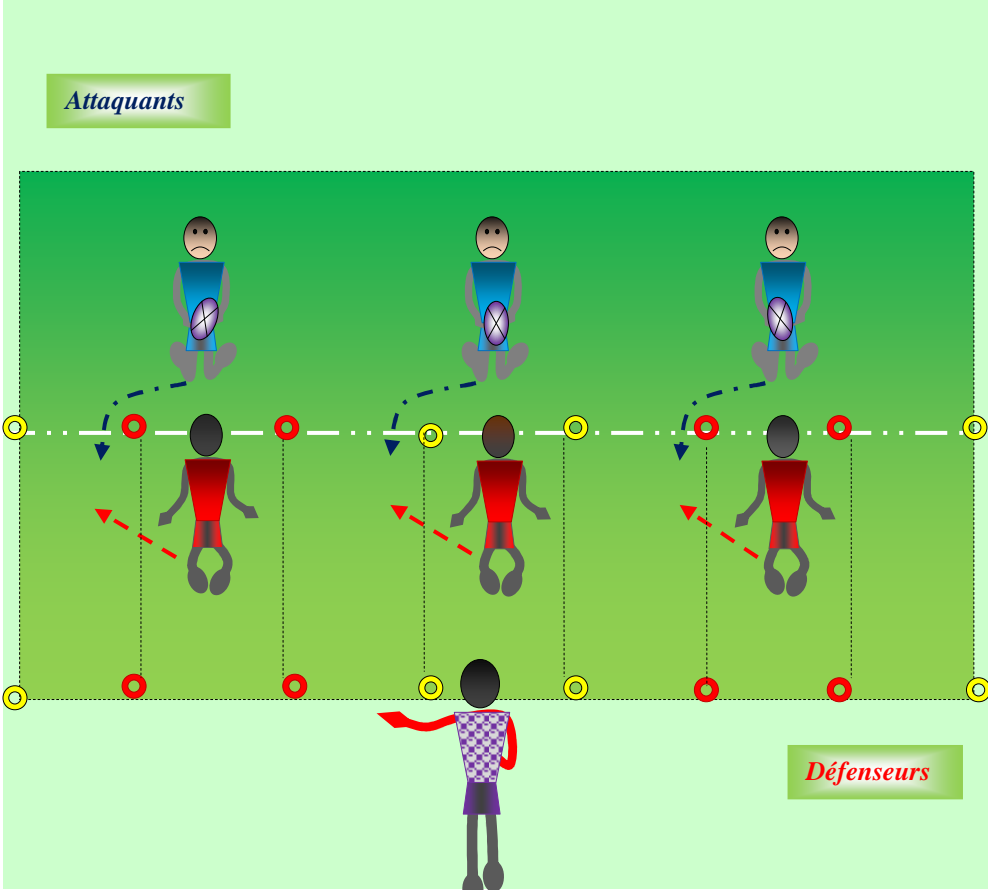


FICHE EXERCICE N° 1/DEF/HxH

<p>Nom de la situation : Défense dans un couloir</p>		<p>Etape ou Niveau : Effectif Réduit</p>
<p>Objectif(s) : Approfondissement de la technique de Placage.</p>		<p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conformes à la catégorie
<p>Dispositif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effectif : 3 groupes de 2 joueurs. • Terrain : Utiliser une ligne déjà tracée comme ligne médiane <ul style="list-style-type: none"> ○ Profondeur 5m. ○ largeur : 3 à 5 m, par groupe. • Temps : 10' à 15' • Matériel : 1 ballon par groupe, 8 plots sur la ligne médiane, et 8 plots sur la ligne de but, séparés de 1m à 1,5m environ, 		<p>Consignes : Pour les Attaquants, jouer uniquement dans le couloir désigné par Ed.</p> <p>Evolution : Position :</p> <ul style="list-style-type: none"> • à genoux • accroupie (sur les talons), • puis debout
<p>But : Plaquer en toute sécurité</p>		<p>Critères de réussite : Placage réussi</p>
<p>Mise en place :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 groupes constitués d'1 Porteur du ballon et d'1 Défenseur, face à face, sur leurs genoux • Chaque groupe se place de telle sorte de disposer d'un couloir libre de chaque côté. • Ed se place dans le dos des Défenseurs de telle sorte d'être visible par les Attaquants 		<p>Score : Pour l'équipe en Défense uniquement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 point si Placage réussi, • 3 points si Ligne d'Avantage non franchie, sur Placage.
<p>Lancement(s) du jeu : Ed indique par geste le couloir à prendre (simultanément) par les Attaquants pour marquer. Ces derniers doivent aussitôt se mettre sur leurs appuis et, sans hésitation, essayer de marquer en empruntant le couloir indiqué. Chaque Défenseur doit réagir rapidement pour Plaquer son Attaquant.</p>		<p>Comportements attendus :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réactivité (Mise en œuvre Acte Moteur) • AVANCER vers le porteur du ballon, • Engager la tête à hauteur des son fessier, • 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