

FICHE EXERCICE N° 3/DEF/HxH

Nom de la situation : 1 contre 1 Placage Latéral	Etape ou Niveau : H. x H.
<p>Objectif(s) : Amélioration de la technique du placage.</p>	<div style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; margin-bottom: 10px;">Défenseurs</div> <div style="text-align: center; color: blue; font-weight: bold; margin-top: 10px;">Attaquants</div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> 1 - Mise en place 2 - Lancement 3 - Réalisation </div>
<p>Dispositif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effectif : par groupes de 2. • Terrain : <ul style="list-style-type: none"> ○ Largeur : 1,5 à 2m. ○ Profondeur : 5 m. ○ lignes médiane et de but matérialisées par 2 plots. • Temps : 10' à 15' • Matériel : 1 ballon, 2 cônes, 6 plots 	
<p>But :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plaquer latéralement le porteur du ballon. 	
<p>Mise en place :</p> <p>Les 2 groupes (Défenseur, Attaquant) se placent devant leurs cônes respectifs, situés de part et d'autre (1m maximum) de Ed.</p>	
<p>Lancement(s) du jeu : en 2 temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au signal « Jeu ! » l'Attaquant pénètre dans l'aire de jeu. • Ed lui transmet le ballon à hauteur de la ligne médiane, • Lorsque l'Attaquant reçoit le ballon, le Défenseur intervient sur sa ligne afin de plaquer l'Attaquant latéralement. <p>• Changement de statut à chaque passage.</p> <p>En fonction du niveau des joueurs, la distance entre les deux groupés (Attaquants - Défenseurs) doit être modulée afin de permettre un bon « timing » du placage.</p>	
<p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conformes à la catégorie 	
<p>Consignes : (du Simple au Complexe)</p> <p><u>Au porteur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • se laisser plaquer, <li style="padding-left: 20px;">ou • résister. 	
<p>Critères de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plaquer l'Attaquant en toute SECURITE 	
<p>Score :</p> <p><i>Dans le temps imparti (3 à 5 s. maxi)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 point par placage. 	
<p>Comportements attendus :</p> <p><u>Plaqueur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • AVANCER vers le porteur du ballon, • Engager la tête à hauteur du fessier du porteur de balle, du côté opposé à la course, • Serrer fortement les bras, • Tirer l'adversaire pour le faire tomber latéralement, dans le sens de la course, du côté opposé à la tête, de telle sorte de chuter au dessus du porteur • Garder les bras serrés lors de la chute (Sécurité). 	