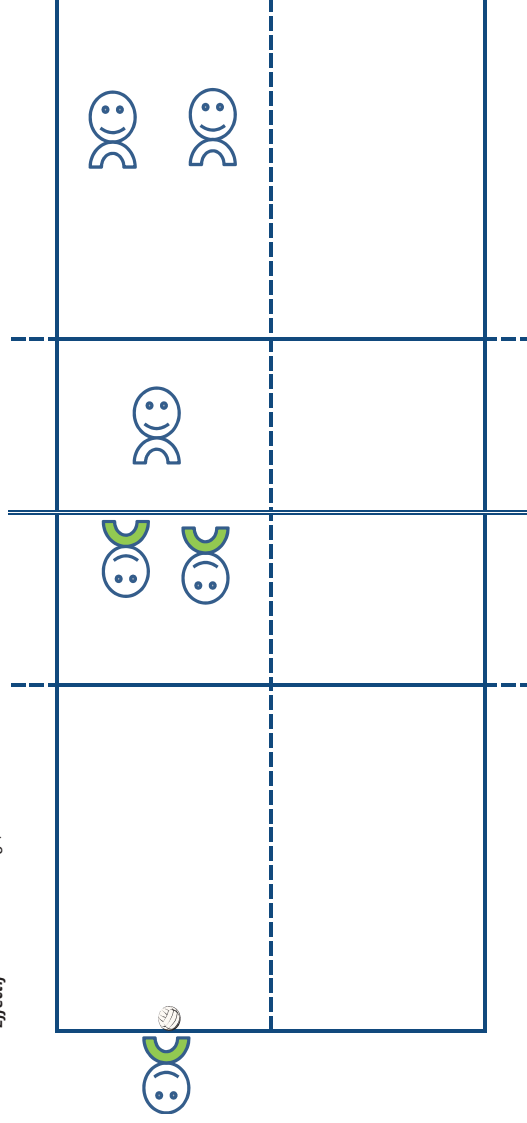
permet à l'équipe en défense de continuer à jouer

qui empêche l'adversaire de marquer le point, mais lui redonne le ballon

Annexe C - Contre - C #9

C #9

Exercice
Effectif
Jeu modifié 3:3
6 +



Déroulement
3:3 sur un demi-terrain. Deux joueurs au filet, un défenseur.
Les joueurs au filet décident quand et comment ils contentent (ouvrir ou fermer le long de ligne, actif ou passif, à un ou à deux).
Jusqu'à 10 points, puis rotation.

Variantes

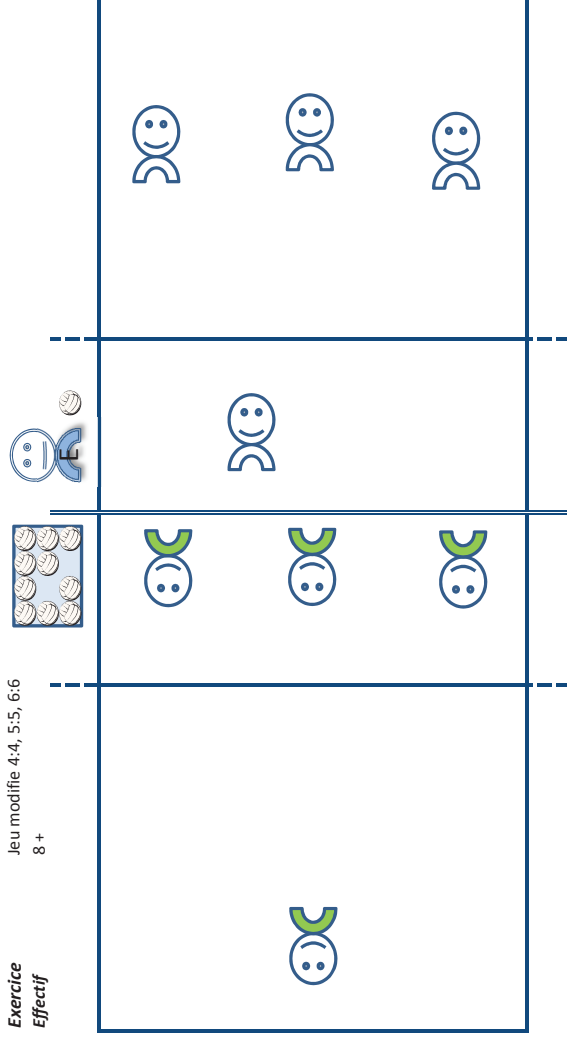
Points de repère
Critères de réussite

- C #9 -

Annexe C - Contre - C #10

C #10

Exercice
Effectif
Jeu modifié 4:4, 5:5, 6:6
8 +



Déroulement
L'entraîneur engage depuis le côté. Les contreaux ont le droit de sauter, les attaquants pas
Jusqu'à 5 points, puis rotation.

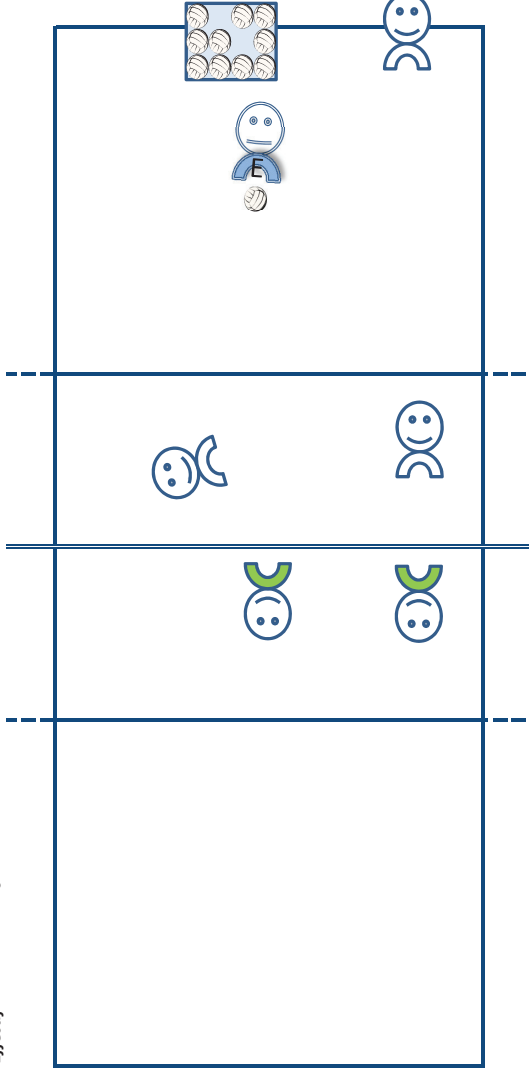
Variantes

Points de repère
Critères de réussite

- C #10 -

Exercice
Effectif

Déplacement contre
6 +



Déroulement

L'entraîneur engage du 6 sur le passeur. Le passeur fait la passe en 4
Le bloc doit se déplacer
Le ballon est attrapé par le joueur en 4 et roulé au fond du terrain

Variantes

Ajouter un bloque en 2. Le passeur fait la passe en 2, 3, 4
Ajouter des attaques
Laisser le passeur décider
Déplacement du bloc; "fermer" le bloc

Points de repère

20 / joueuse

Critères de réussite

- C #11 -