

FICHE DE SEANCE

Public : U9
Objectif de séance : Être capable de plaquer en sécurité
Matériel : Ballons boucliers plots

Exercice	Durée	Objectifs opérationnels	Organisation	Consignes	Critères de réalisation	Variables
Echauffement	10 min	Être capable de préparer son corps aux placages	Réveil musculaire Echauffement du corps	Tours avec la tête Tours avec les poignets Tours avec les bras Montées de genoux Talons fesses Marche en canard Culbuto	Utiliser l'espace pour ne pas se blesser prendre son temps et réaliser correctement les mouvements	Nombre de répétitions
Exercice technique	10 min	Être capable de plaquer en toute sécurité	1 attaquant au bouclier 1 défenseur (plaqueur) Pousser le bouclier des plots noirs aux plots blancs 6 plots	Défenseur part des plots blancs Piétine avant l'impact, jambe droite en appuie enlace le bouclier et repousse l'attaquant avec épaule droite et tête vers l'extérieur des plots noirs aux plots blancs	S'appliquer sur la réalisation du mouvement sans aller trop vite et en sécurité (dos non courbé, menton relevé, tête vers l'extérieur)	Distance entre les plots Rapidité d'exécution Alternier de côtés
Situation tactique	10 min	Être capable de stopper la progression du porteur de balle en le plaquant en toute sécurité	1 attaquant avec le ballon plots blancs 1 défenseur au plots noirs 1 ballon 6 plots	Le défenseur doit plaquer le porteur de ballon au plus tôt afin de l'empêcher de prendre de la vitesse et de franchir les plots noirs le tout en respectant le processus de plaquage appris dans l'exercice précédent (Piétine avant l'impact, jambe droite en appuie et tête vers l'extérieur)	S'appliquer sur la réalisation du mouvement (dos non courbé, menton relevé, tête vers l'extérieur) et faire le pressing suffisamment tôt afin de stopper la course du porteur de balle	Distance entre les plots Rapidité d'exécution

Match à thème	20	Placage condition match Attention aux conditions et aux positions de placages	5 contre 5 Terrain de 40x20 30 plots	Placage pendant un match attention aux hauteurs de placage et à la position du plaqueur. Les points iront à ceux qui auront utilisés les 6 tenus (max de tenus = max de plaquages)	Observer les appuis ainsi que la position lors du plaquage (dos non courbé, menton relevé, tête vers l'extérieur)	Temps de jeu et taille du terrain
Bilan de séance	Analyser les comportements sur la séance de plaquage et voir si tout le monde a bien assimilé cet exercice					