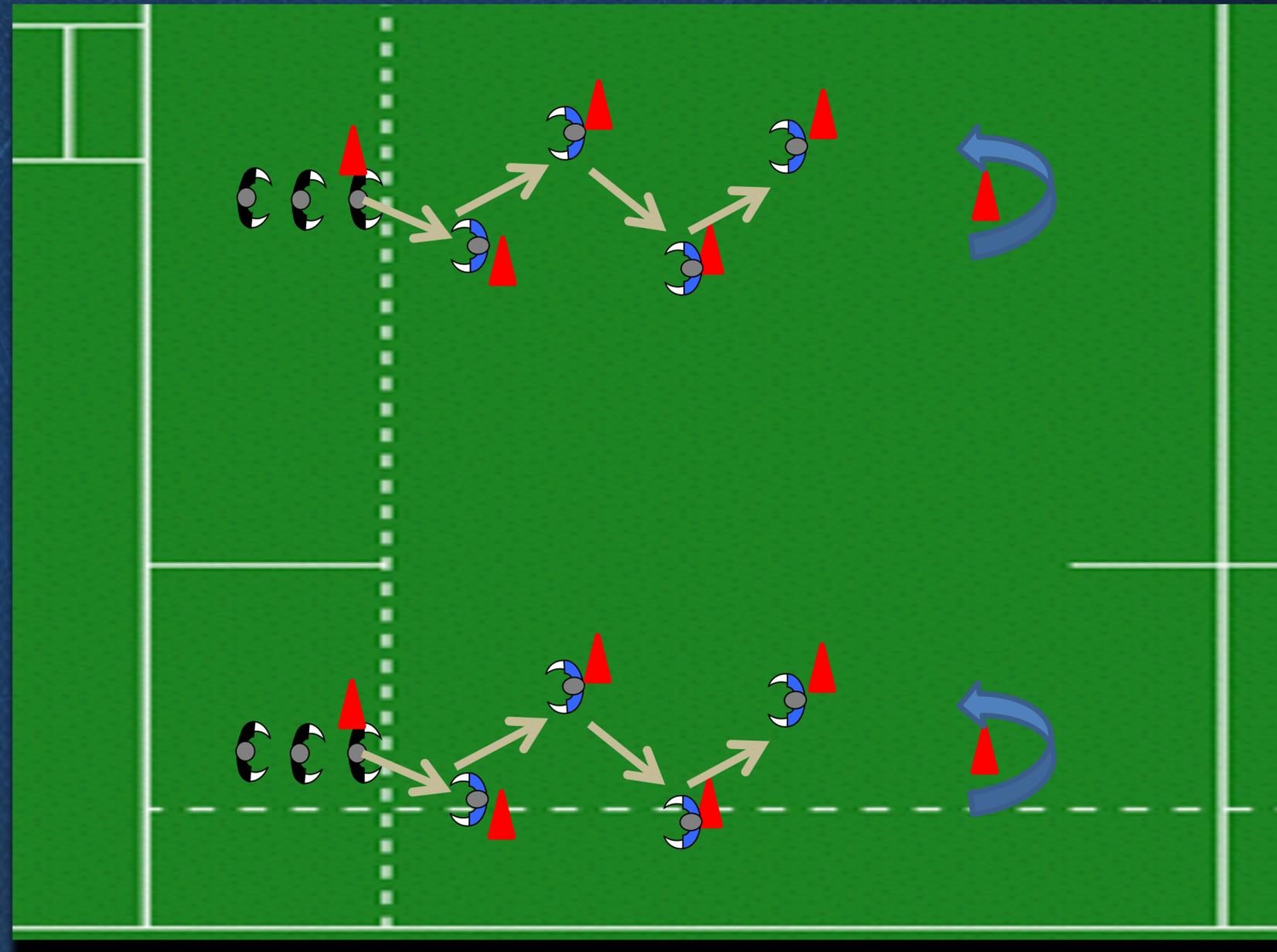


# PLAQUAGES

# 1 - SE POSITIONNER ET POUSSER AVEC LES JAMBES LORS DU PLAQUAGE

**OBJECTIF:**  
SE POSITIONNER ET POUSSER  
AVEC LES JAMBES LORS DU  
PLAQUAGE

**DÉROULEMENT:**  
SE POSITIONNER DEBOUT  $\frac{3}{4}$  FACE À  
SON ADVERSAIRE ET LE REPOUSSER  
AVEC LA MAIN OUVERTE SUR SA  
POITRINE



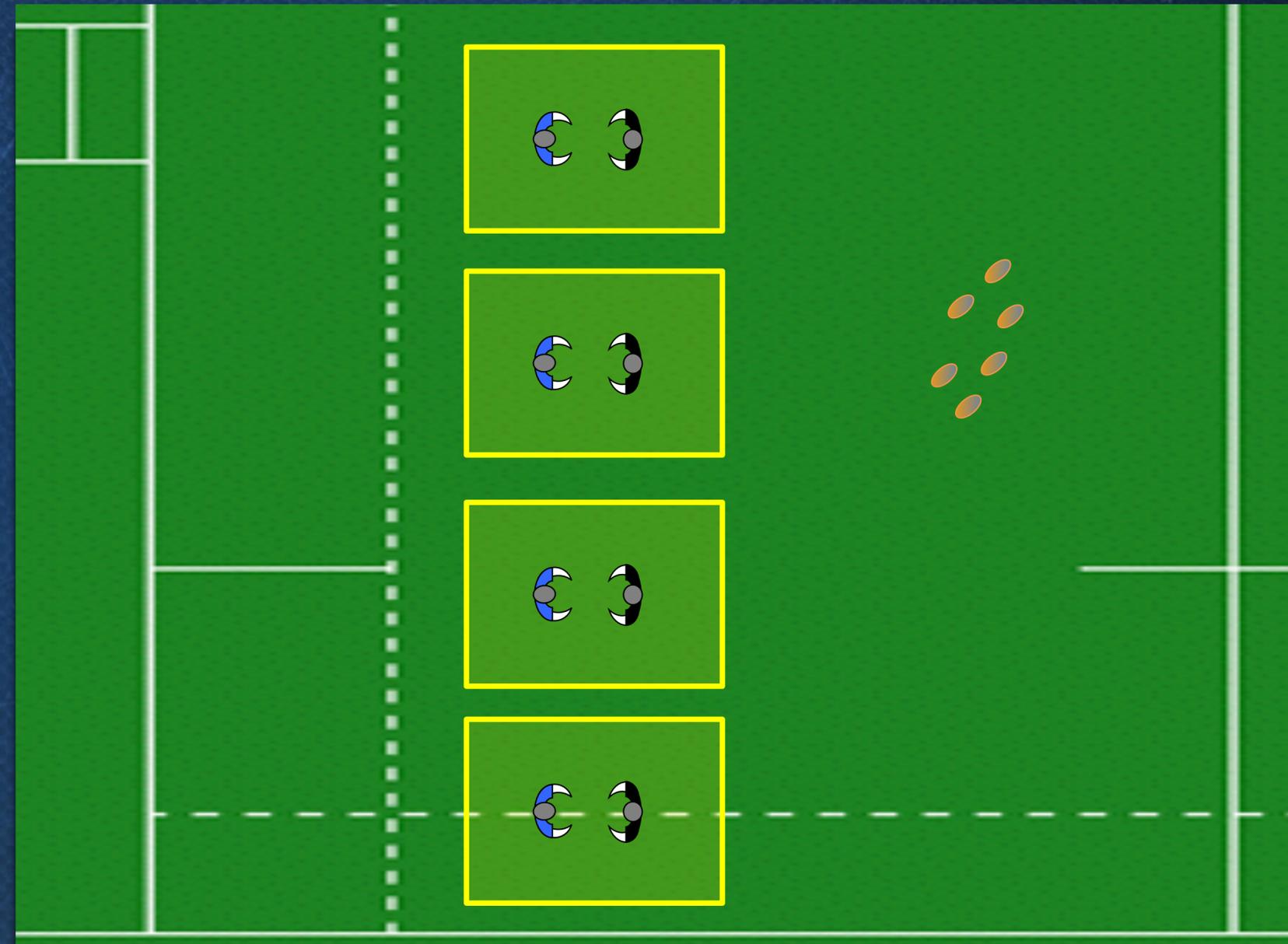
## 2 - LES « KATA » DU PLAQUAGE

### PLACEMENTS ET ACTIONS

**OBJECTIF:**  
SE POSITIONNER LORS DU  
PLAQUAGE

**DÉROULEMENT:**

- 1- BLANC À GENOUX LARGEUR DE BASSIN, BUSTE DROIT  
BLEU TÊTE AU NIVEAU DE LA HANCHE DE BLANC  
MAINS DERRIÈRE LE DOS, POUSSER AVEC LA TÊTE  
POUR DÉSÉQUILIBRER BLANC - ANCRAGE POINTE DE  
PIED AU SOL
- 2- BLEU SE LIE LOIN AU BASSIN DE BLANC AVEC LA  
MAIN OPPOSÉE AU POSITIONNEMENT DE LA TÊTE  
MÊME POSITION, MÊME BUT QUE 1 MAIS EN + TIRER  
AVEC CETTE MAIN
- 3- IDEM 2 + ACCROCHAGE DE LA JAMBE AVEC  
L'AUTRE MAIN ET SE RETROUVER DESSUS
- 4- BLANC AVEC BALLON IDEM 3 ET SE RELEVER LE  
1<sup>ER</sup>
- 5- BLANC DE DOS À BLEU, LES 2 À GENOUX, BLANC  
DOIT ALLER MARQUER
- 6- DEBOUT FACE À FACE 6 POSITIONNEMENTS EN  
ALTERNANCE, AU 7<sup>ÈME</sup> PLAQUAGE



# 3 - CADRER L'ADVERSAIRE

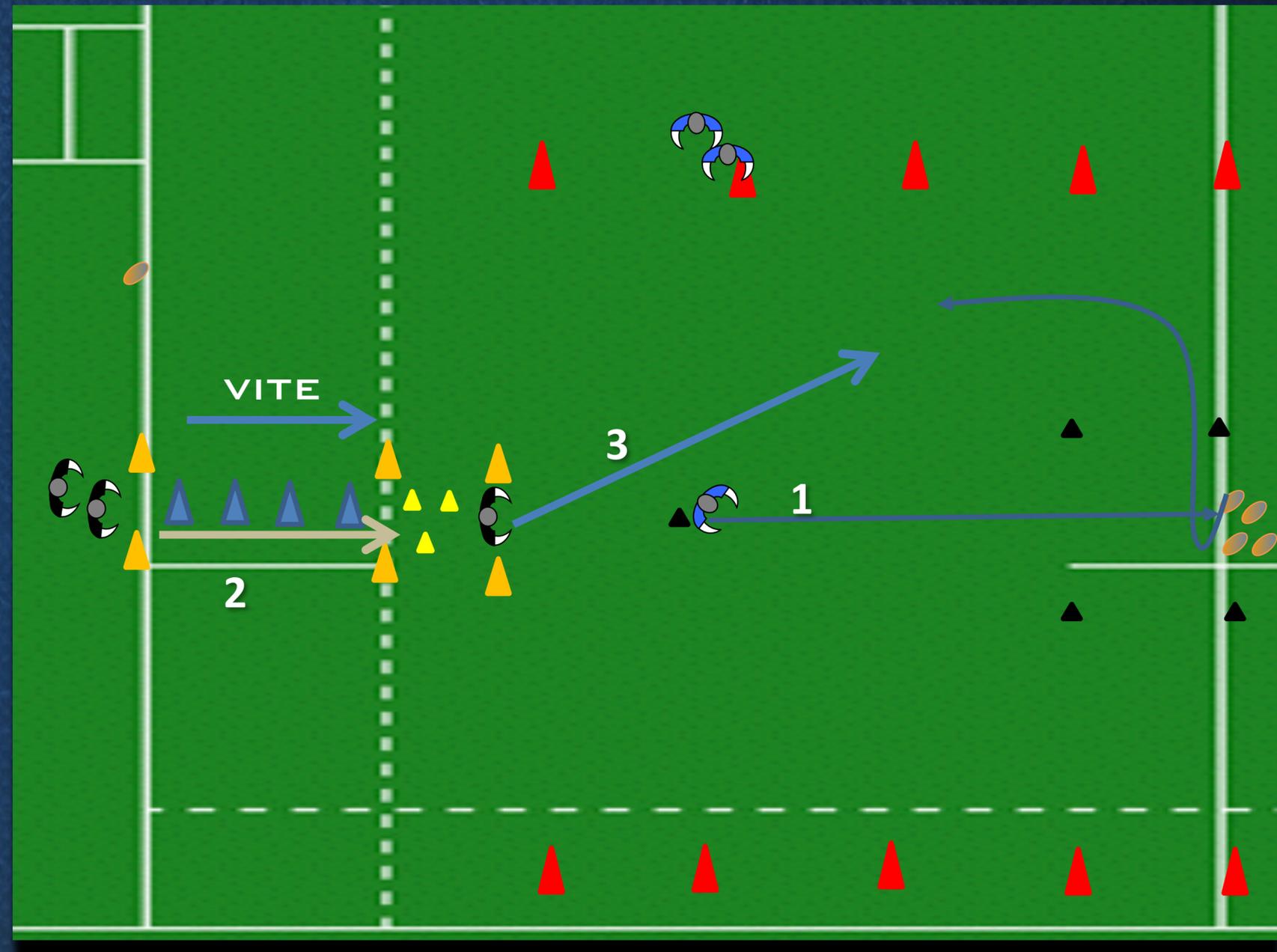
## SE POSITIONNER SUR LE PLAQUAGE

**OBJECTIF(S) :** AMÉLIORER LA CAPACITÉ DU JOUEUR À S'ORGANISER DANS SA COURSE  
CADRER SON ADVERSAIRE POUR SE POSITIONNER ET ENGAGER LE PLAQUAGE

### DÉROULEMENT:

**L'ATTAQUANT:** FAIT TRAVAILLER LE DÉFENSEUR, DONC DEVRA CHOISIR UN CÔTÉ ET NE PLUS FAIRE DE CROCHET.

**LE DÉFENSEUR:** ACCÉLÈRE DANS LES PLOTS BLEU (GAGNER DU TERRAIN, ALLEZ VITE); DANS LA ZONE JAUNE: TEMPORISE PAR FRÉQUENCE D'APPUIS, LE CG EN AVANT (SE DONNER DU TEMPS ET IDENTIFIER LE CHOIX DU PB) PUIS IL S'ORGANISE POUR ÊTRE POSITIONNÉ UNE FOIS LE CÔTÉ IDENTIFIÉ IL CADRE ET ENGAGE LE PLAQUAGE



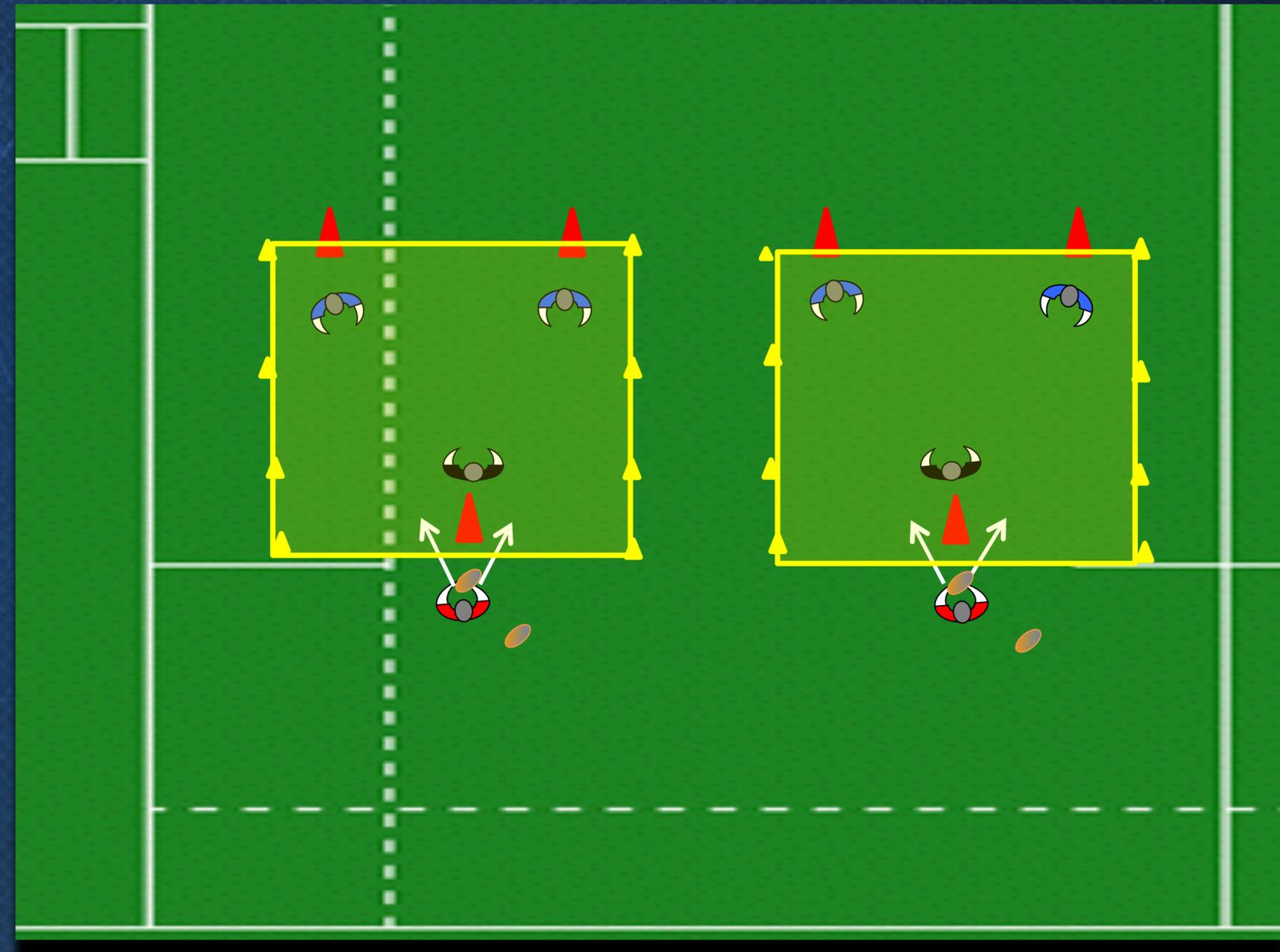
# 4 - ENGAGER LE PLAQUAGE ENCHAÎNER LE CONTRE-RUCK

## OBJECTIF:

SE POSITIONNER PUIS ENGAGER  
LE PLAQUAGE ET LE CONTRE-  
RUCK

## DÉROULEMENT:

EDUCATEUR LANCE LE BALLON À  
BLEU D OU À G  
BLANC ENGAGE LE PLAQUAGE  
PUIS RUCK OU CONTRE-RUCK





**DIRECTION  
SPORTIVE**

**STAFF FRANCE M17 2015/2016**