

FICHE DE SEANCE

Public : U7 **Objectif de séance :** Être capable de réaliser un tenu afin de progresser sur le terrain **Matériel :** plots de 2 couleurs différentes, ballons, chasubles, boucliers

Exercice	Durée	Objectifs opérationnels	Organisation	Consignes	Critères de réalisation	Variables
Echauffement <u>Carré magique</u>	15	Echauffer les muscles Travailler le grip pour améliorer le tenu Tomber en sécurisant le ballon	Carré de 20m*20m matérialisé par le milieu du terrain et des plots de touche et en-but 1 ballon par joueur	Les joueurs se déplacent en occupant tout l'espace du carré et en suivant les consignes de l'éducateur 1. Trottiner le ballon bien positionner devant soi 2. Tenter de faire tomber le ballon des autres joueurs en tapant dessus par le haut 3. Lancer le ballon en hauteur et le réceptionner en maintenant la position du grip 4. Au signal, marquer un essai au sol et ramasser le ballon 5. Tomber au sol sans perdre le ballon 6. Au signal, jouer un tenu debout	Occupation de tout le terrain	
Exercice technique <u>Zig-zag de tenu</u>	15	Réaliser un tenu après une course Faire un départ après un tenu	Une colonne pour 2 à 4 joueurs 9 plots par colonne : Départ matérialisé par 2 plots rouges – 5 plots bleus pour 5 tenus espacés de 3 mètres – Arrivée matérialisée par 2 plots rouges 1 ballon pour 2 joueurs	Le joueur A court jusqu'au 1 ^e plot puis fait son tenu Le joueur B doit se tenir prêt à recevoir le ballon derrière le tenu Lorsqu'il est en possession du ballon le joueur B cours au 2 ^e plot et fait le tenu au joueur A qui se place derrière et ainsi de suite jusqu'à l'arrivée	Le ballon doit rester en sécurité (collé contre la poitrine) Le ballon doit être posé au sol avant de jouer le tenu	1. Tenu debout 2. Tenu en se relevant du sol 3. Educateur ou joueur avec un bouclier au dernier plot
Situation tactique <u>Tenus sans limite mais passes interdites</u>	15	Analyser la situation de placement des joueurs sur le terrain Travailler la cohésion d'équipe Travailler le tenu Travailler le placage	2 défenseurs // Les attaquants sont par 2 avec 1 ballon pour 2 Carré de 20*20m matérialisé par des plots rouges / Ligne d'en-but matérialisée par des plots bleus	Les joueurs en possession du ballon doivent essayer de marquer un essai Aucune passe autorisée. En cas de blocage, aller chercher le tenu obligatoirement Maximum 5 tenus par binôme	Le ballon doit rester en sécurité (collé contre la poitrine) Le ballon doit être posé au sol avant de jouer le tenu	Varier le nb de tenu autorisé Varier le nb d'attaquants et de défenseurs Avec ou sans placage en fonction du moment dans la saison
Match à thème <u>Tenus illimités</u>	20	Bonne analyse du jeu Communication fluide entre les joueurs Réalisation des tenus conformément à l'entraînement	Terrain de 40*20m matérialisé par des plots rouges / Ligne d'en-but matérialisée par des plots bleus / Milieu de terrain matérialisé par 1 plot 2 équipes avec le même nombre de joueurs 1 équipe avec les chasubles	Nombre de tenu illimité pendant le match 1 joueur ne peut participer à un tenu 2 fois de suite En cas d'en avant ou tenu trop long (plus de 3 secondes), balle à l'équipe adverse	Le ballon doit rester en sécurité (collé contre la poitrine) Le ballon doit être posé au sol avant de jouer le tenu	Avec ou sans placage en fonction du moment dans la saison