

## Entraînement CPS 1

**Echauffement** : (Objectif : faire une évaluation de la technique individuelle et de la capacité de concentration et de compréhension des consignes)

Croix : passe longue ( 6 m) à droite et à gauche (on commence avec 2 ballons à 4 ballons)

- je pars avec le ballon à 2 mains
- je dépasse le plot central en passant à sa gauche
- je donne mon ballon à droite
- je suis mon ballon (passe soutient)
- le destinataire attend de recevoir le ballon avant de démarrer

Même chose avec passe à gauche

Croix : passe courte passe relevée (appelée passe pop) (2 puis 4 ballons)

- je pars avec le ballon à 2 mains
- je passe à gauche du plot central
- je donne mon ballon à droite
- le destinataire démarre quand le porteur dépasse le plot central

Même chose avec passe à gauche

Colonne : travail du 1 c 1 (10 m entre attaque défense)

- privilégier l'évitement (couloir de 5 m)
- déstabiliser l'adversaire (appuis latéraux rapides)
- aller marquer sans se faire toucher
- défense (vite lent vite)

Colonne : travail du 1+1 c 1 (défenseur près fait rouler le ballon et doit être à 2 m au moment où l'attaquant ramasse le ballon)

- jouer le 1 c 1 a fond
- le soutient axial s'adapte pour la continuité
- aller marquer

Colonne : travail 1+1+1 c 1+1 (attitude au contact)

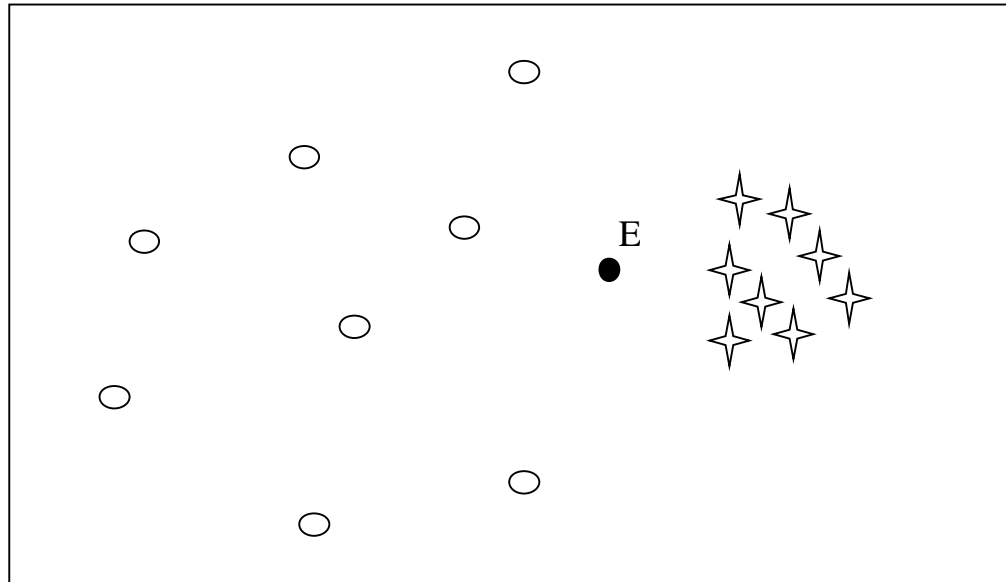
- libération
- conservation
- récupération ou pas
- continuité

**Situation à effectif réduit** : (Objectif : évaluer le comportement du joueur sur une situation de déséquilibre dans le mouvement général)

Mise en place : sur un quart de terrain jeu à 8 c 8

- mise en place d'une défense éparpillée
- mise en place des attaquants (en groupe, en ligne, en groupe + ligne etc...)
- lancement de jeu en mouvement
- éducateur avec 2 ballons pour relancer le jeu ou pas

**Ligne de  
marque**



**Objectif en attaque:**

- priorité passe avant contact
- si pas possible passe après contact
- dans tous les cas assurer la continuité du jeu
- prise de balle à hauteur
- dépasser le passeur
- éviter la constitution de regroupement
- si regroupement il faut qu'il soit furtif

**Objectif en défense :**

- empêcher de marquer
- respect du règlement (placage – de 15 ans)

**Lancements de jeu :**

- éducateur en mouvement entre dans la défense
- éducateur donne le ballon dans la défense
- opposition bouge quand le ballon est donné aux attaquants
- si regroupement on redémarre le jeu ou on introduit le 2<sup>ème</sup> ballon

**Situation effectif total :**

- évaluation finale
- jeu au poste
- qualités physiques
- comportement technique et tactique