

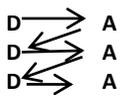
**FICHE DE SEANCE**

Date : 26/02/2024

Public : U11

Matériel: Plots, boucliers

Objectif de séance : Être capable de monter en ligne en défense

Exercice	Durée	Objectifs opérationnels	Organisation	Consignes	Critères de réalisation	Variables
<b>Echauffement</b>	10min	Préparer physiquement et psychologiquement les enfants à l'effort	Plots Préparer les exercices en amont	Gamme : monté genoux, talons fesses, pas chassé droite et gauche Échauffement épaules : rotation des bras, flexion extension en haut en bas au milieu.	Bonne implication de tous les enfants, observer la forme physique de tous.	Différentes gammes possible, échauffement épaule avec pompes.
<b>Exercice technique</b>	7min	Technique de placage	Boucliers	Attaquant et défenseur face à face à un mètre d'intervalle. Revoir la technique d'impact.	Impact même épaule même jambe ; entourer avec les deux bras.	Rajouter de l'espace et de la vitesse entre attaquant et défenseur.
<b>Exercice technique</b>	7min	Apprendre à monter rapidement et ensemble	Plots Boucliers	 Avec bouclier Monter vite et impacter 1 défenseur puis 2 puis 3 Une fois les trois passages en défense on se replace derrière le premier	Monter vite et ensemble Communiquer (le 1er défenseur donne le GO) Impacter même épaule même jambe	Faire décaler les attaquants vers la gauche, la droite ; démarrer les défenseurs à plats ventre. Augmenter le nombre d'attaquants.
<b>Situation tactique</b>	15 min	Monter vite, ensemble et en ligne	Plots	On part d'un tenu avec deux ou trois attaquants, la défense se replace rapidement et monte pour aller défendre.	Retraite rapide, observer et monter vite et ensemble.	Attaque à droite puis à gauche. Attaque prête des deux côtés et le talonneur choisi La défense peut démarrer au sol

<b>Match à thème</b>	10 min	Monter vite, ensemble et en ligne	Terrain 30*50 un arbitre	Les tenues ne sont pas comptabilisées si la défense ne monte pas.	Voir que les joueurs montent des deux côtés ; observer la communication	Les tenus ne sont pas décomptés, le joueur qui ne monte pas doit aller toucher sa ligne d'en-but. Si toute la ligne ne monte pas -1 point.
<b>Bilan de séance</b>	<b>Petit retour oral avec les enfants. Noter si les compétences demandées sont acquises ou pas.</b>					