

## FICHE EXERCICE N° FIX/4

Nom de la situation : <b>Fixation avec Regroupement : Sous FORTE PRESSION (Amorce du Ruck).</b>		Etape ou Niveau : <b>Effectif Réduit</b>
<p><b>Objectif(s) :</b> Assurer la continuité du mouvement qui avance en limitant le blocage.</p>		<p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Conformes à la catégorie</li> </ul>
<p><b>Dispositif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Effectif : par groupe de 3 (ou 4).</li> <li>Terrain : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Largeur et profondeur : 4 à 5 m.</li> </ul> </li> <li>Temps : 15' à 20'</li> <li>Matériel : 1 ballon, 3 boucliers, 7 plots, 2 cônes</li> </ul>		<p><b>Consignes :</b></p> <p>Pour les Utilisateurs, ne pas passer « en force »,</p> <p>Pour les Opposants, ne pas jouer le ballon, changer le dispositif à chaque passage, mais rester positionnés (ne pas se déplacer) à partir du lancement de jeu.</p>
<p><b>But :</b></p> <p>Eviter le frontal, attaquer l'adversaire sur ses points faibles, S'organiser dans le blocage et la relance.</p>		<p><b>Score :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 point si ballon conservé,</li> <li>3 pts si duel gagné (ligne d'avantage repoussée).</li> </ul>
<p><b>Mise en place :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 groupe « Porteur » placé en colonne dans une porte matérialisée par 2 cônes,</li> <li>1 groupe « Opposant », très groupés en triangle « inversé étroit » (2+1) à hauteur des plots situés à 3 m. devant la porte.</li> </ul>		<p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bonne observation du dispositif adverse,</li> <li>Bon choix tactique collectif,</li> <li>Protection du ballon,</li> <li>Soutien du porteur dans l'axe, et bien sur</li> <li>AVANCER</li> </ul>
<p><b>Lancement(s) du jeu :</b></p> <p>Le porteur du ballon lance le jeu en franchissant la porte que doivent emprunter également ses partenaires.</p> <p>Les Utilisateurs doivent avancer en limitant tout blocage (arrêt momentané du ballon) et en permettant la Relance.</p> <p>Nota :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dans un premier temps, les opposants sont munis de boucliers.</li> <li>Dès que l'objectif est bien analysé, l'exercice peut être prolongé sans bouclier.</li> <li>l'Educateur fait office de « récupérateur-éjecteur »</li> </ul>		<p><b>Comportements attendus :</b></p> <p><u>Porteur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leurrer la Défense en changeant les trajectoires de course (appuis),</li> <li>Percuter en protégeant le ballon à deux mains et avancer le plus possible,</li> <li><b>Dès que le maul n'avance plus</b>, aller au sol et présenter le ballon vers son camp,</li> </ul> <p><u>Premier et Deuxième Soutiens :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Soutenir dans l'axe, puis</li> <li>Venir à l'épaule, se lier et repousser les adversaires.</li> <li>Gagner la ligne d'avantage en passant sur le ballon, sans le dépasser</li> </ul>