

Séance CPS 2009/2010 G

Mercredi 30 mars 2022

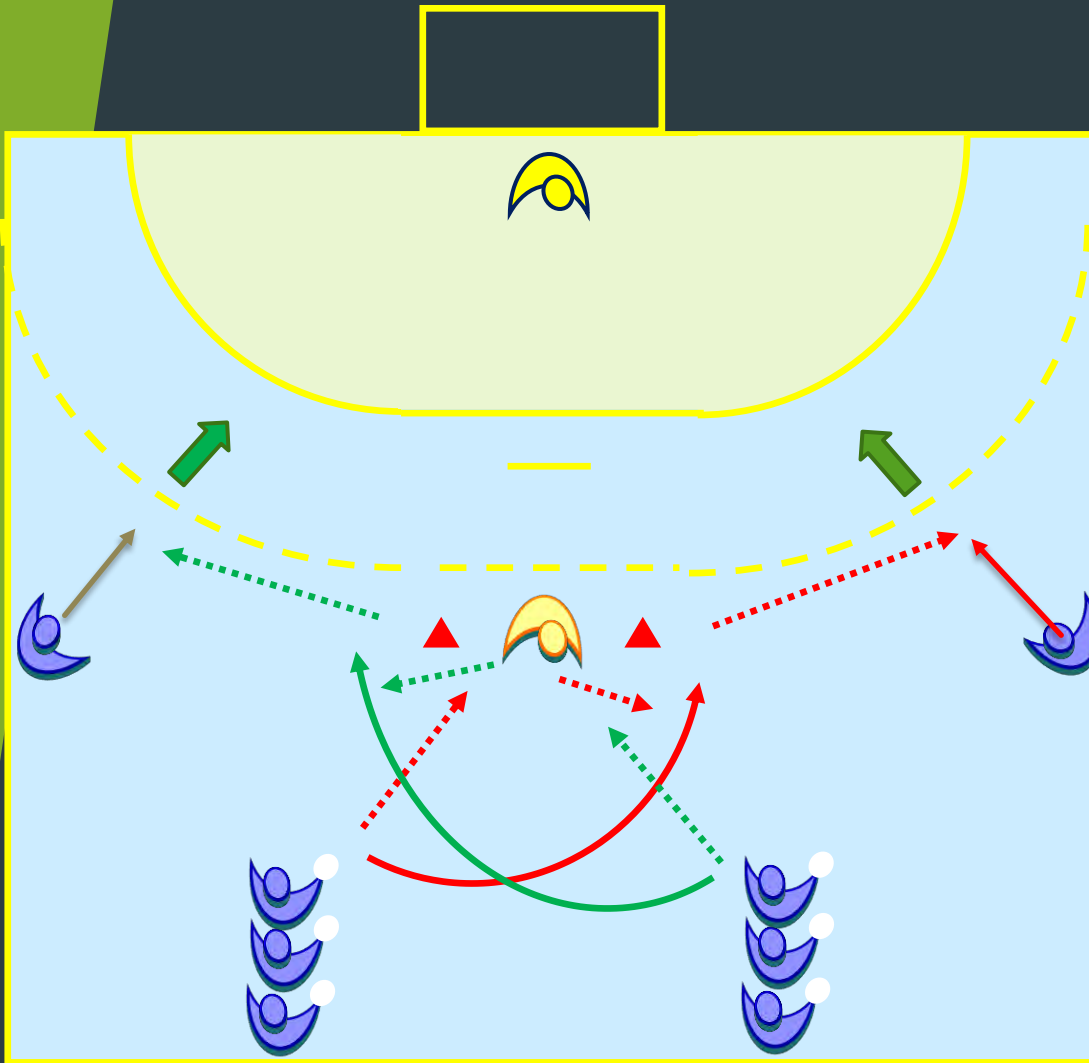
ECHAUFFEMENT GENERAL

- ▶ Protocole : PIVOT ARTICULAIRE
- ▶ Manipulation de Balle
 - ▶ Dissociation
 - ▶ Proprio
 - ▶ Motricité
 - ▶ Renforcement

15 MINUTES
MAX

Relation Passeur / réceptionneur : ancrage / orientation / armé du bras
Sur Grand Espace

ECHAUFFEMENT GB avec Relation passeur / récepteur



Consignes de réalisation:

Le DC donne son ballon au passeur fixe et vient contourner la pastille **par l'extérieur**,
Dans sa course « en avant » il reçoit la balle du Passeur fixe, puis **ANCRE ses appuis pour passer à l'ARL qui tire (varier sur les formes de tirs)**

Comportements attendus

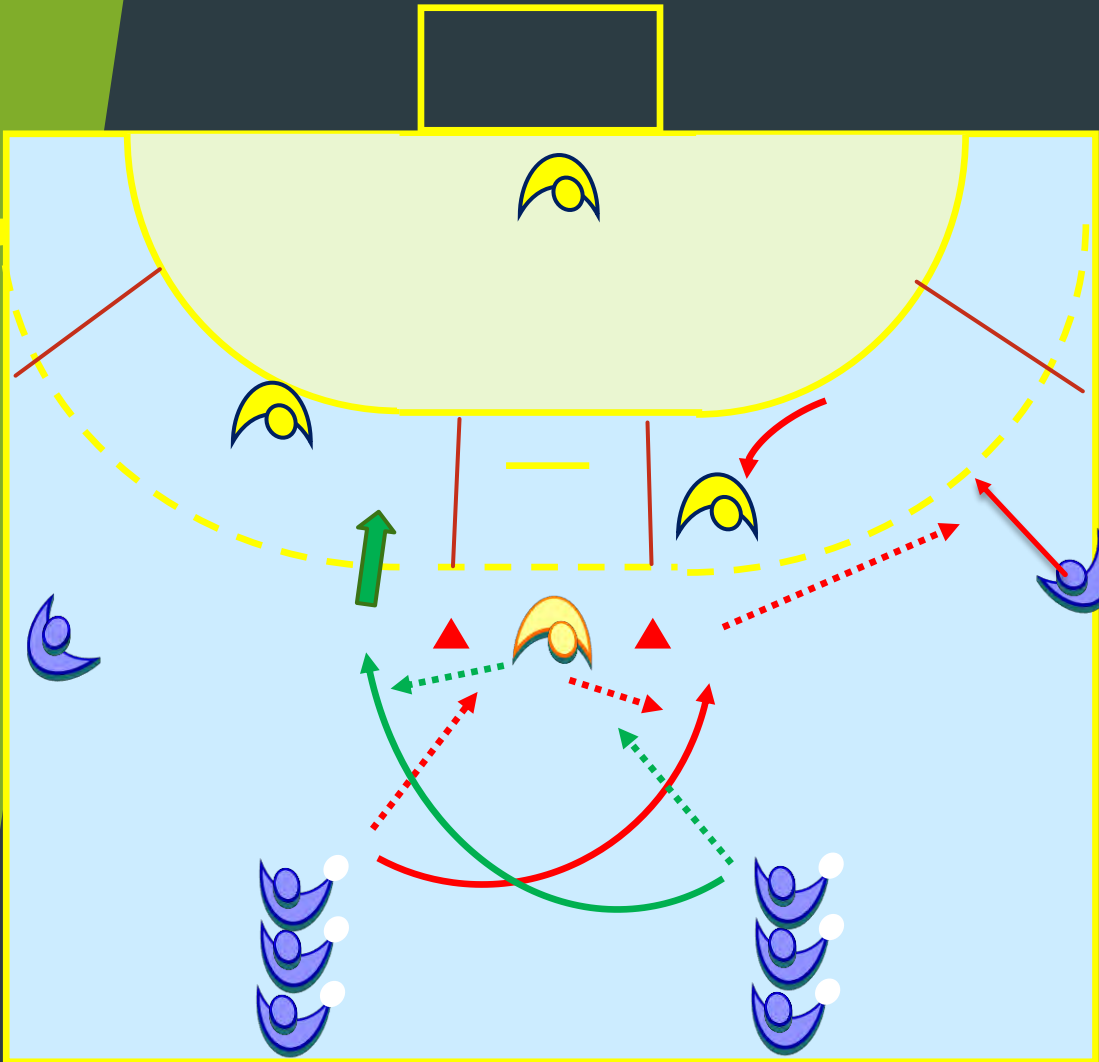
- Pour le DC : Orientation vers le but (déplacement latéral) ancrage (pointe de pied vers le but)
- **Pour l'ARL** : placement ligne de touche / Courir lorsque la balle part de la main de son partenaire / recevoir en courant avant les 9m
- VARIER les formes du tir : En course / en Appuis / en Extension
- Pour le GB : Amélioration du déplacement / placement / parade proche du ballon

Repères à donner :

PB « ETRE ORIENTE VERS LE BUT » « ETRE ANCRE POUR FAIRE SA PASSE »

NPB « COURIR lorsque la balle quitte la main du Porteur » « ETRE EN ARRIERE DU PORTEUR DE BALLE »

EXPLOITATION DU SURNOMBRE EN ATTAQUE 2 contre 1 (DC/ARL)



Consignes de réalisation:

Le DC donne son ballon au passeur fixe et vient contourner la pastille **par l'extérieur**,
Dans sa course « en avant » il reçoit la balle du Passeur fixe, puis **ANCRE ses appuis pour passer à l'ARL qui tire** **SI** le défenseur monte sur lui / ou TIR si pas de défenseur dans son couloir de jeu.

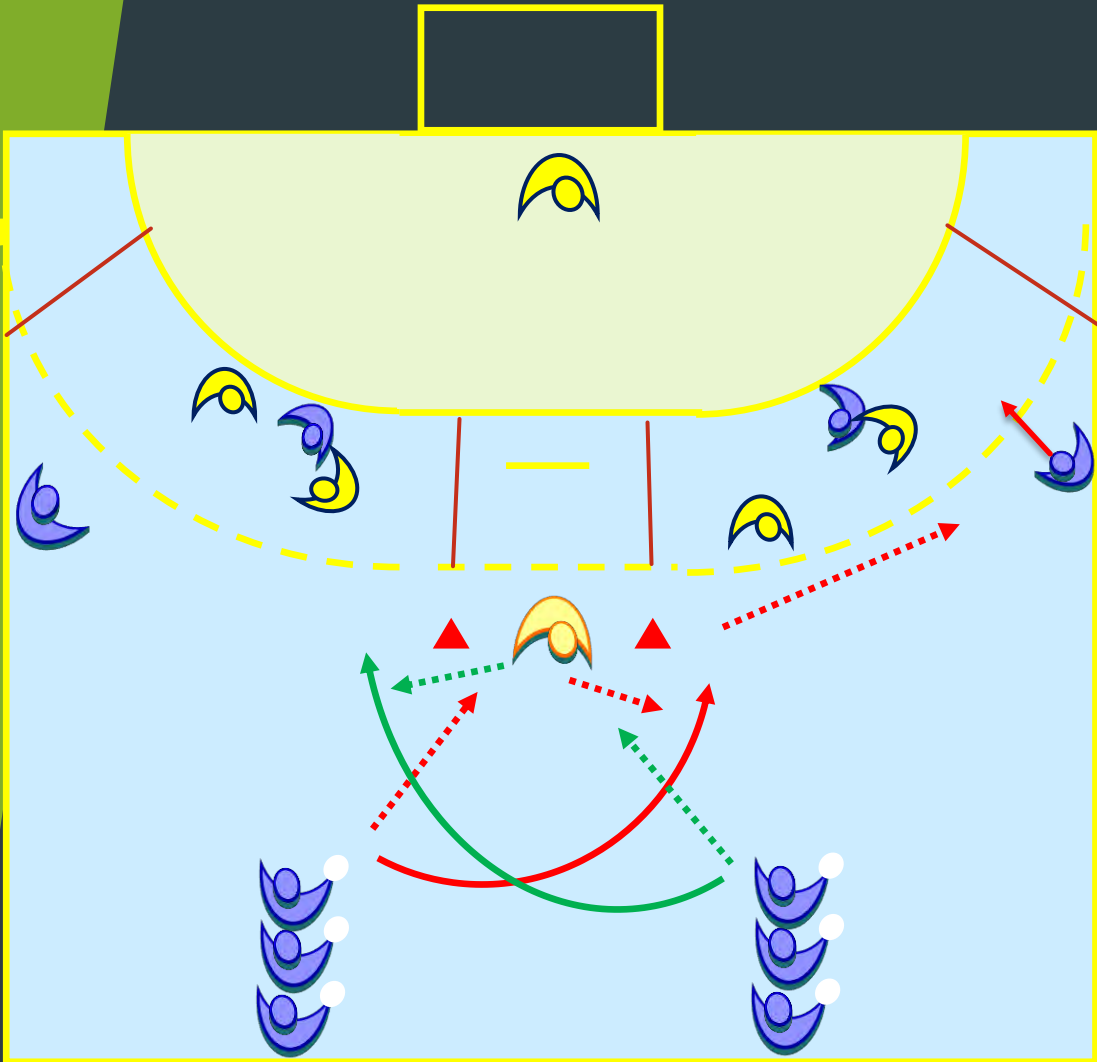
Pour le Défenseur, au choix soit il monte « toucher le DC » soit il ne défends pas

Comportements attendus

- Pour le DC : Orientation vers le but (déplacement latéral) ancrage (pointe de pied vers le but) en vue de la passe et être dangereux
- **REPERER si l'espace devant moi est libre (tir)**
- **Pour l'ARL proposer une course dans l'espace** libre le plus près possible de la zone
- VARIER les formes du tir : En course / en Appuis / en Extension
- Pour le GB : Amélioration du déplacement / placement / parade proche du ballon

Veillez à ce que le DC se désengage après sa passe pour proposer une solution à l'ARL si celui-ci à le DEF dans son CJD

EXPLOITATION DU SURNOMBRE EN ATTAQUE 3 contre 2 (DC/ARL/PVT)



Consignes de réalisation:

Le DC donne son ballon au passeur fixe et vient contourner la pastille **par l'extérieur**,
Dans sa course « en avant » il reçoit la balle du Passeur fixe, puis **ANCRE ses appuis pour passer a l'ARL qui tire** **SI** le défenseur monte sur lui / ou TIR si pas de défenseur dans son couloir de jeu. Ou passe au Pivote

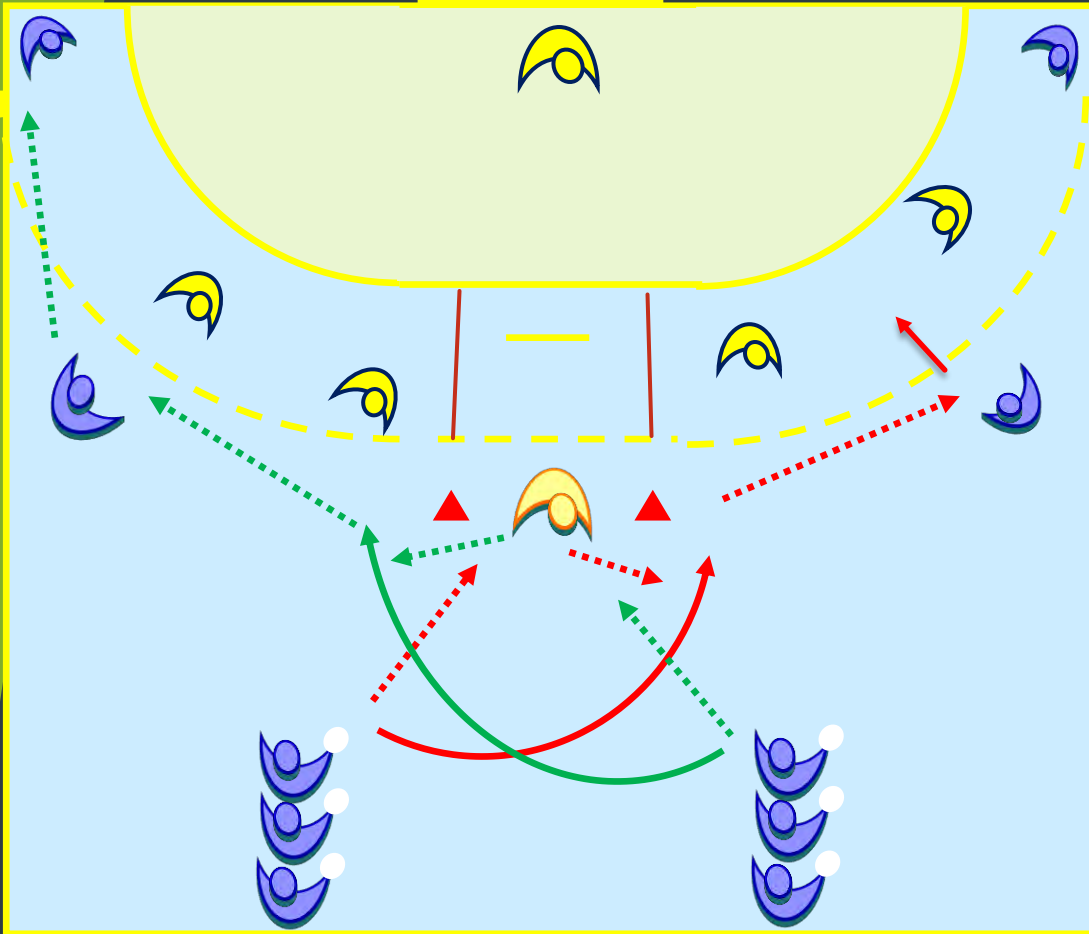
2 défenseur Aligement Bas sur le PIVOT - Prise en V

Comportements attendus sur le 3c2

- Pour le DC/ARL : Orientation vers le but (déplacement latéral) ancrage (pointe de pied vers le but) pour pouvoir tirer ou passer - repérer **l'avantage (= quel défenseur vient fermer sur moi ?)**
- **REPERER si l'espace devant moi est libre (tir)**
- Pour le GB : Amélioration du déplacement / placement / parade proche du ballon
- Pivote : orientation face au ballon / perpendiculaire à la zone / Gain de position
- Défenseur : Aligement bas / Désaligement et couverture pivot / communication

Continuité du jeu jusqu'à une situation de tir DC / ARL OU PIVOTE

EXPLOITATION DU SURNOMBRE EN ATTAQUE 3 contre 2 (DC/ARL/AIL)



Consignes de réalisation:

Le DC donne son ballon au passeur fixe et vient contourner la pastille **par l'extérieur**,
Dans sa course « en avant » il reçoit la balle du Passeur fixe, puis en fonction de la situation peut tirer (si pas de def devant lui) / ancrer et **passer à l'ARL qui court dans le bon intervalle (2-1)**.
L'ARL si dans l'espace libre = TIR, si DEF dans son CJD passe à l'ailier (décalage)

Comportements attendus 3c2

Les 2 défenseurs doivent mettre des intentions, gêner, piéger !!!

Pour le DC/ARL/AL : Orientation vers le but (déplacement latéral)
ancrage (pointe de pied vers le but) pour pouvoir tirer ou passer
Pivot : orientation face au ballon / perpendiculaire à la zone / Gain de position
Désengagement dès que la balle quitte ma main

Continuité du jeu jusqu'à une situation de tir DC / ARL OU AIL