

## Fiche SITUATION N°8 : Découverte du plaquage.

**Objectif :** Faire découvrir en toute sécurité l'action du plaquage aux élèves.

**Acquisitions attendues :** Passer d'un élève qui se contente de freiner et bloquer à un élève qui ose plaquer.

**COMPETENCE ATTENDUE N1 :** Dans un jeu à effectif réduit et sur un terrain de largeur limitée, rechercher le gain d'un match par des choix pertinents permettant de conserver et de faire avancer le ballon jusqu'à l'en-but adverse face à une défense qui **cherche à freiner ou bloquer la progression**. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression du ballon. Respecter partenaires, adversaires et décisions de l'arbitre.

**COMPETENCE ATTENDUE N2 :** Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain d'un match en enchaînant des actions offensives basées sur l'alternative de jeu en pénétration ou en évitement face à une défense qui **cherche à bloquer le plus tôt possible la progression du ballon**. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié au franchissement de la ligne d'avantage. Observer et coarbitrer

**CMS visées: Se connaître, se préparer, se préserver** par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement.

**Connaissances du pratiquant :** Les principes d'efficacité et de sécurité du plaquage.

**Capacités :** PB : Se gagner pour aller sol, garder la balle près du corps

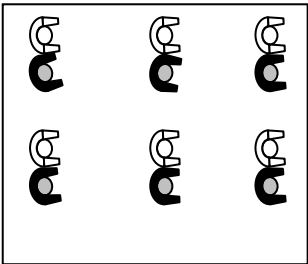
DEF : s'organiser individuellement attraper, ceinturer et amener au sol le PB (plaquage de face, plaquage de côté)

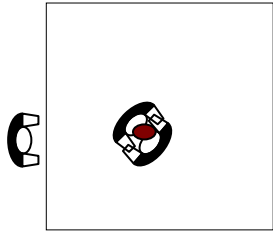
OBS : Faire respecter les « commandements » du plaquage pour assurer la sécurité de mes partenaires.

**Attitudes:** Accepter le contact physique avec la partenaire et le sol. Accepter de vivre des émotions intenses tout en gardant le contrôle de ses actes.

### **Echauffement préalable :**

Tous les exercices d'échauffement utilisés en Situation 5 peuvent être réutilisés comme préparation au plaquage. **CF VIDEOS et fiches S5A, S5B, S5C...**

BUT	DISPOSITIF	LANCEMENT	CONSIGNES / CONTENUS	VARIABLES	CRITERES DE REUSSITE
<p>Echauffement plaquage</p> <p>Tortues : rester sur ses appuis.</p> <p>DEF : retourner les tortues.</p>	<p>Les élèves sont en binôme (une tortue, un DEF).</p> <p>Un espace par groupe.</p> 	<p>Les élèves sont à 4 pattes.</p> <p>Au signal, « prêt », les DEF se mettent au contact des tortues.</p> <p>Au signal « jeu » les DEF retournent les tortues pour les mettre épaules au sol.</p> <p><b>VIDEO S9A : les tortues : échauffement plaquage, lancement statique.</b></p>	<p>Les tortues retournées ne bougent plus.</p> <p>Les DEF ne retournent que leur tortue.</p> <p>Jeu dans un temps donné. Un point si tortue retournée.</p> <p><b>Respect de la règle : règles d'or, ne pas forcer articulation à contre sens, ne pas prendre au dessus de l'épaule.</b></p>	<p>- Les DEF peuvent retourner plusieurs tortues : coopération.</p> <p>- Dans un temps donné combien de fois le DEF a retourné la tortue.</p> <p>- Départ en mouvement (variété des lancements)</p> <p>- Résistance des tortues (+ droit de se déplacer).</p> <p><b>VIDEOS S9A : lancement dynamique, résistance, retour...</b></p>	<p>Retourner la tortue (en restant au contact = règlement).</p>

BUT	DISPOSITIF	LANCEMENT	CONSIGNES / CONTENUS	VARIABLES	CRITERES de réussite
<p>Maîtriser le geste du plaquage en toute sécurité</p>	<p>Les élèves sont par trois. - 1 PB « plaqué », debout avec un ballon - 1 plaqueur, à genou, au contact du PB - 1 observateur - 1 espace par groupe</p> <p>SECURITE :</p> <p>- attention à laisser des couloirs libres entre les espaces des groupes pour éviter qu'ils ne se percutent</p> <p>- Le PB ne doit pas lâcher le ballon, ce qui lui évite de mettre le poignet ou le coude pour se retenir.</p> <p>- Distance faible entre PB et DEF</p> <p><b>VIDEOS S9 B éducatifs placage.</b></p>	 <p>- l'OBS annonce et vérifie les différentes étapes :</p> <p>- « PRET » plaqueur + plaqué au contact</p> <p>- « EPAULE », engagement de l'épaule, placement tête, nuque.</p> <p>- « TENAILLE »</p> <p>- « GO = Amené au sol ».</p>	<p>- Placement de l'épaule (au niveau de la ceinture)</p> <p>- Engagement de l'épaule avec tête et oreille collé au corps de l'adversaire.</p> <p>- Tenaille avec les bras (je ceinture) la main accroche le poignet. Attention : Pas de doigts crochetés ensemble !</p> <p>- Action de poussée et je glisse avec les bras le long des jambes du DEF</p> <p>- J'accompagne au sol (obligation), en restant collé au plaqué.</p> <p>- Je le lâche : règle du TENU (mais seulement après l'avoir amené au sol)</p> <p>- être gainé dans la chute pour le PB (ballon près du corps)</p>	<p>- Placage de côté</p> <p>- Eloigner le ballon dans son camp (ballon près du corps, et quand je suis au sol, j'éloigne le ballon)</p> <p>- Départ debout du PB en marchant <b>(VIDEO S9B : éducatifs placage en marchant)</b></p> <p>- Le DEF plaque, se relève, ramasse le ballon (continuité des actions)</p>	<p>Amener au sol pour le DEF en respectant les règles du placage :</p> <p>- En dessous de la ceinture.</p> <p>- Plaqueur et plaqué vont au sol</p>

**REGLEMENT :** Il y a **PLAQUAGE** lorsqu'un joueur porteur du ballon est tenu par un ou plusieurs adversaires de telle sorte que, pendant qu'il est ainsi tenu, il est mis au sol ou que le ballon vient en contact avec le sol. Si le porteur du ballon, tenu, a un ou deux genoux au sol, ou est assis sur le sol, ou se trouve sur un autre joueur lui-même au sol, il est estimé comme ayant été mis au sol et considéré comme étant un joueur plaqué. Tous les adversaires du joueur plaqué impliqué dans le plaquage et qui vont au sol sont assimilés à des plaqueurs.

- Le **PLAQUÉ** doit **immédiatement** : **passer**, ou **lâcher**, ou **placer le ballon au sol vers son camp**, ET **se relever ou s'éloigner du ballon**.
- Le **PLAQUEUR** doit plaquer avec les deux bras en saisissant le porteur de ballon entre la taille et les chevilles et **immédiatement** : **relâcher le joueur plaqué**, ET **se relever ou s'éloigner** du joueur plaqué et du ballon.



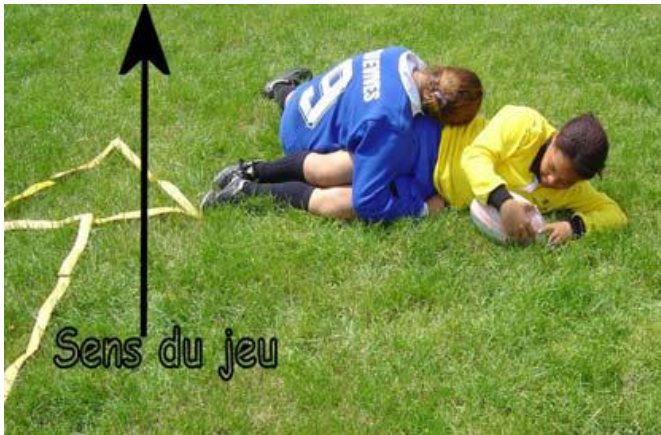
Le défenseur ne peut saisir le porteur de balle qu'en dessous de la ligne des hanches et avec les deux bras.



Projeter le porteur de balle est interdit.  
**⚠️ EXCLUSION du « plaqueur »**



Le plaqué doit libérer la balle quand il est au sol.



Le plaqué ne doit pas garder le ballon près de son corps.



ARBITRE : BALLON NON LIBÉRÉ IMMÉDIATEMENT  
 Les deux mains sur la poitrine comme pour tenir le ballon.



ARBITRE : COUP DE PIED DE PENALITÉ : Dos à l'équipe fautive, les épaules parallèles aux lignes de but, bras tendu.



Ici, le plaqueur ne s'éloigne pas et gêne la sortie du ballon, il doit être pénalisé.