

FICHE DE SEANCE
Date : 05/04/2024

Public : U13 (18 joueurs)

Matériel : Ballons, plots, jalons, boucliers, chasubles

Objectif de séance : Être capable de jouer/exploiter et réussir un surnombre offensif

Exercices	Durée	Objectifs opérationnels	Organisation	Consignes	Critères de réalisation	Variables
Echauffement						
Réaction/concentration	5 min	Etre réactif et concentré	9 plots posés en cercle 2 joueurs par plots	Face à face, avec 1 plot au milieu, j'annonce une partie du corps (tête, épaule, etc...), vous posez vos 2 mains sur cette partie. Quand j'annonce « plot » vous devez être le premier à saisir le plot.	Avoir 2 pieds au sol, jambes fléchies, corps penché légèrement en avant. Avoir les 2 mains bien posées sur la partie annoncée. S'emparer du plot en premier.	Utiliser 2-3-4 plots de couleurs différentes puis annoncer la couleur du plot à saisir. Saisir le plot uniquement main gauche/main droite
Gammes	5 min	Echauffer au niveau ostéo-articulaire, cardio et musculaire Acquérir des capacités motrices et de coordination	Tous les joueurs sur une ligne réalisent une gamme (montée genoux, talon fesse, etc...) sur 10m et retour à la ligne en marche arrière avec la même gamme. 10'' de pause entre chaque passage	Depuis la ligne, vous allez réaliser chaque gamme sur 10m et revenir en marche arrière toujours en gamme. 10'' de pause entre chaque passage.	Amplitude des mouvements Coordination des membres inférieurs et supérieurs (bras jambe opposés en action) Se servir des bras Stabilité du corps (buste droit, alignement bassin-épaule)	Tous les types de gammes Retour en marchant Distance Temps de pause
Touche ballon	5 min	Passer, recevoir, se déplacer, coopérer	2 équipes de 9 dans un carré de 7m	L'équipe qui a la balle doit toucher un joueur de l'équipe adverse avec le ballon tenu à 2 mains. Le joueur touché sort. On joue jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de joueur à toucher. On ne peut pas se déplacer avec le ballon. Si l'équipe qui a le ballon le tombe, il est rendu à l'équipe adverse et tous les joueurs reviennent.	Coopérer/Communiquer Se déplacer de façon stratégique : progresser vers un joueur cible Réaliser des passes courtes rapidement	Espace de jeu dans ses dimensions Laisser en permanence tous les joueurs dans le carré et accorder un point à chaque fois qu'un joueur est touché Possibilité de se déplacer avec le ballon 2 ou plusieurs ballons

PAUSE : RECUPERATION (eau)
Exercices

<p><u>Exercice technique N°1</u> « Attraper /Passer »</p>	<p>10 min</p>	<p>Attraper le ballon et faire la passe</p>	<p>Par vague de 4, face à face sur 10m, 1 éducateur situé en bout de ligne de chaque côté. Chaque vague fait un aller de passes et le dernier passeur rend le ballon à l'éducateur qui relance la vague suivante.</p>	<p>Un éducateur lance la première vague. Vous allez faire un aller de passes.</p> <p>Le dernier passeur rend le ballon à un autre éducateur qui relance la vague suivante.</p>	<p>Course mains hautes en W au niveau de la poitrine</p> <p>Bon pied d'appui à la réception et à la transmission</p> <p>Coude opposé au sens de la passe bien levé</p> <p>Communication (appel de balle, indication)</p> <p>Position des mains sur le ballon</p> <p>Ballon qui arrive en 6 o'clock dans les mains</p>	<p>Aller-retour du ballon</p> <p>Espace</p> <p>Les vagues se croisent.</p> <p>Passé à gauche et à droite</p>
<p><u>Exercice technique N°2</u> « Course de ballon »</p>	<p>10 min</p>	<p>Attraper / Passer le ballon avec de la vitesse de course</p> <p>Transmettre rapidement le ballon après réception</p>	<p>2 équipes de 9 dont les joueurs sont positionnés sur des plots en profondeur</p> <p>2 ballons qui partent d'un tenu à l'opposé l'un de l'autre et qui arrivent entre des jalons (1 porte par équipe) où le dernier joueur aplatit.</p>	<p>Au sifflet, les 2 équipes partent d'un tenu et font un aller de passes jusqu'au dernier joueur qui doit aplatir entre les jalons en premier.</p> <p>Chaque joueur doit toucher le ballon.</p> <p>On décale les joueurs vers l'extérieur à chaque passage afin d'occuper les différentes places.</p>	<p>Course mains hautes en W au niveau de la poitrine</p> <p>Bon pied d'appui à la réception et à la transmission</p> <p>Coude opposé au sens de la passe bien levé</p> <p>Communication (appel de balle)</p> <p>Position des mains sur le ballon</p> <p>Ballon qui arrive en 6 o'clock dans les mains</p>	<p>Espace entre le tenu et la porte</p> <p>1 schéma à exécuter de type forme ou autre</p> <p>Relais, le dernier passe la porte sans aplatir et va jouer le tenu, les autres joueurs se décalent vers l'extérieur</p> <p>Pas de plot, chaque joueur se positionne seul</p>

PAUSE : RECUPERATION (eau)

<p><u>Exercice tactique</u> « L'entonnoir »</p>	15 min	Réussir un 3 contre 1 un 3 contre 2	<p>1 couloir avec 1 zone de 3m de large et un défenseur puis, 5m plus loin 4m de large et un autre défenseur et encore 5m plus loin 5m de large avec 2 défenseurs</p> <p>Les défenseurs sont avec des boucliers.</p> <p>Les attaquants partent par 3.</p>	<p>3 joueurs attaquants partent, pour jouer le premier 3 contre 1, puis le second 3 contre 1, et enfin le 3 contre 2.</p> <p>Les défenseurs, 1 à chaque bouclier dans les 3 zones, donc 1+1+2, sont sur la ligne et ne peuvent intervenir que lorsque le ballon porté par un attaquant rentre dans leur zone.</p> <p>On démarre avec les ballons de la gauche (puis en court d'exercice à droite et enfin du milieu).</p>	<p>Le porteur de ballon fixe le défenseur en l'attirant sur 1 côté pour libérer l'espace pour le soutien.</p> <p>Le soutien a une course légèrement rentrante en accélérant à la prise de balle</p> <p>Changement de la vitesse de course du porteur de balle et du soutien</p> <p>Les attaquants communiquent pour donner des indications</p> <p>Bon choix du porteur de balle (passe courte ou longue, à gauche/droite ou garde)</p>	<p>Largeur des zones</p> <p>Varié le nombre de défenseurs par zone</p> <p>Défenseurs avec ou sans bouclier</p> <p>A toucher ou plaquer</p> <p>Ajouter un défenseur en poursuite</p>
Situation de référence : Match à thème						
<p>Jeu sous les poteaux</p>	25 min	Jouer/exploiter et réussir un surnombre offensif	<p>2 équipes de 9 joueurs sur un terrain de 60m de long et 40m de large</p>	<p>Une équipe se place sur la ligne d'en-but pour un renvoi en drop.</p> <p>L'autre équipe se positionne pour réceptionner le ballon et attaquer.</p> <p>A toucher deux mains, l'attaquant fait un pancake avant de jouer le tenu, le défenseur fait une pompe et se positionne en marqueur</p> <p>A chaque fin de chaîne de tenus (ballon perdu, faute d'un attaquant, chaîne complétée mais pas d'essai) on enlève 1 défenseur et on repart d'un drop sur la ligne d'en-but.</p> <p>Si faute de la défense, le compte des tenus repart à 0.</p> <p>L'équipe attaquante marque le nombre de point relatif au nombre de défenseurs qu'il reste sur le terrain lorsqu'elle marque un essai.</p> <p>On change l'équipe attaquante lorsqu'un essai est marqué ou qu'il n'y a plus de défenseur.</p>	<p>L'équipe attaquante joue le côté où il y a le moins de défenseur.</p> <p>Le porteur de balle attaque la ligne avec de la vitesse.</p> <p>Les joueurs sans ballon se portent au soutien et donnent des solutions au porteur de balle.</p> <p>L'équipe attaquante déplace le ballon pour trouver un décalage sur les extérieurs.</p> <p>L'attaquant fixe et donne à un soutien dans l'intervalle.</p>	<p>Dimension du terrain</p> <p>Le défenseur va toucher une ligne de touche ou d'en-but lorsqu'il touche un attaquant puis se replace en défense</p> <p>Nombre de tenu</p> <p>A plaquer</p>

PAUSE : RECUPERATION (eau)

Bilan de séance

Asseyez-vous pour le retour au calme.

Qu'avez-vous retenu de l'attraper/passé ?

Quels sont les éléments essentiels pour réussir un 2/1, un 3/2 ?

D'après vous, avez-vous mis en application ces éléments lors du match ? Si oui, comment ? Si non, pourquoi ?

Félicitations et encouragements !