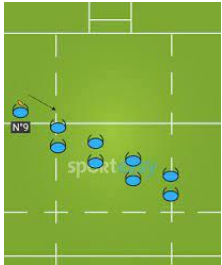
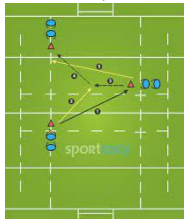


FICHE DE SEANCE

Public : U13

Objectif de séance : être capable de plaquer en contrôlant le porteur de balle

Matériel : Boudins, Boucliers, Plots, Ballons, Chasubles

Exercice	Durée	Objectifs opérationnels	Organisation	Consignes	Critères de réalisation	Variables
Gamme	15	Gamme d'échauffement avec prêt go	Plots	Sur 5m faire les gammes avec annonce prêt go Monter en ligne correctement et au bout des 5M faire un burpees/squat Sur 5m faire une ligne et monté dès que l'éducateur pose le ballon à terre celui en face du ballon doit annoncer le prêt go	Prendre le leader Annoncer le prêt go Monter en ligne Attendre ses collègues	Changement d'appui Changement de leader Possibilités squat ou burpees en fin de ligne Vitesse de monter
Le moulon	15	6V6	Chasubles, plots, boucliers, ballon 	Faire des passes sur la ligne de 6 attaquants au top l'attaquant doit attaquer l'intervalle devant lui La défense doit monter sur lui	Bonne communication Mettre l'impact dans le meme temps	Distance entre les défenseurs Vitesse d'annonce du top
Surnombre défensif	25	Placage 2vs1 avec ballon	Chasubles, Ballons 	Au top La défense doit plaquer contrôler et mettre au sol l'attaquant qui celui-ci doit aller marquer en passant par les défenseurs Mettre l'impact en même temps Communiquer j'ai balle j'ai jambe apres avoir mis un impact simultané	Ne pas arracher le ballon Bonne communication Impact en simultané	Possibilité pour l'attaquant de libérer le ballon Distance entre les défenseurs
Match à plaquer	25	Match à plaquer	Plots, Chasubles, Ballons	Match normal	Bonne communication Impact simultané	Vitesse de jeu Possibilité de surnombre