

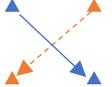
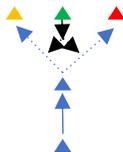
**FICHE DE SEANCE**

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
<b>Echauffement</b>	10'	Préparer les enfants à l'entrainements et au placage	Vagues de 4 joueurs en ligne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Montée de genoux</li> <li>• Talon fesses</li> <li>• Fentes</li> <li>• Pas chassés</li> <li>• Saut vers le haut</li> <li>• Foulées bondissantes</li> <li>• Marche sur main et pieds</li> <li>• Burpees puis sprint</li> </ul>	Réalisation de l'échauffement par ligne de 4	Tous sur une même ligne
<b>Exercice technique</b>	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
<b>Situation tactique</b>	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
<b>Match à thème</b>	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
<b>Bilan de séance</b>	<b>Observer si l'ensemble des joueurs a compris l'utilité d'avoir une bonne posture lors d'un placage.</b> <b>Observer si l'ensemble des joueurs a bien compris la technique de placage à utiliser.</b>					