

FICHE EXERCICE N° 2/DEF-HxH

Nom de la situation : Les plots de couleurs.		Etape ou Niveau : hxh
Objectif(s) : Amélioration de la technique du placage		Règles : <ul style="list-style-type: none"> Conforme à celles de la catégorie
Dispositif : <ul style="list-style-type: none"> Effectif : 5 Terrain : <ul style="list-style-type: none"> Aire de jeu : 5x5 m. Zone intérieure : 2 x 2 m. Temps : 10' à 15' Matériel : 1 ballon, 4 cônes pliables, 5 plots de couleurs différentes. 		Consignes : Pour le porteur du ballon : marquer sur le plot dont la couleur a été indiquée. Pour les Opposants : plaquer le porteur du ballon, sans le repousser (placage défensif).
But : Défendre sa zone		Critères de réussite : Joueur plaqué.
Mise en place : Sur le périmètre de la zone intérieure, 4 cônes pliables déterminent 4 zones à défendre. Chaque zone est défendue par un joueur, placé entre les deux cônes pliables. Sur le périmètre extérieur, 4 plots de couleurs distinctes (rouge, blanc, jaune, bleu) déterminent le point de marque pour l'Attaquant. L'attaquant est placé au centre du dispositif matérialisé par un plot.		Score : Pour chaque défenseur : <ul style="list-style-type: none"> 1pt par placage réussi.
Lancement(s) du jeu : Le porteur du ballon, placé au centre du cercle, repère les quatre zones. Ed désigne la couleur de la zone de marque ; l'attaquant essaye de marquer en posant le ballon au plus près du plot concerné. Le défenseur doit plaquer le porteur du ballon. Après placage, l'Attaquant se replace au centre du dispositif pour rejouer.		Comportements attendus : <ul style="list-style-type: none"> AVANCER vers le porteur du ballon, Engager la tête à hauteur du fessier du porteur de balle, 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