

Entraînement CPS N°3

Jeu à partir de situations équilibrées

Echauffement

Par groupes de 20

1. 20 mn

Situations de : 1 c 1

1+1 c 1

2+1 c 2

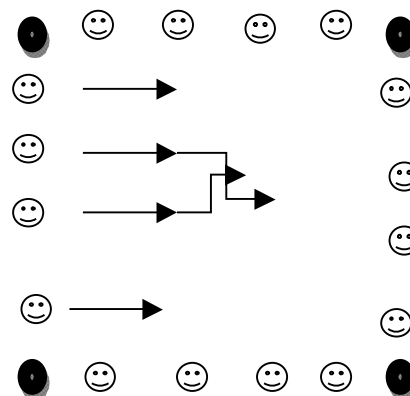
2. 20 mn

Passé croisé

Passé sauté

Passé redoublé

Porteur de ballon en travers : 1 croise ; 1 à hauteur devant avec 1 défenseur qui monte



Effectif réduit 3 x 20 mn

1^{er} GROUPE (vert)

4 c 4 (terrain 20 x 30)

Objectif pour les attaquants : marquer en créant un déséquilibre

Objectif pour les défenseurs empêcher de marquer

Lancements de jeu :

Ligne contre ligne (équilibre numérique et positionnel, intervalles entre les défenseurs importants)

Comportement attendu : Ballon au second attaquant, attaquer les intervalles, prise de balle à vitesse maximum, éviter les regroupements, passe après contact, passage de bras, passe au sol, soutient intérieur extérieur, arriver à hauteur à pleine vitesse, convergence vers le point de franchissement, repères et signaux.

2^{ème} GROUPE

4 c 4 (terrain 20 x 30)

Objectif pour les attaquants : marquer

Objectif pour les défenseurs empêcher de marquer

Lancements de jeu :

Ligne contre ligne (équilibre numérique et positionnel, intervalles entre les défenseurs à leur convenance)

Comportement attendu : Créer un déséquilibre par une direction de course latérale, se servir des croisées et autres, éviter les regroupements, soutient intérieur extérieur, analyse du mouvement des défenseurs, prise de ballon à vitesse maximale, communication verbale, repères et signaux.

3ème GROUPE

8 c 8 et un groupe qui observe si beau temps (terrain 20 x 30)

Objectif pour les attaquants : Marquer après avoir créé des points de fixation

Objectif pour les défenseurs empêcher de marquer en plaquant et faisant tomber

Comportement attendu : Efficacité de la libération du ballon, du soutien au porteur, de la conservation du ballon, de la relance.

Choix du sens de la relance en fonction : de la vitesse de libération (vite même sens), de la position des défenseurs, du nombre d'attaquants disponibles (choix de la forme de jeu).

Quelque soit le choix aller dans le sens de son partenaire et le faire à intensité maximum.

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 :

- Simulation de diverses phases ordonnée