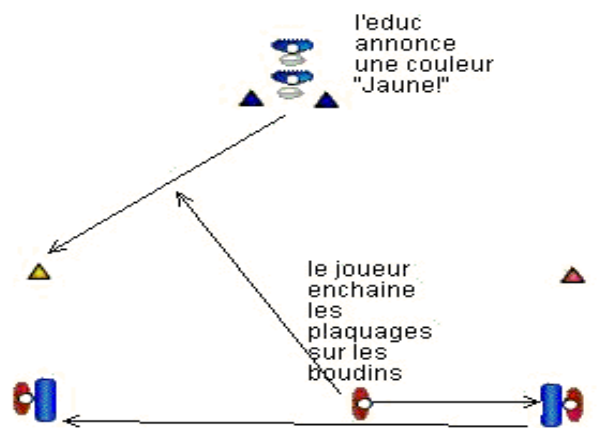


# COMITE DE PROVENCE COMMISSION SPORTIVE

<b>Exercice combiné du travail technique du plaquage</b>		<b>Niveau 1 &amp; 2</b>
<p><b>Objectif(s) de l'Éducateur</b></p> <p>Améliorer la technique de réalisation du plaquage en toute sécurité</p>	<p><b>Comportements attendus</b></p> <p>Garder un dos plat et la tête relevée et les yeux ouverts. Avoir les jambes fléchies            Impacter à la ceinture ou dessous le ballon le premier contact avec l'adversaire doit se faire avec l'épaule.            Placer mon appui fort le plus près des appuis de l'adversaire (placé son pied dans un cerceau imaginaire autour du porteur)            De préférence aligner appui fort et épaule de plaquage .Serrer grâce à ses bras.            Se relever et Lutter pour disputer le ballon</p>	
<p><b>Dispositif :</b></p> <p><b>Groupe: 6 mini 12 Maxi</b>  <b>Espace: 8 M sur 8 M</b>  <b>Temps:</b>  <b>Matériel:</b> 2 sacs de plaquage ,5 cones</p> 		<p><b>Consignes:</b></p> <p>Le joueur rouge enchaîne deux plaquages sur les sacs et au signal de l'éducateur (rouge ou jaune) il doit plaquer le porteur du ballon qui se dirige par une course droite vers le plot annoncé.</p> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <p>Faire tomber le porteur et mettre la tête du bon côté (à l'opposé de la direction de course du porteur)</p>
<b>POUR EVALUER- REGULER</b>		
<b>COMPORTEMENTS OBSERVES</b>	<b>INTERVENTIONS POSSIBLES</b>	
<p>-le joueur ne conserve pas le dos plat lors de l'impact            pas de transfert de force des membres inférieurs            Le joueur ne serre pas les bras et mets ses mains lors du premier contact</p>	<p>→ Lui demander de relever La tête</p> <p>Effectuer l'exercice avec une balle de tennis dans chaque main</p>	
<b>POUR FAIRE EVOLUER LA SITUATION</b>		
<p>VARIANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier le placement des cônes rouges et jaunes afin de modifier les directions de courses pour approcher les différents style de plaquages (de cotés, de trois quart , par derrière)</li> <li>- Varier les allures du porteur de balles            Marcher (pour les débutants), trotter, course, en changeant de rythme pour les plus expert</li> </ul>		