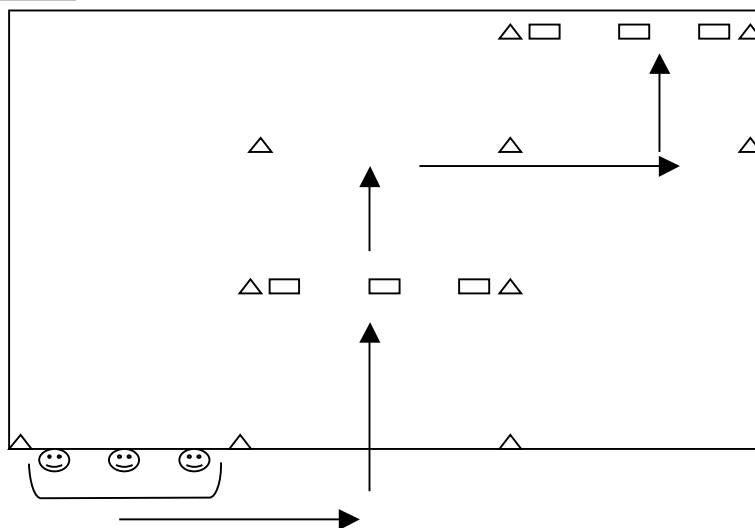


Entraînement CPS N°2

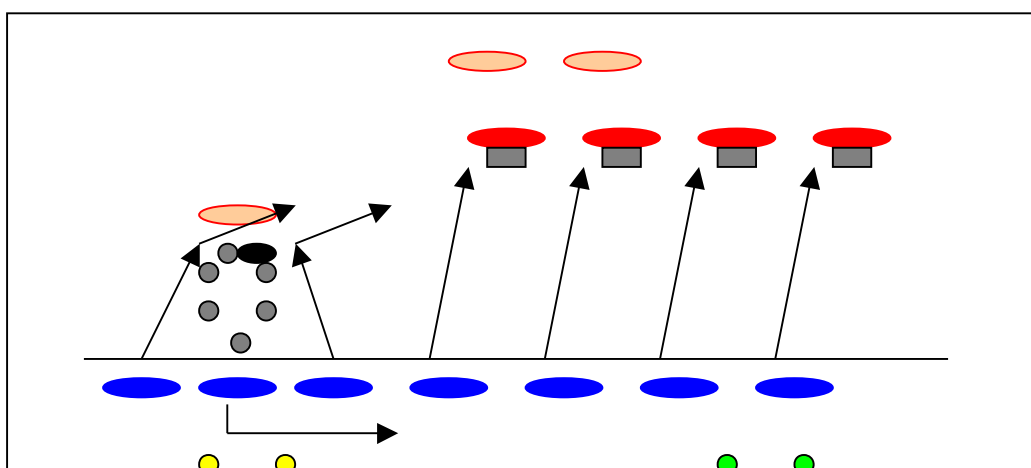
Echauffement

Par groupes de 20

1. 15 mn



2. 20 mn



Zone de départ de l'exercice
Avec petite passe entre joueurs
Avant le lancement de jeu

Effectif réduit 3 x 20 mn

1^{er} GROUPE

6 c 6 et un groupe qui observe si beau temps (terrain 15 x 30)

10 c 10 si pluie (terrain 25 x 40)

Objectif pour les attaquants : marquer

Objectif pour les défenseurs empêcher de marquer

Lancements de jeu :

1 c 1 plaqueur plaqué, ligne contre ligne (défense autour des regroupements)

Comportement attendu : monter en défense, pression, Organisation défensive autour des regroupements, réorganisation défensive, défense épaule intérieure, communication, efficacité individuelle, alimentation du 2^{ème} rideau, abnégation, courage, esprit de groupe (encouragements).

2^{ème} GROUPE

6 c 6 et un groupe qui observe si beau temps (terrain 15 x 30)

10 c 10 si pluie (terrain 25 x 40)

Objectif pour les attaquants : marquer

Objectif pour les défenseurs empêcher de marquer

Lancements de jeu :

Donner le ballon à un joueur en mouvement avec une position de déséquilibre (défense dans le mouvement général)

Comportement attendu : monter en défense, pression, Communication, défense épaule intérieure, efficacité individuelle, réorganisation défensive, alimentation du 2^{ème} rideau, abnégation, courage, esprit de groupe (encouragements).

3^{ème} GROUPE

10 c 10 (terrain 30 x 50)

Objectif pour les attaquants : Contre attaquer

Objectif pour les défenseurs empêcher de marquer

Comportement attendu : monter en défense, pression, monter ensemble et en ligne, créer 2 lignes en fonction des qualités physiques où de l'état de fatigue, communiquer, montée à 3 minimum (attendre si nécessaire) celui du milieu prends le porteur de balle, efficacité individuelle, esprit de groupe (encouragements).

Effectif total 30 mn

Sur 1/2 terrain

Jeu à 12 c 12

Objectif pour les attaquants : marquer

Objectif pour les défenseurs empêcher de marquer

Lancements de jeu :

- 1 c 1 plaqueur plaqué, ligne contre ligne (défense autour des regroupements)
- Donner le ballon à un joueur en mouvement avec une position de déséquilibre (défense dans le mouvement général)
- Faire un jeu au pied par dessus la défense après avoir mis un troisième rideau en place (montée défensive sur jeu au pied)