

FICHE DE SEANCE

Date : 21/02/2024

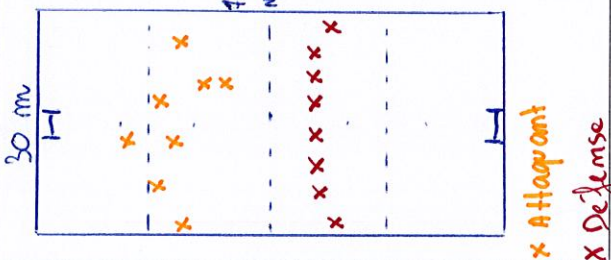
Public : U13 (16 pratiquants)

Matériel : ballons,plots,boucliers,chasubles

Objectif de séance : être capable de réaliser la technique de plaquage

Exercice	Durée	Objectifs opérationnels	Organisation	Consignes	Critères de réalisation	Variables
Echauffement haut du corp Pas de matériaux nécessaires	10 Minut es	 Être capable de préparer le corps à l'effort et chauffer leurs épaules. Une fois l'échauffement fait il faut qu'il soit prêt à plaquer et qu'il soit bien échauffer.	Préparation au contact. Échauffement nuque, au sol sur le dos faire des « oui » avec la tête et des « non » et des « je ne sais pas » deux fois. Échauffement des épaules: 10 pousser des bras rapides (côté,en haut en bas) X3,3 pompes. Pour le pummel compter jusqu'à 10 et lutter. Pummel + lutte 2fois Pummel + lutte au sol 1fois.	Échauffement réaliser avec du sérieux, concentration et de la communication	Échauffement avec sérieux et implication, respecter la réalisation des mouvements ensuite avoir une bonne communication.	Augmenter l'intensité, augmenter le temp de lutte au pummel.

X 4 ateliers:

Match à thème Défense Terrain: Longueur: 70m Largeur : 30m 1 ballon Des plots 1 sac chasuble	20 minutes	Être capable de mettre en place tous ce qui a été vu sur la séance , technique de placage, communication et concentration.	 x Attaquant x Défense	Deux équipes : une en attaque et l'autre en défense. Nombre de tenu illimité pour traverser le terrain. Le chrono démarre à la première prise de balle et il est arrêté dès que l'attaque arrive au bout. L'équipe qui a marqué le plus vite a gagné. l'attaque tourne jusqu'à l'écoulement de l'exercice. Aucun plaquage loupé, tout les joueurs plaqué doivent finir au sol. Défenseur doit communiquer : j'ai ballon,j'ai haut,j'ai jambes.	Aucun plaquage loupé, tous les joueurs plaqués doivent finir sur le dos au sol.Reussir à plaquer seul,à deux ou à trois. Avoir une bonne communication par équipe sur la montée de ligne.	Si c'est trop dur faire le match à thème en faisant 1 chaîne par équipe. Par contre si La Défense loupe un plaquage ça repart à zéro pour l'attaque.
Bilan de séance	Faire un temps calme après le match. Que tous les exercices soient bien réalisés et que toutes les techniques vue dans la séance soit mis en place pendant le match à thème.					