

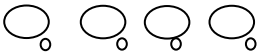
FICHE DE SEANCE

Date : 10/02/2024

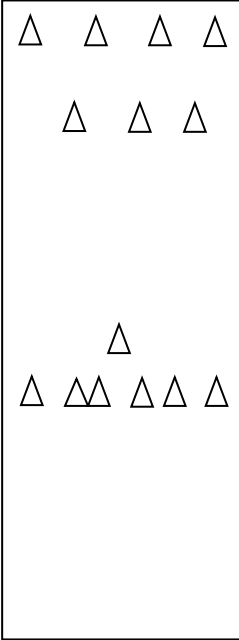
Public : U11

Matériel : Boudins, cerceaux, plots, piquets, ballons

Objectif de séance : Réaliser un placage de face en sécurité

Exercice	Durée	Objectifs opérationnels	Organisation	Consignes	Critères de réalisation	Variables
Echauffement	15 min	Être capable d'échauffer les muscles, déverrouiller les articulations et faire monter le cardio afin d'éviter les blessures		Faire 3 tours de terrain en augmentant doucement le rythme, stimuler les articulations du cou aux chevilles, travailler de lutte en binôme pour la préparation aux chocs.	Courir avec eux afin de donner le rythme, se mettre au milieu du rond afin qu'ils fassent à l'imitation, passer à chaque binôme afin de corriger la position et l'engagement physique	Jeu de carte orienté sur cardio et motricité
Exercice technique	10 min	Être capable de positionner son corps afin d'avoir un placage efficace et sans danger	(travailler avec 2 groupes)  	Départ au plot Course jusqu'au niveau du boudin (5 mètres) Préparation du bras pendant la course tête haute, dos bien droit. Mettre le bon pied dans le cerceau à la base du boudin Impacter avec l'épaule (hauteur haut des cuisses) tout en plaquant la tête et en enserrant le boudin Au sol lâcher l'adversaire et se replacer (Faire plaquer à droite et à gauche)	<u>Explication des points clés :</u> préparation du bras, pied d'appui identique à celui du bras, placage de la tête sur l'adversaire, enserrer l'adversaire. Démonstration par un éducateur à cadence normal sans commentaire. Démonstration par un éducateur à vitesse lente avec commentaires.	Si assimilation des enfants, rajouter un piquet au niveau de l'impulsion afin de leur apprendre à se jeter dans les jambes au passage l'adversaire. Si difficulté, réduire la vitesse de déplacement afin de mieux décomposer la préparation du corps. Refaire des démonstrations lentes avec commentaires et ou faire exécuter la démonstration par un enfant qui a compris l'exercice et commenter.

	10 min	Être capable d'adapter sa course lors d'un placage		Départ d'un plot Courir rapidement en ligne jusqu'au prochain plot (5 mètres) Ralentir en réduisant la longueur de la foulée mais en augmentent le cadencement (piétinement) Partir à droite ou à gauche aux commandements de l'éducateur	<u>Explication des points clés :</u> Adapter sa foulée en fonction de la distance avec l'adversaire afin d'anticiper au mieux les crochets et de pouvoir intercepter efficacement un attaquant Démonstration par un éducateur à cadence normal sans commentaire. Démonstration par un éducateur à vitesse lente avec commentaires.	Si difficulté, réduire la vitesse de déplacement afin de mieux décomposer la course. Refaire des démonstrations lentes avec commentaires et ou faire exécuter la démonstration par un enfant qui à compris l'exercice et commenter.
Situation tactique	10 min	Être capable de plaquer un adversaire de face		(Par binôme, faire inverser les rôles) Défenseur entre les 2 plots de gauche Attaquant aux plots de droite L'attaquant doit aller sur ordre de l'éducateur au plot de droite ou de gauche Le défenseur doit l'intercepter en appliquant les exercices supérieurs.	<u>Explication des points clés :</u> Adapter sa foulée en fonction de la distance avec l'adversaire Préparation du bras, tête haute dos bien droit, pied d'appui identique à celui du bras, placage de la tête sur l'adversaire, enserrer l'adversaire. Démonstration par 2 éducateurs à cadence normal sans commentaire. Démonstration par 2 éducateurs à vitesse lente avec commentaires.	Si difficulté, réduire la vitesse de déplacement de l'attaquant afin de permettre au défenseur de mieux analyser la zone d'impact. Refaire des démonstrations lentes avec commentaires et ou faire exécuter la démonstration par un enfant qui a compris l'exercice et commenter. Si assimilation et réussite rajouter à 'attaquant des crochets et ou feinte de passe pour se rapprocher au mieux des situations de match.

Match à thème	20 min	Être capable d'appliquer les exercices de l'entraînement		<u>Récompenser la défense :</u> Si un défenseur arrive à plaquer un adversaire en appliquant toutes les consignes enseignées lors de l'entraînement, faire reculer l'attaque de 5 mètres par rapport au point de placage	Sur un terrain moins large que d'habitude afin de favoriser la défense, faire un match	
Bilan de séance	Retour au calme Débriefing le match en valorisant les enfants qui ont su plaquer et en encourageant les enfants qui ont plus de difficultés. Enoncer la prochaine séance Rendre les enfants aux parents et en profiter pour faire passer des messages (comportement de l'enfant, prochain tournoi, info du club, etc....) Rentrer chez soi et se boire une bonne bière.(Important pour l'équilibre psychologique des éducateurs ;-))					