

# LE PLAQUEUR



# FICHES EXERCICES



# SE POSITIONNER POUR PLAQUER

## ACTION CLÉ : MAÎTRISER SES APPUIS

### OBJECTIF

AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE COURSE (QUALITÉ DES APPUIS) ET DE LA POSTURE TRONC TÊTE

### MATÉRIEL

PLOTS - BALLONS

### DÉROULEMENT

LE JOUEUR EFFECTUE PLUSIEURS PASSAGES SUR DES ESPACES AMÉNAGÉS SPÉCIFIQUEMENT

### EVOLUTION

FAIRE UN TRAVAIL DE PRISE D'INFORMATIONS EN SIMULTANÉ AVEC DIFFÉRENTES ORIENTATIONS DU REGARD



### POINTS CLÉS D'OBSERVATION POUR L'ÉDUCATEUR

- GAINAGE CEINTURE ABDOMINALE
- REGARD À L'HORIZONTALE : YEUX OUVERTS – DENTS SERRÉES (DONC PROTÈGE-DENTS) ET LANGUE COLLÉE SUR LE PALAIS (AUGMENTENT LE GAINAGE DU COU)
- TONICITÉ DES APPUIS (AVANT DU PIED)
- DISSOCIATION HAUT ET BAS DU CORPS
- ADAPTATION FRÉQUENCE / AMPLITUDE

# SE POSITIONNER POUR PLAQUER

## ACTION CLÉ : SE POSITIONNER EN MIROIR

### OBJECTIF

EFFECTUER UN CADRAGE DÉFENSIF

### MATÉRIEL

PLOTS - BALLONS

### DÉROULEMENT

LE JOUEUR EFFECTUE PLUSIEURS  
PASSAGES SUR DES ESPACES  
AMÉNAGÉS SPÉCIFIQUEMENT

### EVOLUTION

TRAVAILLER EN SIMULTANÉE LA  
VARIATION FRÉQUENCE/AMPLITUDE  
DES APPUIS ET ABAISSEMENT DU  
CENTRE DE GRAVITÉ



### POINTS CLÉS D'OBSERVATION POUR L'ÉDUCATEUR

- GARDER POINTS CLÉS PRÉCÉDENTS
- TÊTE HAUTE / REGARD SUR LA CIBLE
- VARIATION FRÉQUENCE ET AMPLITUDE DES APPUIS :
  - FLEXION DES JAMBES (GENOUX EN AVANT DES POINTES DE PIED)
  - LÉGER DÉSÉQUILIBRE AVANT
  - POSITION DES BRAS ET DES MAINS
- ÉPAULE GAUCHE DU PLAQUEUR FACE À ÉPAULE GAUCHE DU PLAQUÉ (IDEM À DROITE)

# SE POSITIONNER POUR PLAQUER

## ACTION CLÉ : ORGANISER SON AXE FORT

### OBJECTIF

POSITIONNER L'AXE FORT FACE À  
L'ADVERSAIRE : PIED - JAMBE -  
BASSIN - TRONC - ÉPAULE - TÊTE /  
REGARD - MAINS

### MATÉRIEL

PLOTS

### DÉROULEMENT

LE JOUEUR EFFECTUE PLUSIEURS  
PASSAGES SUR L'ESPACE AMÉNAGÉ  
SPÉCIFIQUEMENT

### EVOLUTION

CONTRÔLE DU GAINAGE AVEC  
CONTRAINTES PAR POUSSÉE



### POINTS CLÉS D'OBSERVATION POUR L'ÉDUCATEUR

- GARDER POINTS CLÉS PRÉCÉDENTS
- PIED DE LA JAMBE FORTE EN AVANT ENTRE LES PIEDS DU PLAQUÉ
- ALIGNEMENT : PIED - JAMBE - BASSIN - TRONC - ÉPAULE - TÊTE /  
REGARD - MAINS
- POUSSÉE EXPLOSIVE PARTANT DU PIED JUSQU'À LA MAIN

# SE POSITIONNER POUR PLAQUER

## ACTION CLÉ : IMPACTER LE PLAQUÉ

### OBJECTIF

IMPACTER EN CONSERVANT L'AXE FORT POUR DÉSÉQUILIBRER

### MATÉRIEL

PLOTS

### DÉROULEMENT

LE JOUEUR EFFECTUE PLUSIEURS PASSAGES SUR L'ESPACE AMÉNAGÉ

### EVOLUTION

MANTENIR UN PLOT SUR LA HANCHE DU JOUEUR IMPACTÉ AVEC LA PRESSION DE LA TÊTE



### POINTS CLÉS D'OBSERVATION POUR L'ÉDUCATEUR

- GARDER POINTS CLÉS PRÉCÉDENTS
- REGARD PORTÉ SUR LA HANCHE À IMPACTER, DENTS SERRÉES (DONC PROTÈGE-DENTS) ET LANGUE COLLÉE SUR LE PALAIS (AUGMENTENT LE GAINAGE DU COU)
- PLACEMENT DU PIED DE LA JAMBE FORTE ENTRE LES APPUIS DU PORTEUR DE BALLE
- PLACEMENT DE L'ÉPAULE FORTE FACE À LA HANCHE CIBLÉE
- PLACEMENT DE LA TÊTE SUR LA HANCHE DE L'ADVERSAIRE
- SIMULTANÉMENT : PRESSION DE LA TÊTE SUR LA HANCHE / SAISIE DES CUISSES AVEC LES BRAS ET MAINS / POUSSÉE EXPLOSIVE PARTANT DU PIED FORT

# PLAQUER ET ENCHAÎNER

## ACTION CLÉ : SE RETROUVER SUR LE PLAQUÉ

### OBJECTIF

OPTIMISER SA POSITION DANS LA CHUTE POUR SE RENDRE DISPONIBLE IMMÉDIATEMENT POUR L'ACTION DE JEU SUIVANTE

### MATÉRIEL

PLOTS – BALLONS - CHASUBLES

### DÉROULEMENT

SITUATION DE 1 CONTRE 1



### POINTS CLÉS D'OBSERVATION POUR L'ÉDUCATEUR

- POUR GAGNER LE DUEL :
  - CONSERVER TANT QUE FAIRE SE PEUT LES PIEDS AU SOL
  - CONTRÔLER LE PLAQUÉ PAR LE VERROUILLAGE TÊTE-ÉPAULE-BRAS

# PLAQUER ET ENCHAÎNER

## ACTION CLÉ : ENCHAÎNER L'ACTION APRÈS LE PLAQUAGE

### OBJECTIF

ÊTRE DISPONIBLE ET EFFICACE  
APRÈS LE PLAQUAGE

### MATÉRIEL

PLOTS – BALLONS – CHASUBLES

### DÉROULEMENT

SITUATION À EFFECTIF VARIABLE



### POINTS CLÉS D'OBSERVATION POUR L'ÉDUCATEUR

- RESPECTER LE RÈGLEMENT (OBLIGATIONS PLAQUEUR - PLAQUÉ)
- ENCHAÎNER LES ACTIONS ADAPTÉES À LA SITUATION (RAPPORT DE FORCE / POSITION DU BALLON)

REMERCIEMENTS AUX CLUBS DE :  
U.S. L'ISLE JOURDAIN  
F.C AUCH GERS

**DIRECTION**  
**SPORTIVE**