

FICHE DE SEANCE
Date : 27 janvier 2024

Public : U11

Matériel : Des joueurs, de la bonne humeur, des chasubles, Ballon T3 et des plots

Objectif de séance : Être capable d'exploiter les surnombres

Exercice	Durée	Objectifs opérationnels	Organisation	Consignes	Critères de réalisation	Variables
Échauffement « Bulldog québécois »	10	Bien échauffer le corps, les muscles, les articulations des enfants Et préparer le thème de la séance	En groupe Dans un terrain 50x30 délimité par des plots Jeu dans la largeur	Chaque enfant <u>avec un ballon</u> et 1 épervier, arriver à utiliser le surnombre / la largeur du terrain pour ne pas se faire attraper par l'épervier Réinitialisation du jeu dès lors qu'il y a plus d'éperviers que de joueurs	Arriver à passer le plus grand nombre d'enfant de l'autre côté du terrain sans se faire attraper par l'épervier	De la touche à 2 mains vers le placage Augmenter le nombre d'épervier au lancement du jeu Réduire la taille du terrain en passant de la largeur à la longueur
Exercice technique (Individuel) « Attrape-nous si tu peux »	15	Mise en place avec un ballon de la situation de 3 contre 1	1 défenseur (D) VS. 3 attaquants (A) Dans un terrain 50x30 5 couloirs de 10x30	Réalisation de vague de passe sans se faire stopper par le défenseur	Arriver à marquer sans se faire plaquer par le défenseur	Rajouter un 2 nd défenseur Imposer le nombre maximal de passe avant essai Permettre de marquer sans faire de passe
Situation tactique (Collectif) « Captain Igloo »	15	Mise en situation en groupe restreint	7 attaquants vs. 3 défenseurs Dans un terrain 50x30 délimité par des plots	Arriver à profiter du surnombre pour marquer en essai ou franchir la ligne de défense A chaque tenue 1 joueur en défense sera gelé	Arriver à marquer avant le 5 ^e tenu Proposer un système de point valorisant l'attaque et la gestion du surnombre	Augmenter progressivement le nombre de défenseur sur le terrain <u>Simplification</u> : 1 attaquant vs. 6 défenseurs au tenu > avec 6 attaquants en position d'attaque et 1 défenseur en couverture <u>Complexification</u> : 1 attaquants vs. 2 défenseurs au tenu > avec 6 attaquants en position d'attaque et 5 défenseurs en couverture

Match à thème « Quintet »	15	Situation de match	7 vs. 7 Dans un terrain 50x30 délimité par des plots	Arriver à profiter du surnombre (2 enfants lors du tenu avec interdiction de jouer le ballon lors de la sortie)	Arriver en bout de chaine à marquer un essai Arriver à progresser en profitant des espaces offerts par la défense et/ou surnombre de l'attaque	<u>Simplification</u> : Arriver à marquer après une chaine complète avec élimination des plaqueurs progressive à chaque tenu <u>Complexification</u> : arriver à créer un surnombre par le jeu
Bilan de séance	5 min avec collation et échange sur la séance avec les enfants					