

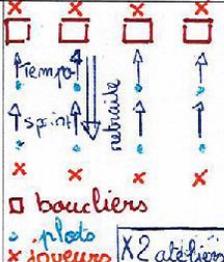
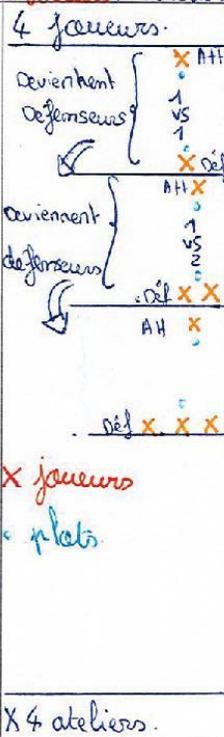
FICHE DE SEANCE
Date : 21/02/2024

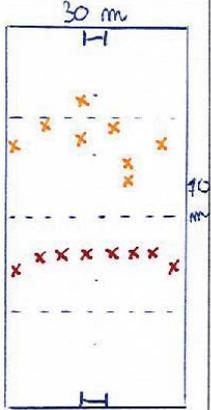
Public : U13 (16 pratiquants)

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 communique.	Augmenter l'intensité, augmenter le temp de lutte au pummel.

<p>Exercice technique</p> <p>4 boucliers</p> <p>4 plots</p>	<p>10 minutes</p>	<p>Être capable de préparer la technique de plaquage</p> <p>Une fois l'exercice fait, il faut que chacun arrive à réaliser un plaquage avec la bonne technique et sans se blesser.</p>		<p>Monter en sprint sur 5m, tempo et toute la ligne impacte le bouclier ensemble, faire 5 passages par lignes en changeant d'épaule à chaque passage, retraite en regardant l'attaque. Changer attaque/défense.</p> <p>Faire 3 séries par joueur.</p>	<p>Bonne montée de ligne impact de la ligne, bonne jambe bonne épaule, dos droit, bon impact, communication de la ligne.</p>	<p>Au troisième passage remplacer les boucliers par des ballons. Si trop dur diminuer le nombre de passage. Faire une retraite individuelle.</p>
<p>Situation tactique</p> <p>Plaquage</p> <p>1 contre 1</p> <p>1 contre 2</p> <p>1 contre 3</p> <p>Ballons</p> <p>Plots</p>	<p>10 minutes</p>	<p>Être capable de réaliser un plaquage seul, puis à deux et à trois.</p> <p>À la suite de l'exercice il faut que chacun arrive à réaliser les plaquages avec la bonne gestuelle et la bonne communication. La Défense doit gagner chaque plaquage avec l'attaquant qui finit sur le dos.</p>		<p>Faire 4 groupes de 4 joueurs. 3 joueurs se mettent en lignes avec 2m d'écart. Chacun devant un plot. Le 4e joueurs se place à 7m devant le premier joueur (il sera attaquant). Le premier duel se fait, une fois qu'il est plaqué ils deviennent tout les deux défenseurs et vont se positionner en face du second. Une fois que le joueur est plaqué ils deviennent tout les 3 défenseurs, ils se placent en face du dernier. Faire tourner sur tout les postes. Commencer à faible intensité pour bien travailler les gestes techniques</p> <p>Défenseurs communique sur les trois plaquages.</p> <p>Que l'attaquant perde le duel tombe dos sur le sol.</p> <p>Chaque défenseur doit parler, j'ai ballon, j'ai haut, j'ai jambe.</p>	<p>Position des défenseurs : tête, épaules, jambes du même côté.</p> <p>Communication entre les joueurs (j'ai ballon, j'ai haut, j'ai jambe)</p>	<p>Augmenter les espaces pour augmenter l'impact et l'intensité.</p> <p>Le faire sur différents atelier en séparant les 3 plaquages.</p>

<p>Match à thème</p> <p>Défense</p> <p>Terrain:</p> <p>Longueur: 70m</p> <p>Largeur : 30m</p> <p>1 ballon</p> <p>Des plots</p> <p>1 sac chasuble</p>	<p>20 minutes</p>	<p>Être capable de mettre en place tous ce qui a étai vu sur la séance , technique de placage, communication et concentration.</p>	 <p>30 m</p> <p>10 m</p> <p>x Attaquant</p> <p>x Defense</p>	<p>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.</p> <p>L'équipe qui a marqué le plus vite a gagné .l'attaque tourne jusqu'à l'écoulement de l'exercice.</p> <p>Aucun plaquage loupé, tout les joueurs plaqué doivent finir au sol.</p> <p>Défenseur doit communiquer : j'ai ballon,j'ai haut,j'ai jambes.</p>	<p>Aucun plaquage loupé, tous les joueurs plaqués doivent finir sur le dos au sol.Reussir à plaquer seul,à deux ou à trois.</p> <p>Avoir une bonne communication par équipe sur la montée de ligne.</p>	<p>Si c'est trop dur faire le match à thème en faisant 1 chaîne par équipe.</p> <p>Par contre si La Défense loupe un plaquage ça repart à zéro pour l'attaque.</p>
<p>Bilan de séance</p>		<p>Faire un temps calme après le match.</p> <p>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.</p>				