

## Règlement : Droits et Devoirs

### Définition droits :

- **Porteur** : un joueur peut courir en toute direction avec le ballon. Un joueur peut défier physiquement l'adversaire et aller au contact dans les limites de la règle (pas de poings, pas de moulinets de bras, pas de tête en avant).
- **Défenseur** : un joueur peut plaquer le porteur (et uniquement celui-ci) sous la ligne de hanches (short, ceinture).

### Définition devoirs :

- Tout joueur est responsable de sa sécurité (préparation, jeu) et de la sécurité de ses adversaires.



### Plaquage

**But** : Arrêter la progression du ballon en faisant tomber le porteur : « mort provisoire », en allant au sol soi même.

**Mettre son équipe en position potentielle de récupérer le ballon.**

#### Consignes de base (efficacité, sécurité) :

- **Plaqueur** :
  - ✓ Tête sur le côté, oreille collée au short, épaule qui vise la ceinture.
  - ✓ Action de cisaille avec les bras qui visent les cuisses.
  - ✓ Pression, poussée du côté opposé à ma tête.
  - ✓ Je reste au contact, je serre mes bras jusqu'à l'arrivée au sol.
- **Plaqué** :
  - ✓ Je serre mon ballon avec les deux bras jusqu'à l'arrivée au sol (épaule, flan).



### Travail analytique plaquage

SA①	Déséquilibre				
Description	<b>Porteur et déséquilibreur à genoux positionnés perpendiculairement.</b>	But	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Déséquilibrer son partenaire jusqu'à la chute.</li> <li>➤ Chuter sans perdre le ballon.</li> </ul>	Orga	2 partenaires alternent leur rôle toutes les 5 tentatives.  Penser à changer de côté de travail !
		Crit. Réussite	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 4 chutes sur 5 tentatives.</li> <li>➤ 5 conservations du ballon.</li> </ul>		
		Consignes	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le déséquilibreur s'engage vers le porteur et l'accompagne dans son déséquilibre. Mettre un « impact ».</li> <li>➤ Le porteur va au sol en tenant son ballon à deux mains. Le contact avec le sol se fait sur le côté.</li> </ul>		

SA②	Cisaille				
Description	<b>Porteur et déséquilibreur à genoux positionnés perpendiculairement, au contact.</b>	But	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Déséquilibrer son partenaire jusqu'à la chute.</li> <li>➤ Chuter sans perdre le ballon.</li> </ul>	Orga	2 partenaires alternent leur rôle toutes les 5 tentatives.  Penser à changer de côté de travail !
		Crit. Réussite	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 4 chutes sur 5 tentatives.</li> <li>➤ 5 conservations du ballon.</li> </ul>		
		Consignes	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le déséquilibreur ramasse les cuisses du porteur en les amenant rapidement vers lui. Compte 3 sec avant de lâcher prise.</li> <li>➤ Le porteur va au sol en tenant son ballon à deux mains. Le contact avec le sol se fait sur le côté.</li> </ul>		

<b>SA③</b>		<b>Déséquilibre et Cisaille</b>			
Description	<b>Porteur et déséquilibreur à genoux positionnés perpendiculairement.</b>  <b>Associer les deux approches précédentes</b>	But	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Déséquilibrer son partenaire jusqu'à la chute.</li> <li>➤ Chuter sans perdre le ballon.</li> </ul>	Orga	<b>2 partenaires alternent leur rôle toutes les 5 tentatives.</b>  <b>Penser à changer de côté de travail !</b>
		Crit. Réussite	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 4 chutes sur 5 tentatives.</li> <li>➤ 5 conservations du ballon.</li> </ul>		
		Consignes	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le déséquilibreur retrouve les deux sensations précédentes.</li> <li>➤ Le porteur va au sol en tenant son ballon à deux mains. Le contact avec le sol se fait sur le côté.</li> </ul>		

<b>SA④</b>		<b>Déséquilibre et Cisaille bis</b>			
Description	<b>Porteur debout, déplacement léger (couloir de déplacement) Déséquilibreur accroupi</b>  <b>Associer les deux approches précédentes en augmentant progressivement la hauteur d'intervention.</b>	But	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Déséquilibrer son partenaire jusqu'à la chute.</li> <li>➤ Chuter sans perdre le ballon.</li> </ul>	Orga	<b>2 partenaires alternent leur rôle toutes les 5 tentatives.</b>  <b>Penser à changer de côté de travail !</b>
		Crit. Réussite	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 4 chutes sur 5 tentatives.</li> <li>➤ 5 conservations du ballon.</li> </ul>		
		Consignes	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le déséquilibreur retrouve les deux sensations précédentes.</li> <li>➤ Le porteur va au sol en tenant son ballon à deux mains. Le contact avec le sol se fait sur le côté.</li> </ul>		

<b>S①</b>		<b>Epervier ballon</b>			
Description	Terrain de 10*10 avec des en-but clairement délimités de 2m de profondeur (empêcher la prise de vitesse).  Tout mouton arrêté devient épervier en plus des éperviers existants.	But	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Au signal, aller aplatir le ballon dans le camp opposé pour se sauver.</li> <li>➤ Arrêter les moutons en les plaquant.</li> </ul>	Orga	Prévoir plusieurs terrains de jeu pour augmenter les passages  Deux arbitre par terrain.  Si souci d'espace proche (percussion de deux plaqués) effectuer une traversée en 3 /4 étapes où il n'y aurait qu'un épervier par terrain. Les moutons seraient obligés d'aplatir à chaque fois (limiter la vitesse).
		Crit. Réussite	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Epervier arrête 3 moutons sur 5 passages.</li> </ul>		
		Consignes	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rappel des consignes sur travail analytique.</li> <li>➤ Arbitre : vérifier que toutes les interventions se font en dessous de la ligne autorisée (exclusion temporaire vers situation d'apprentissage).</li> </ul>		
Question	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Quels moutons sont difficiles à plaquer et pourquoi ? (Prise de vitesse).</b></li> <li>➤ <b>Organisation qui permet d'être plus efficace ?</b></li> </ul>	Evolution	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Moutons qui partent ventre au sol.</li> <li>➤ Moutons qui font rouler le ballon.</li> <li>➤ Moutons qui lancent le ballon en l'air.</li> </ul>		
Gestion niveaux			<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pré positionner les éperviers (quinconce, ligne...)</li> </ul>		

<b>S②</b>		<b>Foot US</b>			
Description	Terrain de 20*40. 6 à 8 joueurs contre 6 à 8 joueurs.  Attaque : Un porteur différent à chaque possession. Interdiction de partir vers l'arrière. Passe vers l'avant possible. 5 possessions.  Défense : Vis-à-vis positionné à une longueur de bras. Plaquage pour arrêter son vis-à-vis. Peut se relever pour aller aider ses partenaires.	But	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aller aplatir dans le camp adverse.</li> <li>➤ Stopper les attaquants en les plaquant. Les empêcher de marquer trop de points.</li> </ul>	Orga	<u>Score</u> : nombre de joueurs attaquants debout au moment de l'essai.  Défenseur donne le ballon au porteur.
		Crit. Réussite	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Défenseur stoppe son vis-à-vis 3 fois sur 5.</li> </ul>		
		Consignes	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rappel des consignes sur travail analytique.</li> <li>➤ Arbitre : vérifier que toutes les interventions se font en dessous de la ligne autorisée (1 possession sup).</li> </ul>		
Question		Evolution	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Modifier le lancement de jeu : ballon au sol, attaquant s'en saisit, ballon lancé...</li> <li>➤ Agrandir l'espace entre la ligne d'attaque et la ligne de défense.</li> </ul>		
Gestion niveaux			<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Autoriser un départ vers l'arrière.</li> <li>➤ Moduler l'espacement de ligne selon le rapport de force individuel.</li> <li>➤ Mettre un coureur derrière la ligne d'attaque (interdiction de faire une passe après réception).</li> </ul>		

<b>S③</b>		<b>1 contre 1</b>			
Description	<b>Terrain de 4*4.</b> <b>1 contre 1 face à face</b> <b>avec arbitre central qui</b> <b>donne le ballon de</b> <b>manière aléatoire.</b>	But	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aller aplatir dans le camp adverse.</li> <li>➤ Stopper le porteur avant qu'il n'aplatisse.</li> </ul>	Orga	Adversaires constitués.  Porteur devient arbitre.  Score : 1 pt par plaquage réussi. -1 pt par essai encaissé.
		Crit. Réussite	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Score positif</li> </ul>		
		Consignes	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rappel des consignes sur travail analytique.</li> <li>➤ Arbitre : vérifier que toutes les interventions se font en dessous de la ligne autorisée (point attaque).</li> <li>➤ Avancer !</li> </ul>		
Question			Evolution	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Modifier le lancement de jeu : ballon au sol, ballon lancé...</li> <li>➤ Agrandir l'espace entre les deux joueurs.</li> <li>➤ Aplatir multi zone : à l'extérieur du carré.</li> </ul>	
Gestion niveaux					

<b>S④</b>		<b>Jeu 0 passes</b>			
Description	<b>Terrain de 20*40</b>  <b>5 contre 5</b> <b>5 possessions maxi par</b> <b>attaque.</b> <b>Passes interdites.</b>  <b>Défense ne peut</b> <b>recupérer le ballon que</b> <b>sur faute des attaquants</b> <b>(en avant) ou à la fin des</b> <b>5 possessions.</b>	But	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aller aplatir dans le camp adverse.</li> <li>➤ Stopper le porteur avant qu'il n'aplatisse. L'empêcher d'avancer pour récupérer le ballon près de son en-but.</li> </ul>	Orga	Constituer des équipes de 6 joueurs pour détacher 1 arbitre qui viendra intervenir sur l'autre terrain.  2 arbitres par terrain : 1 qui vérifie les plaquages, l'autre qui compte à voix haute le nombre de possessions, la ligne défensive.
		Crit. Réussite	Au moins 2 attaques maîtrisées par rencontre.		
		Consignes	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rappel des consignes sur travail analytique.</li> <li>➤ Arbitre : vérifier que toutes les interventions se font en dessous de la ligne autorisée (exclusion : situation de travail).</li> <li>➤ Avancer !</li> <li>➤ Organisation en ligne.</li> <li>➤ Solidarité, communication.</li> </ul>		
Question			Evolution	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Modifier le lancement de jeu : ballon lancé, ballon au sol talonné adversaires à 3 m, adversaires à 5 m...</li> <li>➤ 1 transmission autorisée par séquence.</li> <li>➤ 5 transmissions autorisées par attaque.</li> </ul>	
Gestion niveaux					