

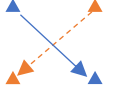
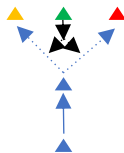
FICHE DE SEANCE

Date : 07/02/2024

Public : U11

Matériel : Boucliers, (ballons), plots

Objectif de séance : La technique de placage

Exercices	Durée	Objectifs opérationnels	Organisation	Consignes	Critères de réalisation	Variables
Echauffement	10'	Préparer les enfants à l'entrainements et au placage	Vagues de 4 joueurs en ligne	<ul style="list-style-type: none"> • Montée de genoux • Talon fesses • Fentes • Pas chassés • Saut vers le haut • Foulées bondissantes • Marche sur main et pieds • Burpees puis sprint 	Réalisation de l'échauffement par ligne de 4	Tous sur une même ligne
Exercice technique	15'	Appliquer une bonne posture lors du placage		Chacun son tour vient plaquer le bouclier	Même appui même épaule	Avec un ballon à la place du bouclier
Situation tactique	15'	Mettre en situation un placage		Un joueur avec un bouclier part du plot bleu jusqu'au second puis choisi une direction (plot rouge ou jaune)	Le défenseur (plot vert) doit utiliser le bon appui avec la bonne épaule	Avec un ballon à la place du bouclier
Match à thème	20'	Mettre en pratique les ateliers vus précédemment	2 équipes, match à plaquer	Règles de jeu normal	Placage provenant des deux équipes	L'équipe qui défend doit résister le plus longtemps possible avant de se prendre un essai de l'équipe attaquante qui a tenu illimité
Bilan de séance	Observer si l'ensemble des joueurs a compris l'utilité d'avoir une bonne posture lors d'un placage. Observer si l'ensemble des joueurs a bien compris la technique de placage à utiliser.					