
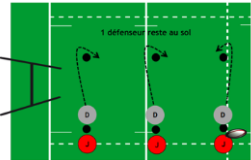
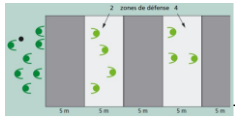


FICHE DE SEANCE
Public : U11

Objectif de séance : Être capable d'exploiter un surnombre

Matériel : ballons, plots, chasubles

Exercice	Durée	Objectifs opérationnels	Organisation	Consignes	Critères de réalisation	Variables
Épervier tag	10 – 15min	Préparer physiquement et psychologiquement le corps à l'effort et diminuer le risque de blessure	Ceintures a scratch et tag	Un épervier au milieu du terrain. Les autres joueurs atteindre leur camp. L'épervier doit attraper un tag pour que le joueur devienne épervier avec lui.	Attraper le plus de tag possible	Changer la taille du terrain Commencer avec plusieurs éperviers Épervier tag, touch etc
L'essai au carré	15min	Vitesse du porteur de balle - Capacité à fixer - Qualité de la passe – Communication – Marquer un essai	 Demi-terrain, former un carré avec 4 plots, défenseurs et attaquants	Dans le carré les joueurs sont défenseurs. À l'extérieur les joueurs sont attaquants. Dès que les premiers attaquants sont passés les défenseurs se replacent pour bloquer la 2 ^{ème} ligne d'attaquants.	Le plus souvent possible, le porteur doit avancer. Mettre un joueur dans les espaces libres. Avoir une bonne communication des soutiens.	Les défenseurs commencent le dos tourner aux attaquants 4 vs 3
Défense surprise	15min	Marquer en situation de surnombre - décaler un coéquipier dans une zone libre	 Demi-terrain, 2 lignes de 3 plots, les joueurs et défenseurs commencent devant la même ligne	Au TOP, les défenseurs se déplacent vers les plots noirs. Un défenseur reste en gainage et les 2 autres interviennent en défense contre les 3 attaquants.	Analyse de la situation - Vitesse du porteur de balle - Capacité à fixer - Qualité et précision des passes - Prise de profondeur - Qualité des temps de départ - Communication	- Laisser intervenir le défenseur au sol une fois le premier rideau traversé 4 vs 3
Match des Cinq	20min	- Vitesse du porteur de balle - Capacité à fixer - Qualité de la passe - marquer en situation de surnombre - décaler un coéquipier dans une zone libre	 Terrain : largeur = 1 mètre par attaquant longueur = 5 zones de 5 mètres Terrain divisé en cinq zones. Chasubles	Les défenseurs se trouvent sur les zones 2 et 4. Les attaquants essaient de traverser la totalité du terrain pour aller marquer l'essai en zone 5. Les défenseurs ne peuvent pas sortir de leur zone.	Le porteur doit avancer - mettre un joueur dans les espaces libres - Analyse de la situation - Vitesse du porteur de balle - Capacité à fixer - des passes - profondeur - Qualité des temps de départ – Communication	Modifier la largeur des zones Changer le nombre de défenseurs par zone