

Fiche SITUATIONS N°6 : Améliorer l'attitude au contact du PB

Thème: Améliorer l'attitude au contact du PB

Objectif: Améliorer l'attitude au contact du PB

Acquisitions attendues: Passer d'un élève qui perd la balle au contact, qui recule au contact, qui se débarrasse du ballon... à un élève capable d'avancer et de conserver au contact.

COMPETENCES ATTENDUES N1, N2, N3, N4 !

CMS visées :

Pratiquant : Agir dans le respect de soi, des autres, des règles.

Observateur : Assumer des rôles sociaux et des responsabilités par la gestion et l'organisation des apprentissages, travailler en équipe, et s'entraider.

Se mettre en projet par l'identification, individuelle ET collective des conditions de sa réussite ou de son échec, apprécier l'efficacité de ses actions, développer sa persévérance.

Connaissances du pratiquant :

Les principes d'efficacité en attaque pour conserver, protéger, libérer.

Capacités :

ATT : S'organiser pour percuter de profil en protégeant à la fois son corps et son ballon pour assurer la conservation.

DEF : S'organiser individuellement pour attraper le ceinturer le PB afin de le freiner, de le boquer.

OBS : Communiquer les observables pour aider à la progression des partenaires.

Attitudes:

Accepter le contact physique avec l'adversaire.

Accepter de vivre des émotions intenses tout en gardant le contrôle de ses actes.

Prendre en compte les informations données par l'observateur pour se corriger dans les postures.

Observateur : Faire preuve d'attention, de rigueur.

Liens avec le socle commun:

Compétence 1 : S'exprimer à l'oral en maîtrisant un vocabulaire précis et spécifique dans les échanges liés à l'observation et les intentions.

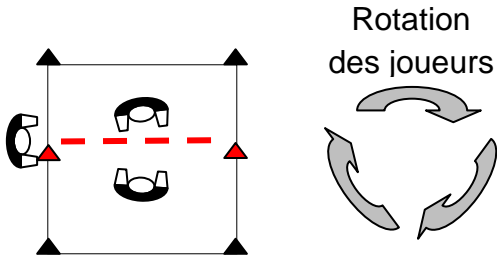
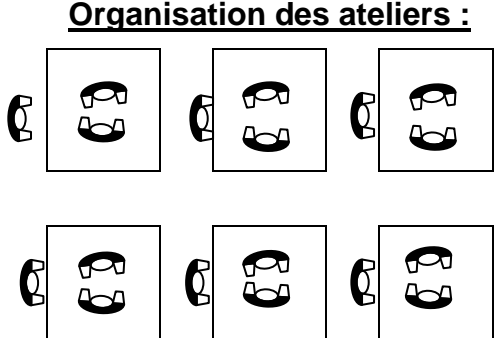
Compétence 6 : Assumer avec responsabilité les rôles sociaux confiés pour permettre à chacun de progresser.

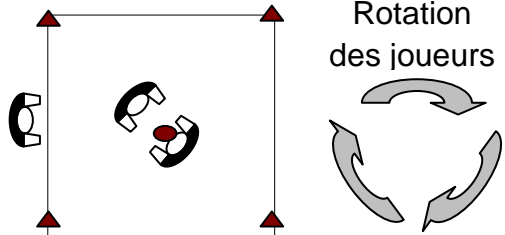
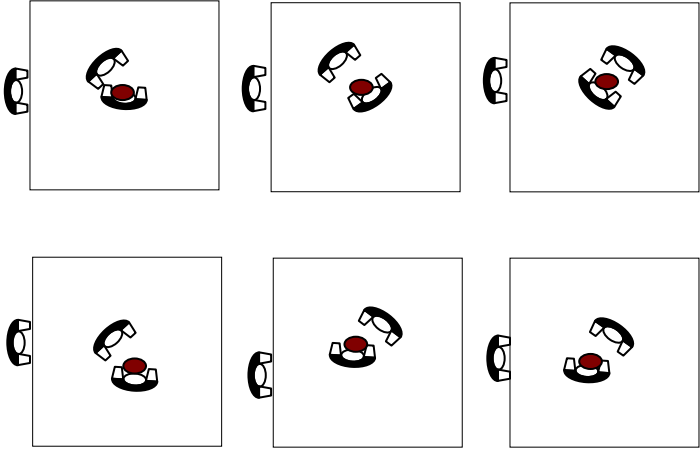
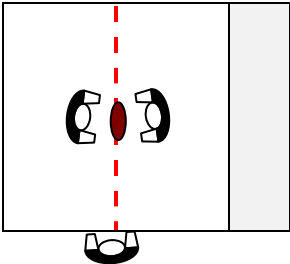
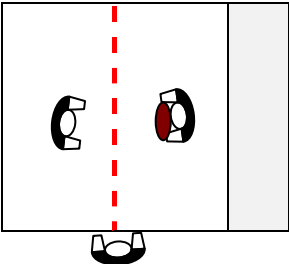
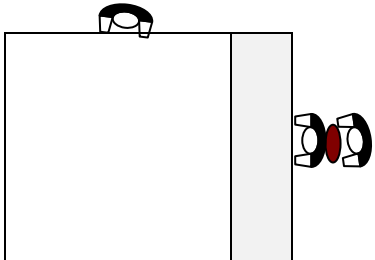


VIDEOS S6A : Les manchots.

« LES MANCHOTS »	
OBJECTIF(S) : Améliorer les attitudes des joueurs au contact	<p style="text-align: center;"><u>SCHEMA :</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Organisation des ateliers :</u></p>
<u>CONTENUS :</u> <ul style="list-style-type: none">• Etre concentré, maîtriser son action.• Pré action avant contact (appuis bas et ramassés, dos plat, épaules sorties, mains derrière le dos, regard vers la cible).• Au contact : mobiliser les appuis bas pour exercer une pression et rester équilibré, être réactif sur le haut du corps, garder les mains derrière le dos, se dégager de la pression adverse.	
<u>DISPOSITIF :</u> Groupe : groupe de 3 joueurs Espace : carré ou cercle de 3 x 3 mètres Temps : 3 à 5 passages par joueur Matériel : plots	
<u>BUT :</u> faire sortir l'adversaire du terrain	
<u>LANCEMENT :</u> <p style="text-align: center;">2 joueurs face à face au milieu du terrain ; le 3^{ème}, à l'extérieur fait office d'arbitre.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Au signal «<i>prêt</i>» de l'arbitre : les joueurs se mettent au contact, en position fléchie les mains derrière le dos ; l'arbitre vérifie les attitudes.2. Au signal «<i>jeu</i>» de l'arbitre : le combat commence.3. Dès que l'un des joueurs est sorti, il y a rotation ou si les élèves ne sont plus au contact. «<i>STOP</i>»	
<u>CONSIGNE(S) :</u> <ul style="list-style-type: none">• Les deux joueurs doivent rester debout.• Le buste doit toujours rester en contact avec l'adversaire.• Les mains doivent rester derrière le dos.	
<u>CRITERES DE REUSSITE :</u> <ul style="list-style-type: none">• Sortir l'adversaire du carré• Attitude basse dans la poussée (Cf. contenus)	
<u>EVOLUTION :</u> <ul style="list-style-type: none">• Demander aux joueurs de fermer les yeux pour travailler sur les sensations kinesthésiques.• Réduire le temps entre «<i>prêt</i>» et «<i>jeu</i>» pour développer la vitesse de préparation et d'organisation au contact.• Réduire l'espace de jeu pour développer les mécanismes d'action / réaction.	

VIDEO S6B : Les SUMO BASE

« SUMO BASE »	
OBJECTIF(S) : Améliorer les attitudes des joueurs au contact	SCHEMA :  Rotation des joueurs  Organisation des ateliers :
CONTENUS : <ul style="list-style-type: none">• Etre concentré, maîtriser son action.• Pré action avant contact (appuis bas et ramassés, dos plat, épaules sorties, regard vers la cible).• Au contact : mobiliser les appuis bas pour exercer une pression et rester équilibré, être réactif sur le haut du corps, se dégager de la pression adverse.	
DISPOSITIF : Groupe : groupe de 3 joueurs Espace : carré ou cercle de 4 x 4 mètres Temps : 3 à 5 passages par joueur Matériel : plots	
BUT : faire sortir l'adversaire du terrain	
LANCEMENT : 2 joueurs face à face au milieu du terrain ; le 3 ^{ème} , à l'extérieur fait office d'arbitre. <ul style="list-style-type: none">- Au signal «<i>prêt</i>» de l'arbitre : les joueurs se mettent en position fléchie une main en appui au sol ; l'arbitre vérifie les attitudes (attention têtes décalées)- Au signal «<i>jeu</i>» de l'arbitre : le combat commence.- Dès que l'un des joueurs est sorti, il y a rotation.	
CONSIGNE(S) : <ul style="list-style-type: none">• Les deux joueurs doivent rester debout, pas de placage.• Le buste doit toujours rester en contact avec l'adversaire.• Interdiction de prendre l'adversaire sous le short et au niveau du cou.	
CRITERES DE REUSSITE : <ul style="list-style-type: none">• Sortir l'adversaire du carré• Attitude basse dans la poussée (Cf. contenus)	
EVOLUTION : <ul style="list-style-type: none">• Réduire le temps entre «<i>prêt</i>» et «<i>jeu</i>» pour développer la vitesse de préparation et d'organisation au contact.• Réduire l'espace de jeu pour développer les mécanismes d'action / réaction.	

« SUMO RUGBY »		
<p>OBJECTIF(S) : Améliorer les attitudes du porteur de balle au contact</p> <p>CONTENUS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etre concentré, maîtriser son action. • Pré action avant contact (appuis bas et ramassés, dos plat, épaules sorties, regard vers la cible). • Au contact : tenue de balle à deux mains, mobiliser les appuis bas pour exercer une pression et rester équilibré, être réactif sur le haut du corps, ne pas s'opposer à une pression forte. • Conserver le ballon (tenue de balle : ballon collé au ventre) <p>DISPOSITIF :</p> <p>Groupe : groupe de 3 joueurs Espace : carré ou cercle de 4 x 4 mètres Temps : 3 à 5 séquences (15 secondes) par joueur Matériel : plots, ballons,</p> <p>BUT : Pour l'ATT : marquer Pour le DEF : l'empêcher de marquer.</p>	<p>SCHEMA :</p>  <p style="text-align: center;">Organisation des ateliers :</p> 	
<p>Lancement à l'équilibre : joueurs face à face, ballon au sol (+/- loin du défenseur).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «prêt» : les joueurs se mettent en position fléchie, l'attaquant met les mains au dessus du ballon. 2. «jeu» : le jeu commence. 	<p>Lancement défavorable : joueurs face à face, ballon dans les mains du défenseur.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «prêt» : les joueurs se tiennent prêt. 2. «jeu» : le défenseur envoie le ballon à l'attaquant (passe, fait rouler, en l'air) et le jeu commence. 	<p>Lancement très défavorable : le défenseur avec le ballon derrière l'attaquant.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «prêt» : les joueurs se tiennent prêt. 2. «jeu» : le défenseur fait rouler le ballon entre les jambes de l'attaquant 3. Le jeu commence quand l'attaquant le ramasse. 
<p>CONSIGNE(S) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les deux joueurs doivent rester debout. • Le défenseur se contente de bloquer et repousser, pas de placages (Interdiction de prendre l'adversaire sous le short) • Le ballon doit être tenu à deux mains. • Ne pas seulement être dans le défi physique (sortir du frontal) <p>VARIABLES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Simplification : Lancement favorable (PB avec le ballon déjà dans les mains) • Autoriser l'adversaire à jouer le ballon pour travailler sur la tenue de balle. • Autoriser les placages. 		