

FICHE DE SEANCE
Date : 12/01/2024

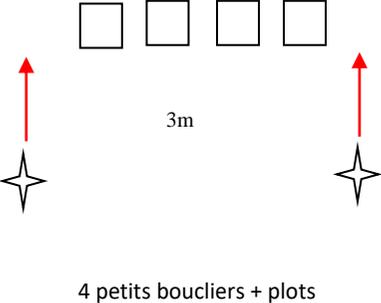
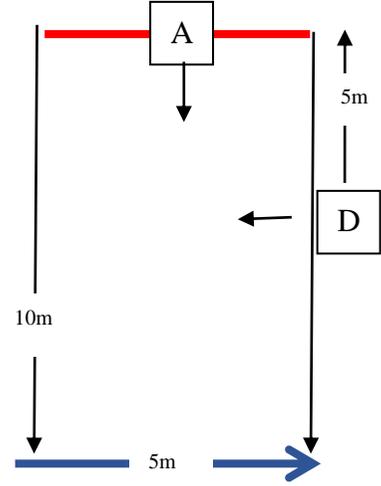
Public : U13

Matériel : Plots – Petits Boucliers

Objectif de séance : Être capable de plaquer en sécurité

Effectif : 16 joueurs

Exercice	Durée	Objectifs opérationnels	Organisation	Consignes	Critères de réalisation	Variables
Echauffement	8'	Préparer le corps à l'effort	Sur 10m aller- retour, par ligne de 4, exercices musculaires, articulaires.	<p>Par ligne de 4, départ ensemble : Monter sur pointe de pieds pour chevilles aller (AV) retour (AR) – Planter talon, jambe tendue pour étirement ischios aller (déverrouillage) retour (dynamique) - Montées de genoux aller – Talons fesses retour – Fentes aller (AV) retour (AR) – Pas chassés aller (droite) retour (gauche) – Tipping + accélérations progressives.</p> <p>METTRE BEAUCOUP DE COMMUNICATION</p>	Autonomie des joueurs sur la prise en charge de l'échauffement	Augmenter l'intensité au fur et à mesure des passages
Echauffement haut du corps	8'	Echauffer spécifiquement le haut du corps et le préparer à l'impact	En cercle autour du coach.	<p>Par séries de 10. Tous les joueurs doivent compter les répétitions après l'annonce de la consigne : Bras tendus sur les côtés, paumes de main vers le haut, petites rotations à grandes rotations - Idem sens inverse – Pompes - Position abdos rotation cervicales (sens « oui » + sens « non » + maintien menton dans la poitrine sur 10 sec)</p>	<p>Autonomie des joueurs sur la prise en charge de l'échauffement</p> <p>COMMUNICATION sur les séries (compter ensemble)</p>	2 par 2 : Ajouter PUMMEL + Lutte sur 3 passages

<p>Exercice technique</p>	<p>12'</p>	<p>Préparer la technique de placage</p>	 <p>4 petits boucliers + plots</p>	<p>Départ sur la ligne par 4 .</p> <p>Pointer et annoncer départ ensemble</p> <p>Passage en fréquence sur 3 m (joueurs comptent ensemble) et impact.</p> <p>Mettre l'impact et bien contrôler le bouclier</p> <p>ATTENTION SECURITÉ même jambe, même épaule, dos droit, tête haute (menton levé)</p> <p>2 Passages : épaule DR + épaule GA et changer les boucliers</p>	<p>COMMUNICATION de la ligne de défense</p> <p>Bon impact</p> <p>Bonne gestuelle (même jambe, même épaule)</p>	<p>Sur un deuxième temps, mettre la ligne à 5m avec un passage en fréquence sur 2m.</p> <p>Augmenter l'intensité.</p>
<p>Situation tactique</p>	<p>15'</p>	<p>Placage 1 vs 1</p>		<p>2 Ateliers identiques</p> <p>2 Colonnes de 4 : une colonne est A (attaquants) l'autre colonne est D (défenseurs).</p> <p>Passage de 1 vs 1, ballon au sol au A sur ligne rouge</p> <p>Le départ est donné quand A ramasse le ballon, il doit aller marquer sur ligne d'essai bleu. Le D peut entrer dans le couloir et doit défendre son périmètre.</p> <p>Technique de placage en poursuite ou en face à face</p>	<p>Bonne gestuelle de placage, en toute sécurité.</p> <p>Placage des D réussis.</p> <p>Pas d'essai marqué.</p>	<p><u>Simplifier</u> :</p> <p>Placer le D dans le périmètre.</p> <p><u>Complexifier</u> :</p> <p>Déplacer le D à 7m</p> <p>Augmenter la largeur du périmètre</p>

<p align="center">Match à thème</p>	<p align="center">15'</p>	<p align="center">Défendre le + de terrain</p>	<p align="center">2 équipes. Largeur terrain 10m sur longueur 50m</p>	<p>Sur 5 tenus, l'équipe qui défend doit empêcher l'attaque de gagner le + de mètres. Au bout des 5 tenus, calculer le nombre de mètres défendus, puis changer d'équipe.</p>	<p>Revoir les techniques de placages précédemment vus. Bonne communication en défense</p>	<p>Tenus illimités à l'attaque, la défense ne doit pas prendre d'essai. Si essai, prise du chronomètre pour calculer le temps. + Changer d'équipe</p>
<p align="center">Bilan de séance</p>	<p align="center">Retour au calme – Ré énoncer les objectifs de la séance – Temps aux questions ?</p>					