

# Journée du 13/10/2018

## Matinée

Validation des joueurs de devant:

- Sur les commandements
- A la poussée individuelle
- A 1+2
- En position de +1
- En avançant, en reculant
- À la chute en sécurité.

pour les clubs de  
Granville, Coutances, Avranches

## Après-midi

CPS U 14 / CPA: 13h30 / 17h30

3 heures de travail découpées en 3 blocs de 50 minutes

14h/15h: gestuelle (se transmettre un ballon)

15h/16h: La cellule d'action.

16h/17h: jeu en effectif réduit 10/10 ,  
déplacer le ballon dans les zones libres.

## Exemple d'exercice:

Passé à 2 m, à 5 m à 7 m

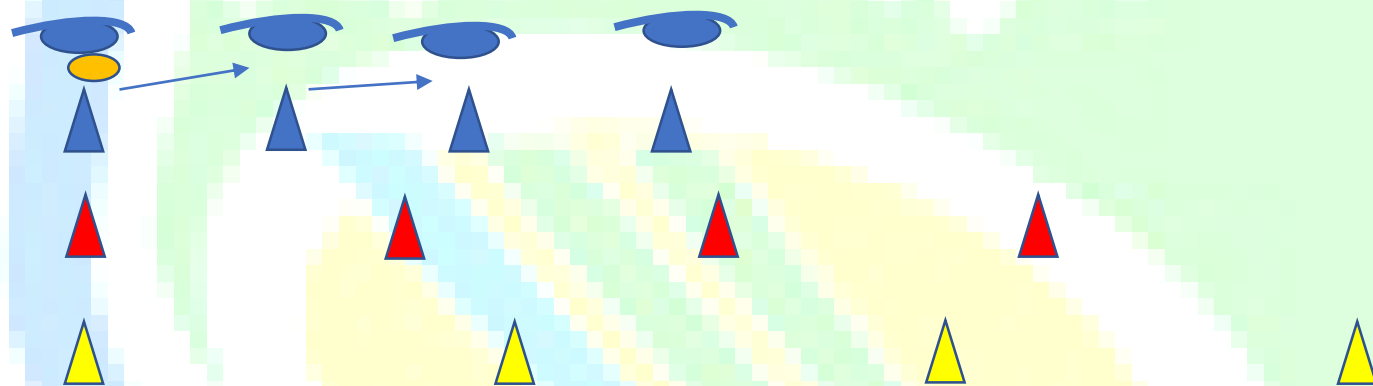
Être correctement positionné, placé pour transmettre un ballon

Manipulation de ballon de rugby, de hand, de basket, balle de tennis

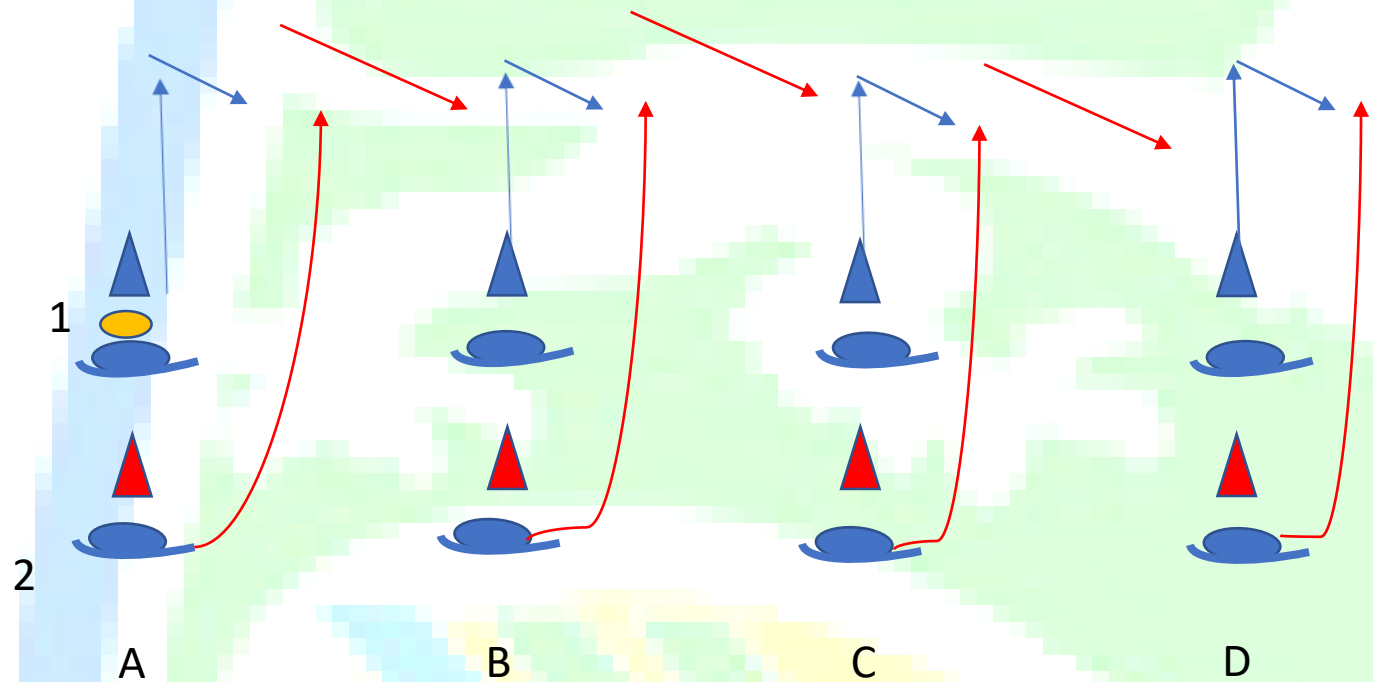
Nécessite un bon placement des mains , bras « en W »

Placer les épaules (pour transmettre et recevoir), regarder son partenaire, prendre le bon appuis sur les jambes et transmettre en maintenant sa course! idem pour la recevoir ( ajouter le fait de rentrer sa course)....

Agir en fonction de la longueur de passe.



# COMPTÉ DÉPARTEMENTAL



Le joueur 1 de la colonne A avance et transmet au joueur 2 de sa colonne (passe relevée)

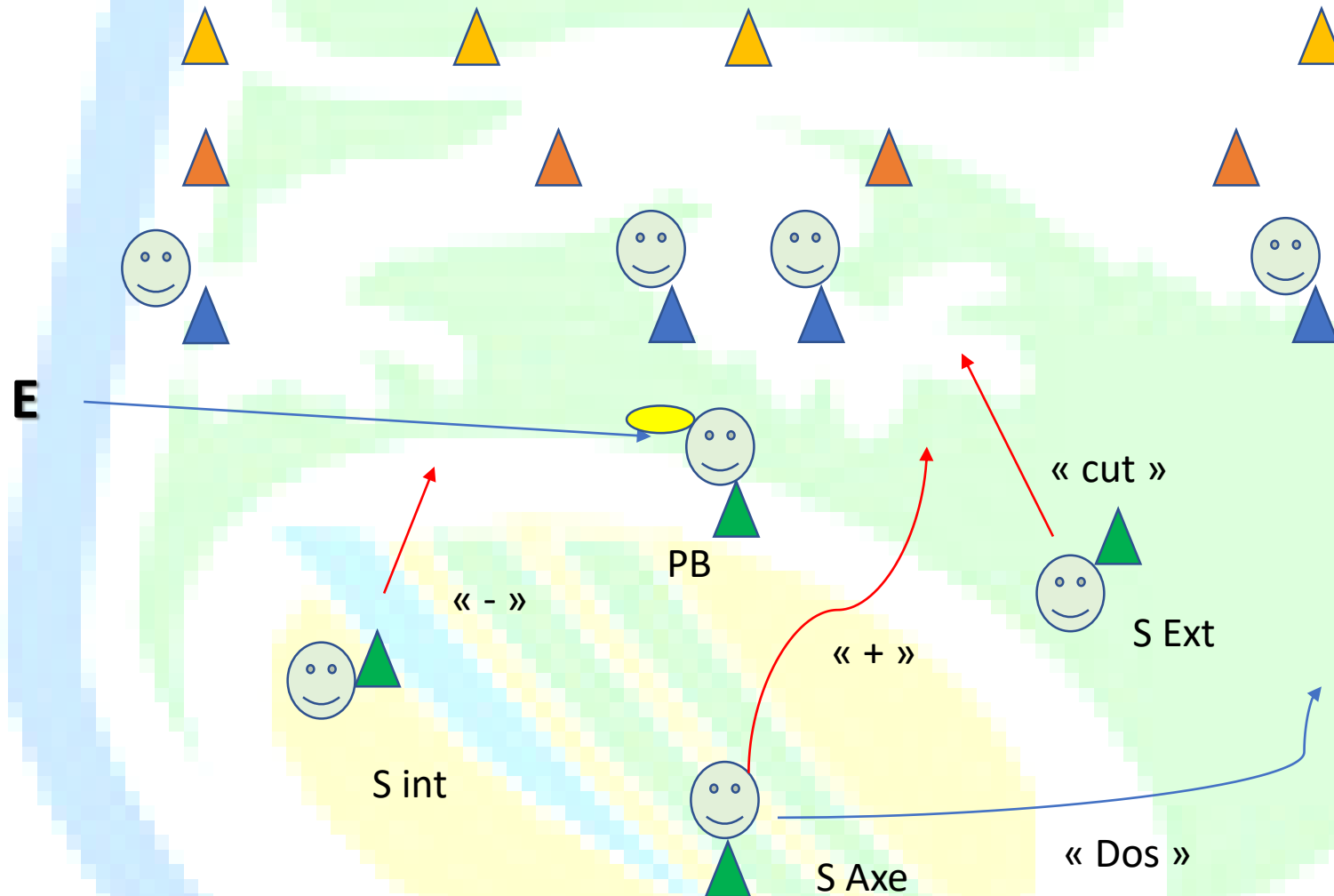
le 2<sup>ème</sup> avance et transmet au joueur 1 de la colonne B etc...

Appliquer la passe relevée et allongée.

1 ballon par ligne.

Evolution: le joueur 2 pourra demander le ballon à gauche ou à droite du PB.

## Exemple d'exercice:



En fonction du placement de la défense en bleu, en orange ou en jaune, la cellule s'organise pour franchir en faisant les bons choix...

Le jeu démarre lorsque l'éducateur a transmis le Ballon au PB

En évolution, faire venir les Attaquants en leur faisant faire une course droite, en pas chassé, circulaire...

Evo 2: faire jouer une fois le rideau défensif franchit

## Jeu en effectif réduit

- Permet de voir tous les joueurs
- Faire les lancements afin de retrouver l'action de la cellule et utilisation après blocage s'il y a...
- Commencer à travailler sur comment est la défense et avec qui je travaille pour relancer le jeu...