

# Plaquage en poursuite

## La séance

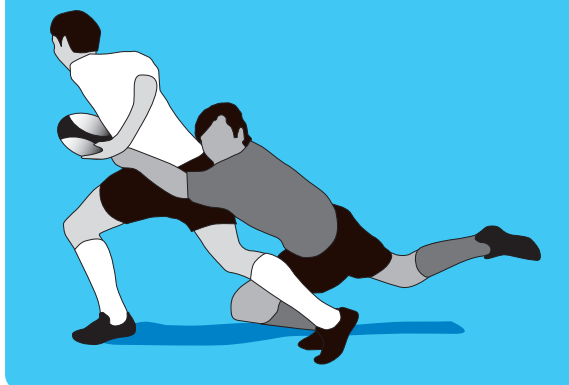
### Contenu de la séance:

- 1 Faire chuter un joueur par l'arrière.
- 2 Couvrir l'arrière pour effectuer un plaquage.

### Consignes techniques à vos joueurs :

- 1 Visez à plaquer le porteur du ballon en posant vos épaules à l'arrière de son short.
- 2 Puis laissez vous glisser, enveloppez vos bras autour de ses jambes et tirez en tenant fermement.

### Analyse du geste



### Ce que vous faites faire à vos joueurs:

**Echauffement:** Jouez un jeu appelé «Tracteur et tracté». Faites des équipes de 2, chaque équipe ayant un ballon. Un joueur sans ballon s'éloigne en courant de l'autre joueur qui doit essayer de toucher son short avec le ballon.

**Exercice principal:** Deux joueurs dos à dos se tiennent au milieu d'un couloir de 3 mètres sur 10 mètres de long. Vous êtes hors du couloir. Vous faites une passe à un joueur et criez «partez». Le porteur du ballon trotte vers la ligne, l'autre court après et plaque.

## Déroulement de la séance

La séance d'entraînement peut se dérouler ainsi:

- 1 Autoriser le porteur du ballon à courir plus vite.
- 2 Changer les distances de départ entre les joueurs.

### Le plaquage de dos



### Comment transposer cette séance en situation de jeu

La séance peut se poursuivre en jouant le jeu du « ballon qui fuse». Dans un carré de 20 mètres, deux défenseurs se tiennent sur un côté et font face à l'intérieur du carré. Deux attaquants trottent à 5 mètres du côté où se tiennent les défenseurs. Vous vous tenez derrière les défenseurs. Vous passez un ballon dans le carré vers un attaquant. Une fois que le ballon fuse devant les défenseurs, ils peuvent plaquer les attaquants qui doivent marquer derrière la ligne tout au fond. Ajustez la hauteur du lancer et ensuite la longueur du carré selon l'agilité des joueurs.

## Les notes de l'entraîneur



### Consignes à donner sur le terrain

- «Bras grand ouverts avant le plaquage»
- «Laissez votre vitesse et votre poids entraîner le porteur du ballon à terre»
- «Serrez fermement»
- «Tête placée au contact du corps du porteur du ballon»



### Que regarder

- Les plaqueurs qui perdent l'équilibre pendant le plaquage. Les pieds sur le sol agissent comme un frein sur le porteur du ballon contribuant à l'efficacité du plaquage.
- Les plaqueurs qui plaquent trop haut. Ceci indique une position médiocre de la tête et signifie qu'il faudra plus de temps pour mettre le porteur du ballon à terre.



### Questions à se poser

Quand vos joueurs peuvent-ils utiliser ce type de plaquage? Comment vos joueurs peuvent-ils utiliser leur vitesse pour mieux lutter pour le gain du ballon après le plaquage?