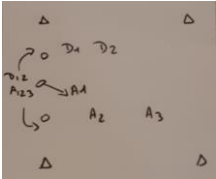


FICHE DE SEANCE

Public : U9
Objectif de séance : Être capable de jouer un surnombre
Matériel : 30 plots / 5 ballons

Exercice	Durée	Objectifs opérationnels	Organisation		Consignes	Critères de réalisation	Variables
Accueil	5 mn	Présentation			Objectifs visés de la séance		
Échauffement	10 mn	Être capable de préparer son corps à l'activité physique	En cercle pour la partie statique Par vague pour la partie dynamique		Rotations cou, bras, épaules, poignets 2 vagues sans ballon (talon-fesses et montées de genoux), sur 15 m 2 vagues avec ballon, sur 15m, 2m entre chaque joueur	Vérifier les gestes, positions Attention aux chutes de ballon	On monte en intensité et en vitesse sur les vagues. On agrandit l'espace entre les joueurs pour des passes plus longues
Exercice technique	15 mn	Être capable de jouer un surnombre face à une défense en place	Groupe de 5 3 attaquants et 2 défenseurs		A partir d'un tenu (ballon au sol), le joueur ramasse le ballon et choisit de faire une passe entre défenseur 1 et 2 à l'attaquant 2 (1 ^{er} soutien), ou au-delà du défenseur 2 à l'attaquant 3 (2 ^{ème} soutien) Chacun passe en défense et en attaque, à tous les postes. Défenseurs touchent à deux mains	Le possesseur du ballon lève la tête et regarde la position des défenseurs. Réalisation de la passe Les attaquants proposent les mains pour la réception Accélération des attaquants dans l'intervalle	Faire côté droit puis côté gauche Écarter la distance du terrain à 15m

Situation tactique	15 min	Être capable de jouer un surnombre face à une défense en désorganisée	Groupe de 5 Carré de 10mx10m  Attaquants et Défenseurs en position au milieu		Au sifflet, les joueurs font le tour du plot pour aller se mettre en position. L'entraîneur donne le ballon à A1. Les attaquants doivent aller marquer. La défense touche à deux mains.	Qualité des passes Mains disponibles pour la réception Vitesse de course (accélération) pour aller chercher le large ou l'intervalle	Possibilité de passer à plaquer (dans ce cas rappeler les conditions du placage en sécurité pied-épaule-tête) Agrandissement du terrain à 15mx15m Début à gauche du carré puis à droite La défense part avec plus ou moins de retard ou doit aller chercher son plot blanc plus loin.
Match à thème	15 mn	Être capable de jouer un surnombre en situation de match	Taille terrain U9 L'équipe attaquante a toujours un joueur en plus		Plaquage Le demi de tenu change à chaque fois. Jeu normal. Défense à 3m lors du tenu Aller marquer l'essai	Choix judicieux du demi tenu en fonction de la défense adverse (le demi de tenu doit observer la défense avant de jouer) Position des attaquants pour aller chercher un surnombre et les espaces (les soutiens doivent observer la défense pour se positionner dans les espaces libres)	Si pas assez de surnombre, on passe à deux joueurs supplémentaires pour l'attaque.
Bilan de séance							