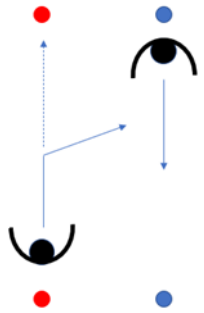
FICHE DE SEANCE

Public : U11 **Objectif de séance : Être capable de plaquer efficacement en sécurité** **Matériel :** Plots de couleurs/Chasubles

Exercice	Durée	Objectifs opérationnels	Organisation	Consignes	Critères de réalisation	Variables
Echauffement	20	Être capable de se préparer physiquement au placage	Vagues de passes de 6 joueurs espacés de 2 m (cardio) + échauffement spécifique qui prépare au placage (cou, épaules…)	Le ballon doit circuler du premier au dernier joueur de la ligne. En cas de de chute du ballon, les 6 joueurs font 3 pompes	Concentration Bon positionnement récepteur vs émetteur de la passe (main en W, s'appeler) Application sur les passes 6 o'clock	Après quelques vagues de passes, en cas de chute du ballon, les joueurs doivent effectuer une roulade à la place des 3 pompes + Varier la distance entre les joueurs
Exercice technique	25	Être capable de plaquer en sécurité	Ateliers de 2 joueurs : 1 plaqueur/1 plaqué en alternance	Le joueur « plaqué » doit courir en ligne droite entre 2 plots bleus. Le plaqueur part du plot rouge en direction de l'autre plot rouge et se décale vers le joueur plaqué à son approche 	Respect des étapes du placage : Piétiner/ positionner le pieds d'appui proche de l'attaquant/fléchir les jambes pour garder le dos droit/lever le regard Positionner l'épaule au niveau du nombril du joueur plaqué/placer la tête en sécurité/enlacer/faire basculer le joueur en l'entrainant dans sa chute	Alterner les placages vers la droite et vers la gauche + varier la distance entre les joueurs (pour plus de facilité d'apprentissage, diminuer les distances car il y aura moins de vitesse) + varier les départs pour travailler le placage de face, sur le côté, en poursuite…

Situation tactique	15	Être capable de plaquer en sécurité et de manière efficace	Match « 4 contre 4 » sur petit terrain (10m x 10m)	Consignes : les attaquants doivent marquer et les défenseurs doivent plaquer.	Respect des étapes du placage : Piétiner/ positionner le pieds d'appui proche de l'attaquant/fléchir les jambes pour garder le dos droit/lever le regard Positionner l'épaule au niveau du nombril du joueur plaqué/placer la tête en sécurité/enlacer/faire basculer le joueur en l'entrainant dans sa chute	+ varier les dimensions du terrain
Match à thème	30	Être capable de plaquer efficacement et en sécurité en situation de match	Match classique sur terrain restreint pour favoriser les situations de placage (adapter les dimensions du terrain en fonction du nombre de joueurs présents) (espace réduit = plus de placage)	Application des règles habituelles en ajoutant une incitation au placage	Respect des étapes du placage : Piétiner/ positionner le pieds d'appui proche de l'attaquant/fléchir les jambes pour garder le dos droit/lever le regard Positionner l'épaule au niveau du nombril du joueur plaqué/placer la tête en sécurité/enlacer/faire basculer le joueur en l'entrainant dans sa chute	Adaptation des dimensions du terrain en fonction de la fréquence des placages.
Bilan de séance	Rappel les critères de réalisation d'un placage (+++ sécurité) / Valorisation des bonnes actions de jeu / Recueil des impressions & remarques des joueurs					