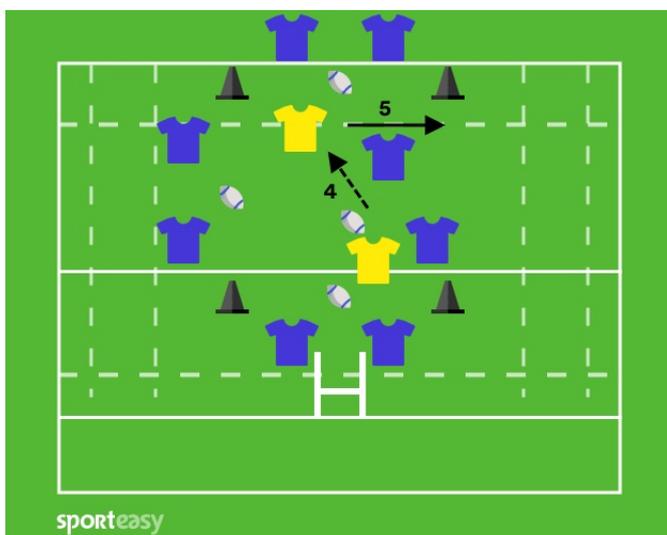
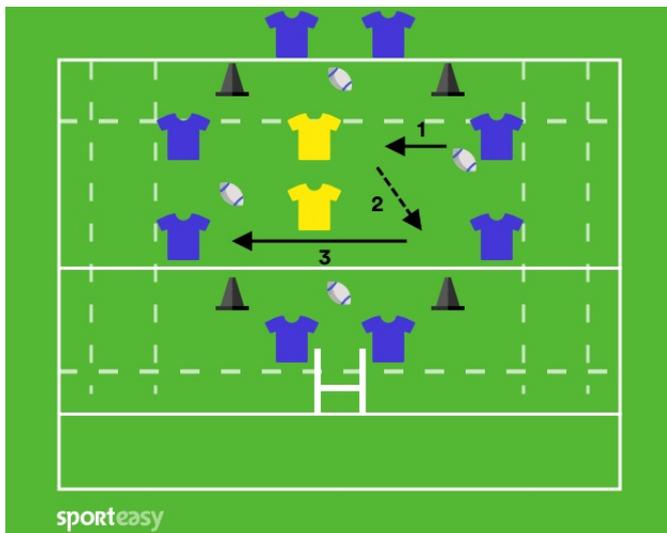


PLAQUER ET RÉCUPÉRER LE BALLON

Améliorer la technique de la défense

POSTES	NIVEAUX	CATÉGORIES	MATÉRIELS
Tous les postes	Débutant	Séniors	2 à 4 ballons
	Moyen	Jeunes	4 plots
	Confirmé		

Exercice



Effectif :

De 6 à 10 joueurs

Mise en place :

- 1 carré
- 1 binôme au centre du carré
- Des binômes sur les côtés du carré
- 1 ballon sur chacun des côtés du carré

Déroulé :

1. Sur chacun des côtés du carré, à tour de rôle, les binômes saisissent le ballon au sol.
2. Ils se passent alors le ballon pour passer la ligne de défense.
3. Une fois la défense passée, ils doivent marquer l'essai sur le côté opposé.
4. Le binôme en défense doit, de son côté, plaquer les joueurs en attaque pour récupérer le ballon.
5. Si la défense parvient à se saisir du ballon, elle doit alors marquer l'essai sur le côté où le binôme en attaque a démarré.
6. Enfin, le binôme en attaque échange avec celui en défense, pour défendre face au prochain binôme.

Conseils additionnels :

- Travailler aussi le plaquage sous pression : nommer chacun des côtés du carré et annoncer au hasard un de ces côtés. Le binôme en défense et celui en attaque devront alors être rapide pour surprendre le binôme adverse et plaquer ou marquer.
- Organisez l'exercice sous forme de petits matchs où chaque binôme collecte des points lorsqu'il marque un essai. Que les meilleurs gagnent !