

PLAN DE FORMATION

Direction Technique Nationale





POURQUOI ?

Le plan de formation doit permettre à tous les éducateurs de construire, en toute sécurité un joueur autonome, créatif et adaptatif.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

1

SANTÉ
SÉCURITÉ

2

PLAISIR / FIDÉLISATION
INTÉGRATION

3

AUTONOMIE
VALEURS



LES VALEURS DU RUGBY



INTÉGRITÉ

PASSION

SOLIDARITÉ

DISCIPLINE

RESPECT





CARACTÉRISTIQUES
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &
OBJECTIFS

CONTENUS
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES
ÉDUCATEURS



LE PLAN DE FORMATION DU JOUEUR



CARACTÉRISTIQUES
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES
DU JEU

OBSERVABLES
&
OBJECTIFS

CONTENUS
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES
ÉDUCATEURS

CARACTÉRISTIQUES DES ENFANTS DE MOINS DE 12 ANS



CARACTÉRISTIQUES
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &
OBJECTIFS

CONTENUS
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES
ÉDUCATEURS



CARACTÉRISTIQUES DES ENFANTS DE MOINS DE 12 ANS

Qui est-ce ?

CARACTÉRISTIQUES MORPHOLOGIQUES	CARACTÉRISTIQUES PSYCHOMOTRICES	CARACTÉRISTIQUES SOCIO-AFFECTIVES
<ul style="list-style-type: none">• La taille augmente sensiblement & le poids aussi• Début de la puberté• La force musculaire est peu développée• Amplitude articulaire• Rythme cardiaque élevé• Adaptation délicate à l'effort : fatigabilité et récupération rapide• Fortes différences morphologiques entre les individus	<ul style="list-style-type: none">• Plus habile• Plus autonome, besoin d'initiative et d'indépendance• L'équilibre s'est consolidé• Latéralisation est acquise (gauche droite)• La coordination des mouvements est en fin d'acquisition• Meilleure perception du schéma corporel• Meilleure représentation de l'espace	<ul style="list-style-type: none">• Enfant est plus extraverti• Intérêt de la vie associative pour élargir sa cellule sociale et découvrir la vie en groupe• Importance des relations amicales (copains) / Socialisation• Acceptation des tâches (responsabilisation)• Besoin de confiance & sécurité



CALENDRIER



CARACTÉRISTIQUES
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &
OBJECTIFS

CONTENUS
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES
ÉDUCATEURS



CALENDRIER

Organisation de la saison

SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
Manipulation Courses Aérobie	Motricité Oppo effectif réduit	Attitudes au contact Oppo effectif réduit	Plaquage Oppo effectif réduit

JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
Circulation défensive Vitesse	Contre attaque Vitesse	Relances du jeu Vitesse	Tournois	Tournois	Développement physique

Semaine Nationale des écoles de rugby

Centre de perfectionnement en arbitrage

Tournois départementaux

Journée ateliers

Cliquer ici pour télécharger le calendrier général



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

CONTENUS D'ENTRAINEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS

RÈGLES DU JEU



CARACTÉRISTIQUES
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &
OBJECTIFS

CONTENUS
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES
ÉDUCATEURS



LES RÈGLES FONDAMENTALES DU RUGBY

LA MARQUE

Faire passer le ballon entre les poteaux avec un jeu au pied particulier ou poser le ballon derrière la ligne de but sur toute la largeur du terrain.

LE HORS-JEU

Un joueur situé en avant du porteur de balle par rapport à la ligne de ballon mort adverse, ne pourra pas prendre part au jeu.

LE PLAQUAGE

Tout joueur au sol doit libérer son ballon et le rendre disponible.

DROITS & DEVOIRS DES JOUEURS

Ils sont responsables de la SECURITE de leurs partenaires et de leurs adversaires.





RÈGLES DU JEU

Calendrier des formes de pratiques

Le tableau ci-dessous propose un calendrier avec le type de pratique prescrit :

T+2 = toucher + 2 secondes – Effectif 5 x 5

J CO = Jeu au contact – Effectif réduit 5 x 5 ou 7 x 7 (en fonction de la catégorie)

RE = Rugby Educatif – Effectif complet 10 x 10 ou 15 x 15

Quelle que soit la catégorie, pour les joueurs débutant l'activité et les joueurs non confirmés, il est conseillé de démarrer la pratique du rugby en respectant la règle du « Toucher + 2 secondes ».



CAT	PRAT	Sept	Oct	Nov	Déc	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin
M12	5X5 10x10	T+2 J CO	J CO 5X5	J CO 5X5	J CO 5X5	RE 10X10	RE 10X10	RE 10X10	RE 10X10	RE 10X10	RE 10X10

Jeu à 5 X 5 / Jeu à 10 X 10

Pour le démarrage de la saison, ne connaissant pas l'activité des jeunes pendant l'intersaison, la première partie de saison, se fera avec une pratique à 5 X 5 (Septembre) en « Toucher+2 secondes », puis (Octobre à Décembre) en « jeu au contact ». Cette forme de pratique permettra de consolider les acquis en termes de lecture du jeu, de prises d'initiatives, de jeu dans les intervalles et enfin de continuité du jeu.

Ensuite pratique du jeu à 10 X 10 avec les règles du rugby éducatif (mêlée à 5 actuelle, des M12)





RÈGLEMENT MOINS DE 12 ANS

TOUCHER + 2 secondes



5x5



56x30m



Max 65 min sur ½ journée
Max 90 min sur 1 journée

+

Toucher 2 mains entre la taille et les épaules.
Le porteur de balle à deux secondes pour faire une passe, sans obligation de s'arrêter.

LIEN RÈGLEMENT MOINS DE 12 / T+2 : [Cliquer ici](#)



JOUER AU CONTACT



5x5



56x30m



Max 65 min sur ½ journée
Max 90 min sur 1 journée

+

Lorsque le porteur de balle est en contact avec l'adversaire (debout ou au sol), il doit transmettre la ballon immédiatement. Le plaquage est effectué obligatoirement avec les 2 bras entre la taille et les pieds.

LIEN RÈGLEMENT MOINS DE 12 / JCO : [Cliquer ici](#)



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS



RÈGLEMENT MOINS DE 12 ANS

RUGBY EDUCATIF



10x10



56x45m



Max 65 min sur ½ journée
Max 90 min sur 1 journée

- + Le plaquage, exécuté obligatoirement avec les 2 bras, doit être impérativement effectué au niveau de la taille.
Mêlée éducative sans impact : 3+2 contre 3+2
Touche = Conquête disputée. 1 lanceur, 2, 3 ou 4 sauteurs et 1 relayeur

LIEN RÈGLEMENT MOINS DE 12 / RE : [Cliquer ici](#)



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS

OBSERVABLES ET OBJECTIFS



CARACTÉRISTIQUES
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &
OBJECTIFS

CONTENUS
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES
ÉDUCATEURS



4

PHASES DE JEU

- **MOUVEMENT GÉNÉRAL (jeu en mouvement)** – Ballon et joueurs en mouvement
- **PHASES ORDONNÉES (lancements de jeu)** – Joueurs et ballon arrêtés
- **PHASES DE FIXATION** – Joueurs en mouvement et arrêt momentané du ballon
- **LUTTES & CONTACTS**

LE JEU EN MOUVEMENT



CARACTÉRISTIQUES
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &
OBJECTIFS

CONTENUS
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES
ÉDUCATEURS



OBJECTIF 1

PARTICIPER AVEC OU SANS BALLON AU JEU DE MOUVEMENT





LE JEU EN MOUVEMENT

Comportements observables 1



Cliquer ici pour lancer la vidéo





LE JEU EN MOUVEMENT

Comportements observables 2



Cliquer ici pour lancer la vidéo



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS



LE JEU EN MOUVEMENT

Observation n°1

COMPORTEMENTS OBSERVABLES

Le porteur de balle avance (course en travers) et passe avant d'être pris, le soutien le mieux placé n'est pas toujours servi.

Joueurs proches du porteur de balle sont présents, ne menacent pas et ne lisent pas l'action du porteur de balle.

Les joueurs en avance ne prennent en compte l'espace et l'adversaire (regard centré sur le ballon). Le porteur de balle termine très souvent au sol (rucks nombreux).

OBJECTIFS

- Menace permanente des espaces libres (démarquage)
- Capacité à choisir la bonne forme de jeu (déployé, pénétrant et jeu au pied)
- Assurer la continuité du joueur qui avance en évitant les blocages






LE JEU EN MOUVEMENT


Situation de référence 5 vs 1+1+1

OBJECTI(S):
Utiliser la forme de jeu adaptée à l'organisation défensive

BUT : Marquer sans blocage

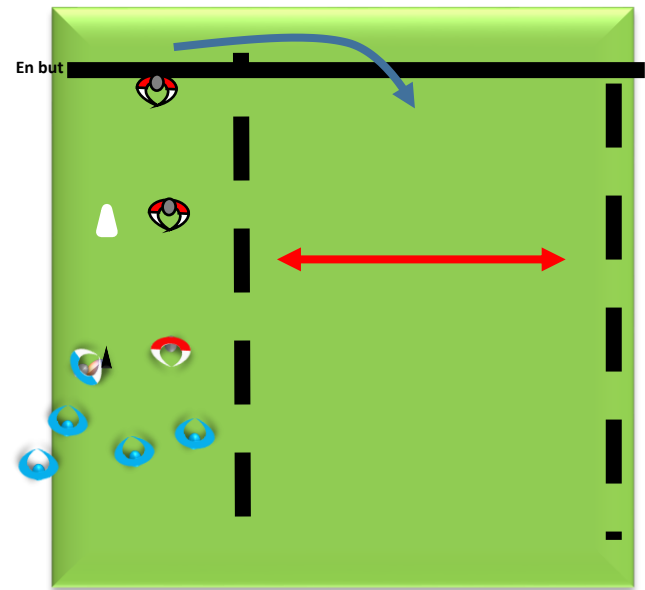
ORGANISATION:
Effectif : 8 joueurs, 5 utilisateurs et 3 opposants
Terrain : 15m largeur 30m profondeur
Durée : 20 mn
Matériel : plots, ballons, chasubles

CONSIGNES UTILISATEURS : 
Lors du lancement du jeu, les utilisateurs doivent marquer le plus vite possible sans blocage.

CONSIGNES OPPOSANTS : 
Défense sur le bas du corps uniquement, volonté de plaquer le PB

Lancements de jeu :
Le relayeur lance le jeu en ramassant le ballon
Les défenseurs restent sur leur ligne, ne jouent pas le ballon et ne défendent pas en poursuite

Comportements attendus :
 Porteur de balle : accélérer dans les espaces pour franchir ou passer le ballon avant ou après contact
 Joueur en avance : se démarquer
 Joueur en retard : menacer l'espace intérieur et se placer dans l'axe si franchissement





OBJECTIFS 2

JEU AU PIED

COURSE DU PORTEUR DE BALLE





LE JEU EN MOUVEMENT

Comportements observables des utilisateurs 1



Cliquer ici pour lancer la vidéo



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS



LE JEU EN MOUVEMENT

Comportements observables des utilisateurs 2



Cliquer ici pour lancer la vidéo





LE JEU EN MOUVEMENT

Observation n°1

COMPORTEMENTS OBSERVABLES

- Jeu au pied quelques fois utilisé, ballon directement rendu à l'adversaire sans pression
- Le porteur de balle court très souvent en travers pour contourner la défense
- Le porteur de balle termine très souvent au sol (rucks nombreux)

OBJECTIFS

- Capacité à choisir la bonne forme de jeu (déployé, pénétrant et jeu au pied)
- Assurer la continuité du joueur qui avance en évitant les blocages





LE JEU EN MOUVEMENT

Situation de jeu aérien

OBJECTIF(S) :
 Choisir de marquer à la main ou au pied en cherchant les espaces libres

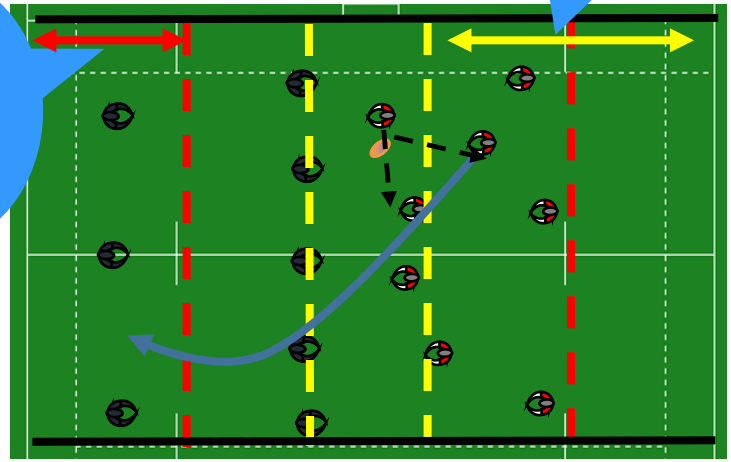
BUT :
 Opposants : défendre R1 et ou R3
 Utilisateurs : faire le bon choix pour marquer au pied ou à la main

ORGANISATION :
Effectif : 2x8 joueurs
Terrain : à essayer
Matériel : 1 ballon/ vague - des plots

LANCEMENT :
 Par une équipe par un ballon tombé

Zone de marque pour

Zone de jeu au pied pour



CONSIGNES UTILISATEURS :
 Les rouge peuvent choisir de :

- 👁 jouer à la main pour marquer après la zone rouge (1 seul touché) = 5pts
- 👁 jouer au pied par un joueur situé avant la zone jaune pour marquer après la zone rouge (si le ballon touche le sol sans être attrapé de volé par les opposants) = 3pts

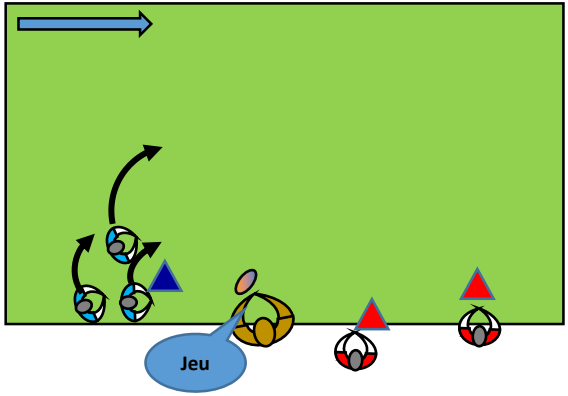
CONSIGNES OPPOSANTS : 👁
 Choisir de renforcer le R1 ou R3 pour défendre et contre attaquer

COMPORTEMENTS ATTENDUS :
 Le PB décide de jouer à la main si R1 faible ou de jouer au pied si espace sur R3
 Basculer d'utilisateur à opposant (pour alimenter les rideaux)
 Communiquer pour effectuer la bascule

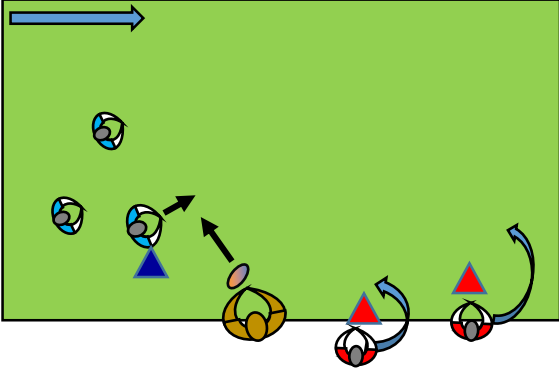
Evolutions :
 Jouer avec les règles : nombre de touché, nombre de points pour marque pied/main



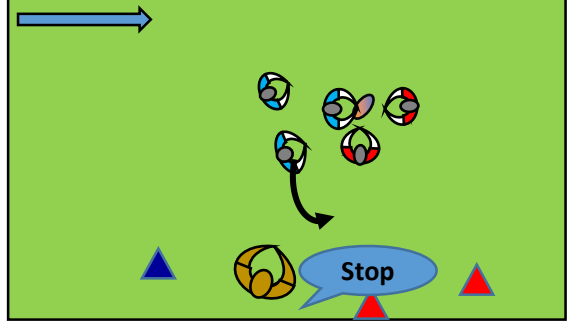
Temps n°1



Temps n°2



Temps n°3



OBJECTIF : Apporter un soutien efficace et utile au porteur de balle

Temps n°1

Les joueurs entrent sur le terrain à « jeu »

Temps n°2

Les défenseurs entrent sur le terrain à la passe de l'éducateur

Temps n°3

Si blocage « figer » les défenseurs et laisser se replacer les utilisateurs et « jeu »

ORGANISATION :

Dispositif

But : Marquer en évitant le blocage

Effectif : 3x1+1

Terrain : 15m x 30m

Matériel : 1 ballon - 2 jeux de chasubles et des plots

RÈGLES :

Le hors-jeu: Je me replace derrière le porteur du ballon

INTERVENTIONS :

Insister sur le démarquage

Poser l'exigence du bon choix

Evoquer la notion de vitesse

EVOLUTION :

Réduire le terrain en largeur

Laisser vivre le blocage pour poser les problèmes de l'efficacité du soutien dans le jeu au contact



LE JEU EN MOUVEMENT

Amélioration du jeu de passes

OBJECTIFS : Organisation motrice dans le jeu de passes

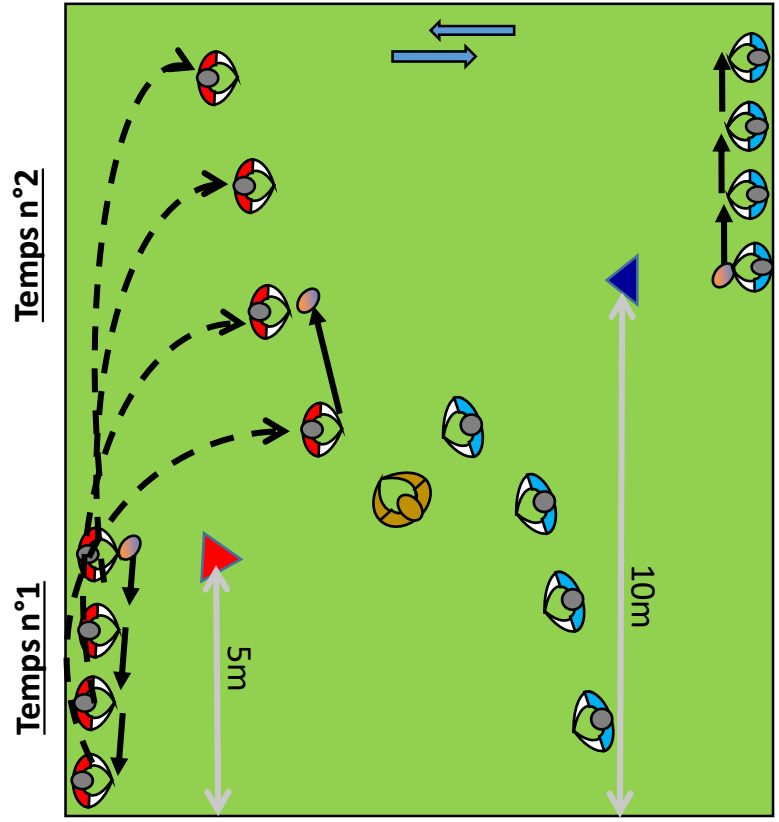
ORGANISATION
Dispositif
Effectif : vagues de 4 joueurs
Terrain : largeur 15mx10m
Matériel : 1 ballon / vague - des plots

LANCEMENT :
Temps n°1
Démarrage passes à droite à l'arrêt
Temps n°2
Prise de la largeur du terrain et passes à gauche en course

REGLES: En-avant : lorsque le ballon prend la direction de la ligne de ballon mort adverse

INTERVENTION :
Insister sur la vitesse de réalisation (course et passes)
Présentation des mains pour attraper le ballon (cible)
Orientation des épaules dans le sens de course

EVOLUTION : Proposer les passes croisées, les passes redoublées ou les passes sautées





OBJECTIF 3 ORGANISATION DÉFENSIVE





LE JEU EN MOUVEMENT

Comportements observables des opposants 1



Cliquer ici pour lancer la vidéo





LE JEU EN MOUVEMENT

Comportements observables des opposants 2



Cliquer ici pour lancer la vidéo



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS



LE JEU EN MOUVEMENT

Comportements observables des opposants 3



Cliquer ici pour lancer la vidéo



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS



COMPORTEMENTS OBSERVABLES

- Commence à se décentrer du ballon mais reste très serré autour du ballon (marquage peu fait)
- Commence à être efficace au plaquage (engagement au contact) mais encore des problèmes de postures pour être en sécurité
- Adapte son comportement en fonction de son placement par rapport au porteur de balle
- Capable de récupérer et contre-attaquer sur les pertes de balles adverses

OBJECTIFS

Collectif total

- Organiser la montée défensive collective qui couvre tous les espaces (Large et profond)
- Presser collectivement pour Contre Attaquer

Cellule défensive

- Cibler les menaces
- Adapter mon comportement (plaqueur/assistant plaqueur) en fonction de mon placement par rapport au plaqueur



LE JEU EN MOUVEMENT

Situation : Organisation défensive

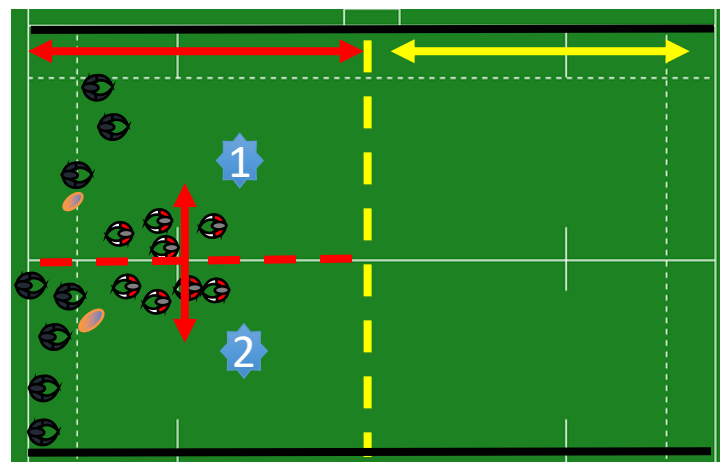
OBJECTIF(S) : S'organiser et se réorganiser collectivement en défense pour gagner du terrain
BUTS : Ne pas prendre d'essai / Récupérer le ballon

ORGANISATION
Dispositif
Effectif : 16 joueurs
Terrain : 40m*60m
Durée : 20mn
Matériel : plots, ballons, chasubles

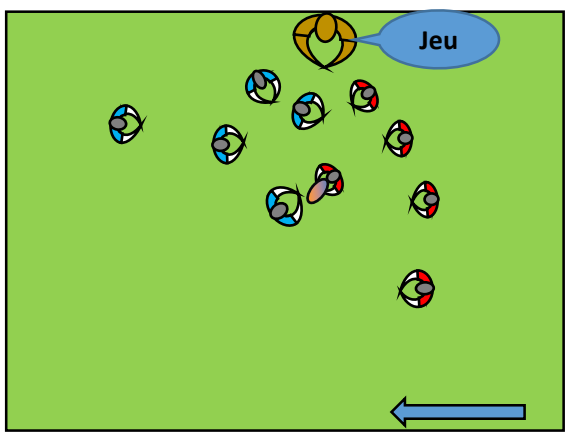
CONSIGNES UTILISATEURS :
 Varier le nombre de joueurs dans les différentes zones
CONSIGNES OPPOSANTS :
 Se placer en égalité numérique dans les 2 zones
 Se réorganiser dans un 2ème temps pour reconstruire le R1 à 8c8

LANCEMENTS :
 Les utilisateurs sont groupés puis au 1er temps ils se placent dans une des 2 zones ou
 Un décompte donne du temps aux opposants pour se placer en égalité numérique
 Puis jeu dans les 2 zones
 Marque à la ligne jaune .
 Si Essai ou perte de balle on enchaîne par un 8c8 sur la zone Jaune

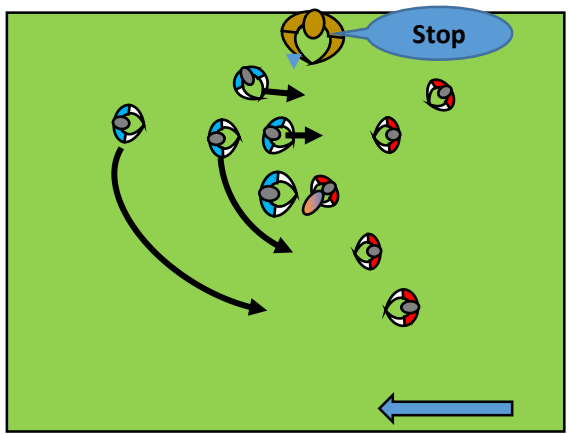
COMPORTEMENTS ATTENDUS :
 Opposants : Communiquer et se placer en rideau en fonction de l'adversaire, son partenaire et le ballon



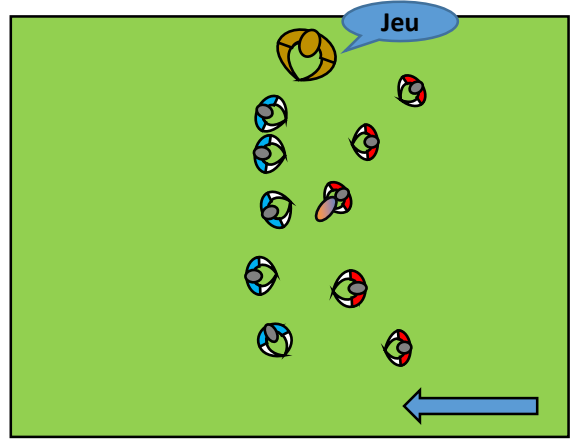
Temps n°1



Temps n°2



Temps n°3



OBJECTIF : S'organiser en opposition

Temps n°1

Les joueurs sont en jeu libre

Temps n°2

L'Éduc **STOPPE** tous les joueurs

Ensuite les défenseurs marquent chacun un utilisateur sans dépasser le ballon

Temps n°3

Au signal de l'éduc le jeu redémarre

ORGANISATION

Dispositif

But : s'organiser défensivement

Effectif : 5x5

Terrain : 25m x 30m

Matériel : 1 ballon et 2 jeux de chasubles

REGLES : *Jeu au contact et le hors-jeu:*
Je me replace derrière le porteur du ballon

INTERVENTIONS :
Affirmer la notion de défense de la ligne d'essai
Insister sur le marquage défensif
Évoquer la notion de vitesse de course et de passe

CRITERE DE REUSSITE :
Peu d'essais marqués

GESTION DES LUTTES ET CONTACTS



CARACTÉRISTIQUES
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &
OBJECTIFS

CONTENUS
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES
ÉDUCATEURS



Cliquer ici pour lancer la vidéo





GESTION DES LUTTES & CONTACTS

Comportements observables – bonnes attitudes au contact



Cliquer ici pour lancer la vidéo



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS



COMPORTEMENTS OBSERVABLES

- Ballon tenu rarement à 2 mains
- Pas assez de travail d'appui
- Utilisation des appuis hauts peu efficace (raffut)
- Trop rapidement et systématiquement au sol
- Les appuis ne sont pas présents, les épaules et la tête trop basse (en dessous du bassin)
- Reste au dessus du ballon ou tombe au sol (ne vise pas la menace)

OBJECTIFS

- Au duel
- Lire le rapport de force
- Jouer son duel avec de la vitesse en évitant l'adversaire (appuis bas et haut)
- Pour les soutiens : adapter son comportement en fonction de son placement par rapport au porteur de balle : menacer, converger, continuer ou soutenir pour conserver
- Au contact
- Chercher à rester debout et faire une passe
- Maitriser la chute (sécurité)
- Libérer le plus loin possible dans son camp (passe possible)
- Chercher la menace pour l'enlever
- Entrer dans l'axe, position de course basse et finir debout





GESTION DES LUTTES & CONTACTS

Utilisation – Technique de plaquage

OBJECTIF(S) :

Plaquer en sécurité pour faire tomber l'adversaire

BUT :

Ne pas prendre d'essai

ORGANISATION :

Effectif : 4 joueurs

Terrain : 5m*5m

Durée : 10'

Matériel : 4 plots, 1 ballon par groupe de 4

LANCEMENTS :


Le défenseur envoie le ballon à l'attaquant

qui doit aller marquer en face de lui

Après le plaquage il se relève pour

ramasser le ballon et revenir au centre du carré

CONSIGNES UTILISATEURS :

Démarre sa course quand le défenseur lui envoie le ballon, doit aller marquer derrière la ligne blanche ()

CONSIGNES OPPOSANTS :

Avancer sur le temps de passe pour gagner du terrain

Vite se relever pour ramasser le ballon après le plaquage

3 plaquages de suite puis rotation

COMPORTEMENTS ATTENDUS :

Avancer vite vers le porteur de balle

Engager son épaule au niveau du bassin

Avancer son appui entre les jambes de l'attaquant (épaule droite jambe droite)

Placer sa tête coté opposé à l'épaule, oreille collée au bassin

Saisir l'adversaire derrière le genou pour le déséquilibrer

EVOLUTION : choix de la ligne d'essai pour l'attaquant



LANCEMENTS DE JEU



CARACTÉRISTIQUES
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &
OBJECTIFS

CONTENUS
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES
ÉDUCATEURS



LANCEMENTS DE JEU

Lancement de jeu sur la touche



Cliquer ici pour lancer la vidéo





LANCEMENTS DE JEU

Lancement de jeu sur la mêlée



Cliquer ici pour lancer la vidéo





LANCEMENTS DE JEU

Lancement de jeu sur la mêlée



Cliquer ici pour lancer la vidéo



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS



COMPORTEMENTS OBSERVABLES

- La conquête ne permet pas d'avoir beaucoup de ballons utilisables
- Les joueurs commencent à lire les rapports de force
- Le premier attaquant ne pèse pas sur la défense
- Peu de lien «avant-3/4»
- Les courses sont fuyantes
- Problème de qualité de passe et de réception

OBJECTIFS

- Se placer pour franchir la ligne d'avantage au plus vite
- Travail de passe spécifique (9-10-12)
- Temps de départ et direction de course
- Choisir le lancement en fonction l'adversaire
- Construire la position et la course du 1er attaquant (souvent le 10) en fonction de la défense et de la zone à attaquer
- Construire les connexions entre avants et 3/4

LES PHASES ORDONNÉES



CARACTÉRISTIQUES
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &
OBJECTIFS

CONTENUS
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES
ÉDUCATEURS



PHASES ORDONNÉES

Touche très aléatoire



Cliquer ici pour lancer la vidéo



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS



PHASES ORDONNÉES

Observation n°1 – Pas de démarquage



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS



PHASES ORDONNÉES

Observation n°2 – Pas de démarquage et mauvais lancer



Cliquer ici pour lancer la vidéo



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

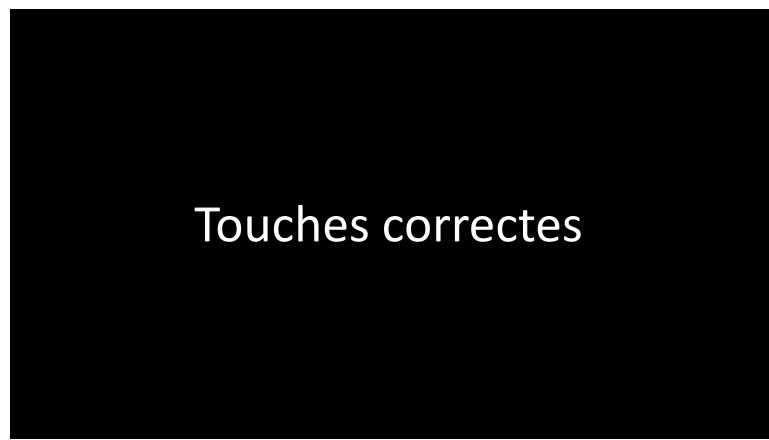
CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS



PHASES ORDONNÉES

Observation n° 3 – Touches correctes



Touches correctes

Cliquer ici pour lancer la vidéo



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS



PHASES ORDONNÉES

Observation n° 4 – Etat d'esprit de la touche



Cliquer ici pour lancer la vidéo





COMPORTEMENTS OBSERVABLES

- L'organisation de la touche est très aléatoire
- Les joueurs qui participent à la touche ne se démarquent pas (ou trop rarement) et ne sautent pas
- Pas de lecture du rapport de force
- Le geste du lancer n'est pas précis

OBJECTIFS

- Organiser la touche pour conquérir le ballon
- Jouer avec l'adversaire pour lire l'espace libre (démarquage)
- Travail précis du lancer : préparation et fin de geste
- Travail de lecture de trajectoire et de lutte aérienne





PHASES ORDONNÉES

Observation n°1 : Utilisation / Mêlées

La posture est mauvaise (dos rond et regard vers le sol)



016 (17)

Le joueur n'est pas lié et les jambes sont tendues



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

CONTENUS D'ENTRAINEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS



PHASES ORDONNÉES

Observation n°2: Mêlées correctes



Cliquer ici pour lancer la vidéo





COMPOTEMENTS OBSERVABLES

- L'organisation de la mêlée est très aléatoire
- Dos rond, regard vers les pieds
- Jambes tendues
- Liaisons inutiles
- Perte de temps

OBJECTIFS

- Construire les comportements pour pousser en sécurité
- Avoir un ballon utilisable pour lancer le jeu





Coup d'envois M12

Cliquer ici pour lancer la vidéo





COMPORTEMENTS OBSERVABLES

- Utilisation de l'espace
- Début de lutte aérienne
- Jeu au pied haut
- Réception au sol et volonté de sortir de la zone de pression

- **OBJECTIFS**
- Construire les comportements pour lutter en l'air
- Viser les espaces libres





PHASES ORDONNÉES

Situation : Lecture de jeu au pied / Main

OBJECTIF(S) :
Gagner le ballon en l'air pour marquer sur les 40m adverse

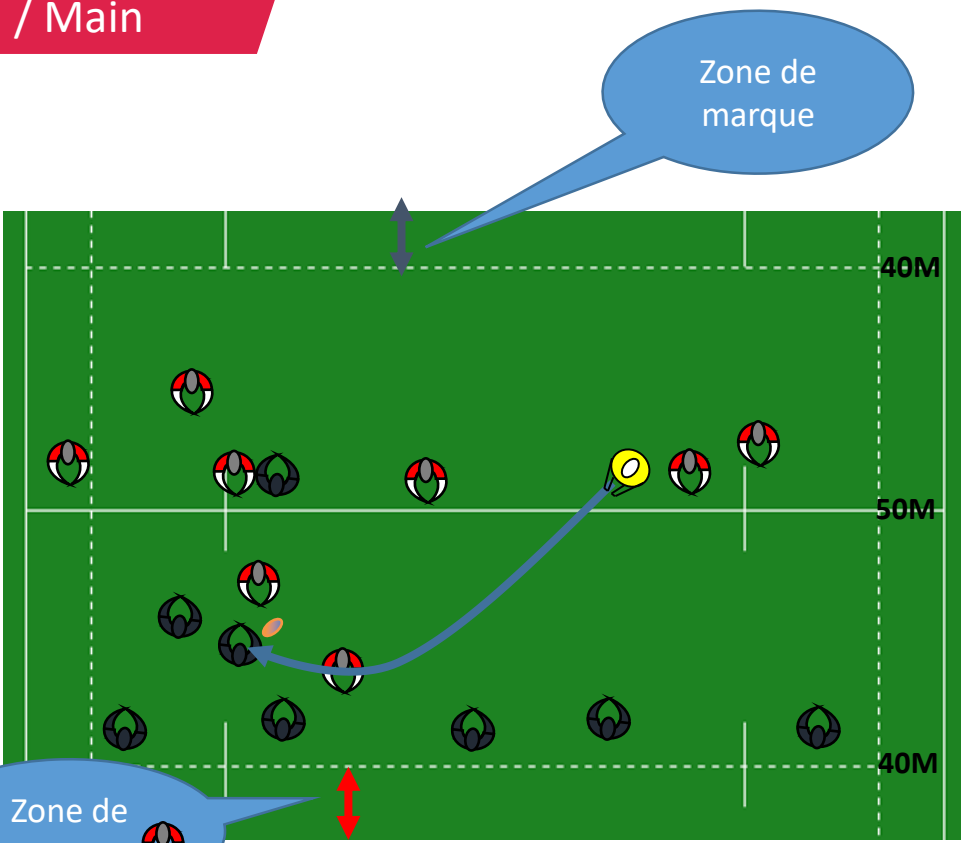
BUT POUR LES JOUEURS :
Construire des habiletés dans la lutte aérienne et la construction des soutiens au sauteur

ORGANISATION :
Effectif : 2x8 joueurs
Terrain : largeur de terrain et longueur des 40m aux 40m (20m de profondeur)

LANCEMENTS :
Par l'éducateur : Jeu au pied ou lancer haut à la main dès qu'il y a essai ou touché à 2 mains (1 seul sauf si réception aérienne +1) Alternner les zones de remises en jeu pour faire travailler tous les joueurs

CONSIGNES UTILISATEURS :
Suite à la lutte aérienne , l'équipe qui gagne le ballon doit rapidement lire ou est l'espace libre pour aller l'attaquer à la main ou au pied

CONSIGNES OPPOSANTS :
Vite lire ou sont placés les utilisateurs pour se placer en face



COMPORTEMENTS ATTENDUS :
Lire la trajectoire pour sauter au ballon (épaule et genou du même côté)
Réactivité des soutiens proches pour gagner le ballon au sol
Des passes rapides car un seul touché
Reprise des espaces libres par les soutiens lointains



CONTENUS D'ENTRAINEMENT

OBJECTIFS

IDENTIFIER LES ESPACES, POINTS FAIBLES DE L'ADVERSAIRE



CARACTÉRISTIQUES
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &
OBJECTIFS

CONTENUS
D'ENTRAINEMENT

RESSOURCES
ÉDUCATEURS



CONTENUS D'ENTRAINEMENT

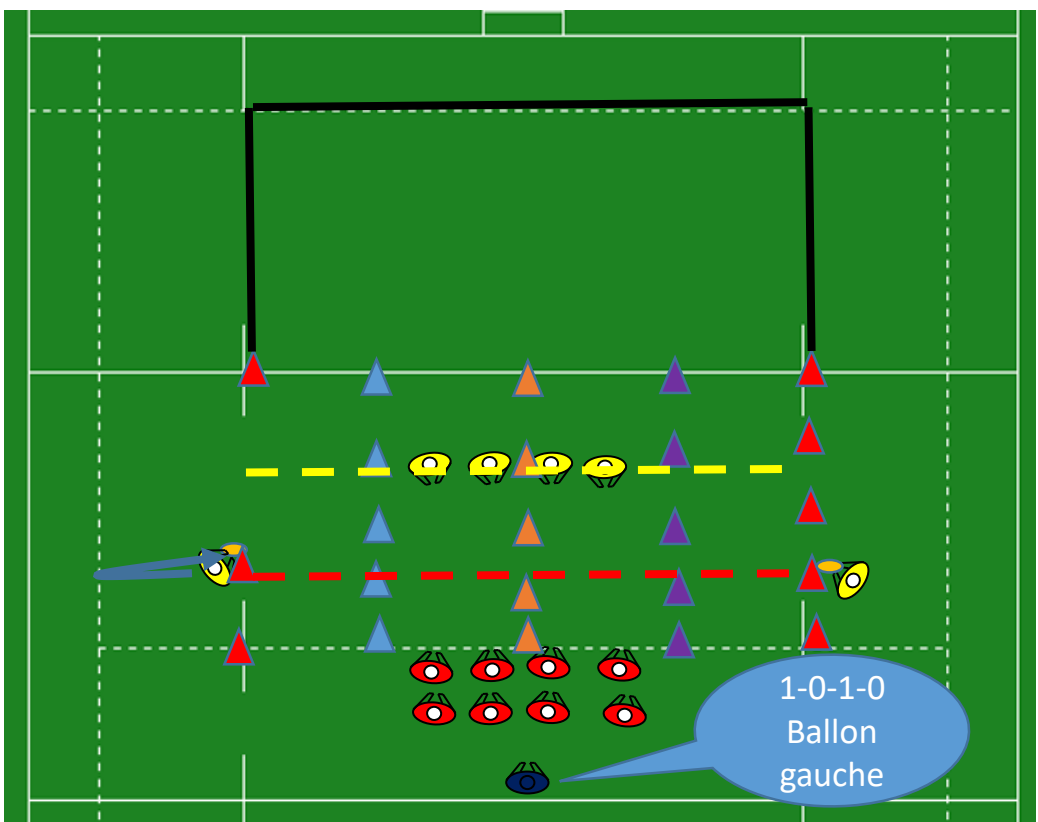
Identifier les espaces, points faibles de l'adversaire

PROBLEME IDENTIFIE : les joueurs sont centrés sur le ballon
BUT : identifier le dispositif adverse

LANCEMENTS:

L'entraîneur annonce la répartition des défenseurs (4 couloirs)
Exemple : 1-0-1-0

Quand l'entraîneur annonce : Placement
(alors les défenseurs se positionnent)





CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Identifier les espaces, points faibles de l'adversaire

PROBLEME IDENTIFIE : les joueurs sont centrés sur le ballon

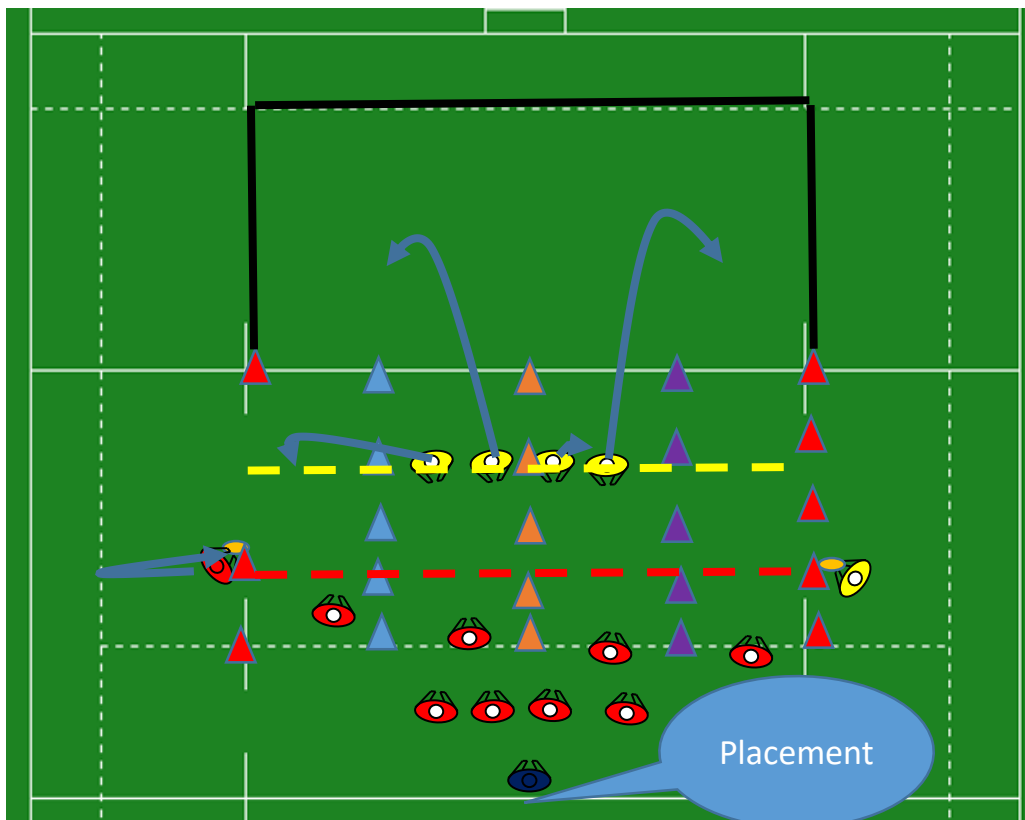
BUT : identifier le dispositif adverse

Ce qu'on veut voir:

Les attaquants se positionnent tout en observant le placement de leurs partenaires , de leurs adversaires.

Le 1er attaquant appelle le ballon pour lancer le jeu

Après la passe le relayeur rentre sur le terrain et joue





CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Identifier les espaces, points faibles de l'adversaire

PROBLEME IDENTIFIE : les joueurs sont centrés sur le ballon

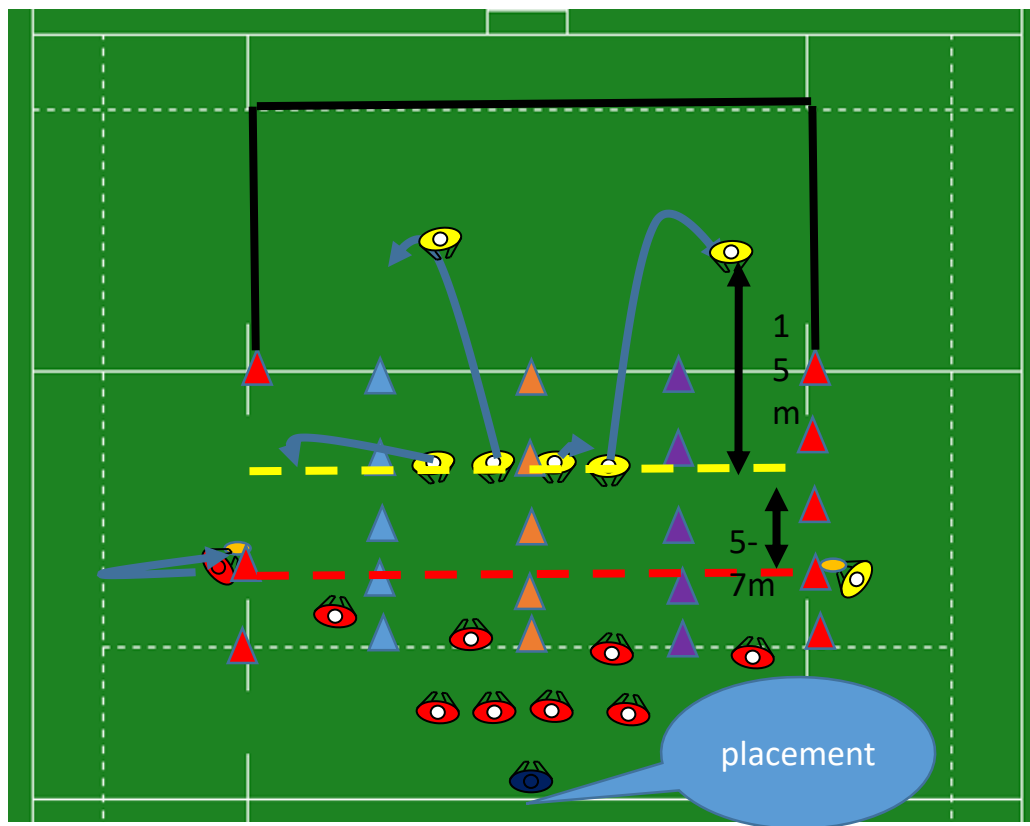
BUT POUR LES JOUEURS : identifier le dispositif adverse

Ce qu'on veut voir:

Les attaquants se positionnent tout en observant le placement de leurs partenaires , de leurs adversaires.

Le 1er attaquant appelle le ballon pour lancer le jeu.

Après la passe le relayeur rentre sur le terrain et joue.



CONTENUS D'ENTRAINEMENT

OBJECTIF ÉVOLUER EN COLLECTIF



CARACTÉRISTIQUES
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &
OBJECTIFS

CONTENUS
D'ENTRAINEMENT

RESSOURCES
ÉDUCATEURS

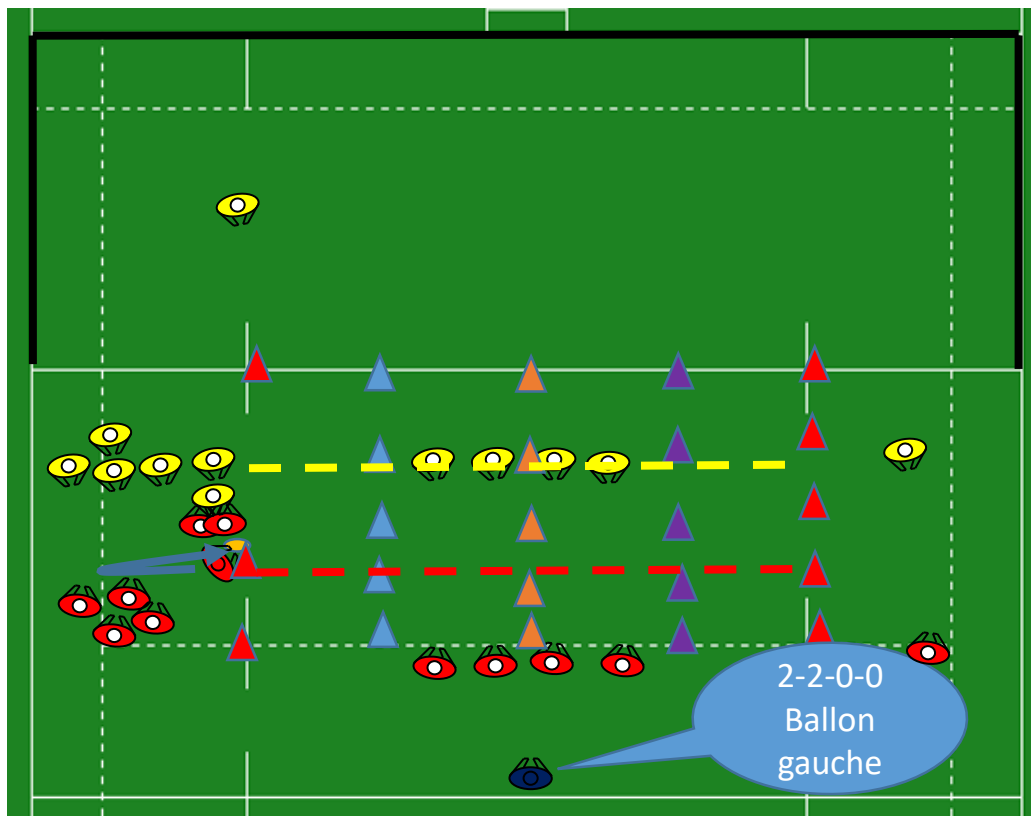


CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Evolution en collectif

PROBLEME IDENTIFIE :
les joueurs sont centrés sur le ballon

BUT POUR LES JOUEURS : identifier le dispositif adverse



LANCEMENTS :

L'entraîneur annonce la répartition des défenseurs (4 couloirs)

Exemple: 1-0-1-0

Quand l'entraîneur annonce : Placement (alors les défenseurs se positionnent)





CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Evolution en collectif

PROBLEMES IDENTIFIES : les joueurs sont centrés sur le ballon

BUT POUR LES JOEURS : identifier le dispositif adverse

LANCEMENTS :

L'entraîneur annonce la répartition des défenseurs (4 couloirs)

Exemple: 2-2-0-0

Par contre au moment où l'entraîneur annonce « Placement » seul les attaquants peuvent se positionner.



Ce qu'on veut voir:

Que les attaquants soient positionnés sur la largeur

Que les attaquants observent et identifient les zones faibles à attaquer.

Les joueurs loin du ballon doivent communiquer sur la zone du point faible.



CONTENUS D'ENTRAINEMENT

SITUATIONS DES SURNOMBRES



CARACTÉRISTIQUES
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &
OBJECTIFS

CONTENUS
D'ENTRAINEMENT

RESSOURCES
ÉDUCATEURS



CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Situation de surnombres

PROBLEMES IDENTIFIES : mauvaise prise d'information et PB vont trop loin

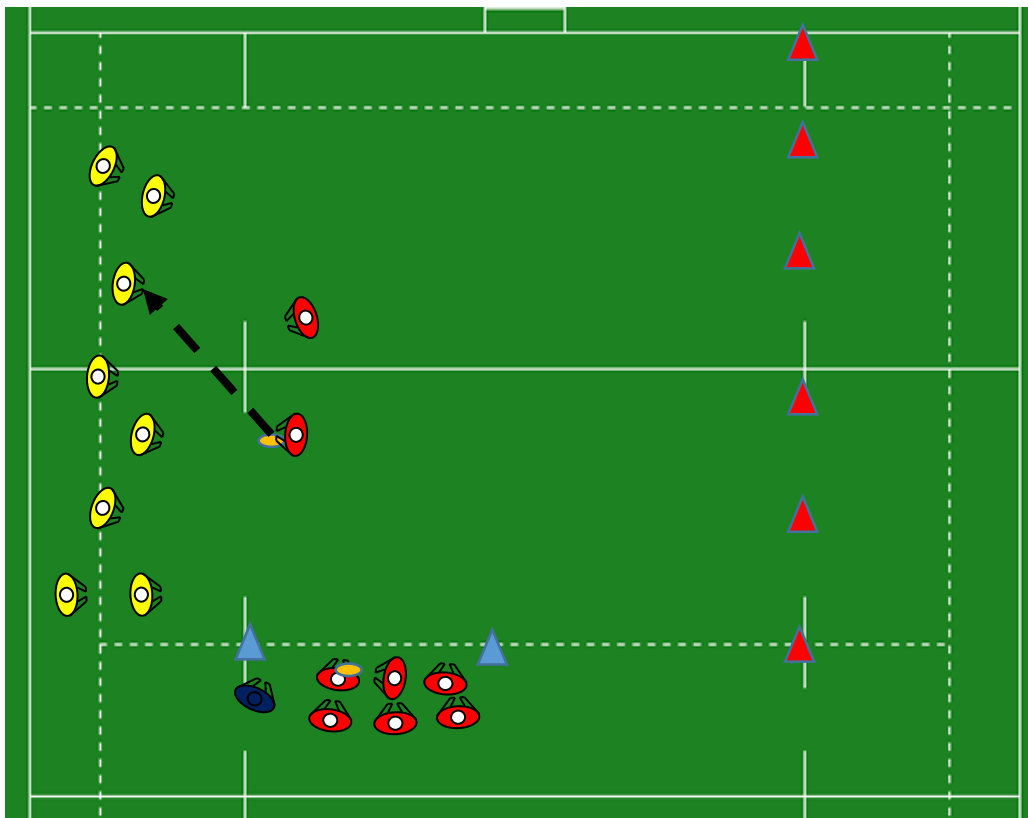
BUT POUR LES JOUEURS : jouer où c'est facile, seul ou collectivement

LANCEMENTS :

L'entraîneur essaie de garder un RF favorable pour l'attaque maxi 8 C 6

Le défenseur passe le ballon ou joue au pied sur un des attaquants
Dès la réception, le jeu commence

Consignes : à chaque essai , 1 défenseur rentre et les attaquants doivent marquer dans l'autre sens de terrain





CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Situation de surnombres

PROBLEMES IDENTIFIES : mauvaise prise d'information et PB vont trop loin

BUT POUR LES JOUEURS : jouer où c'est facile, seul ou collectivement

Ce qu'on attend:

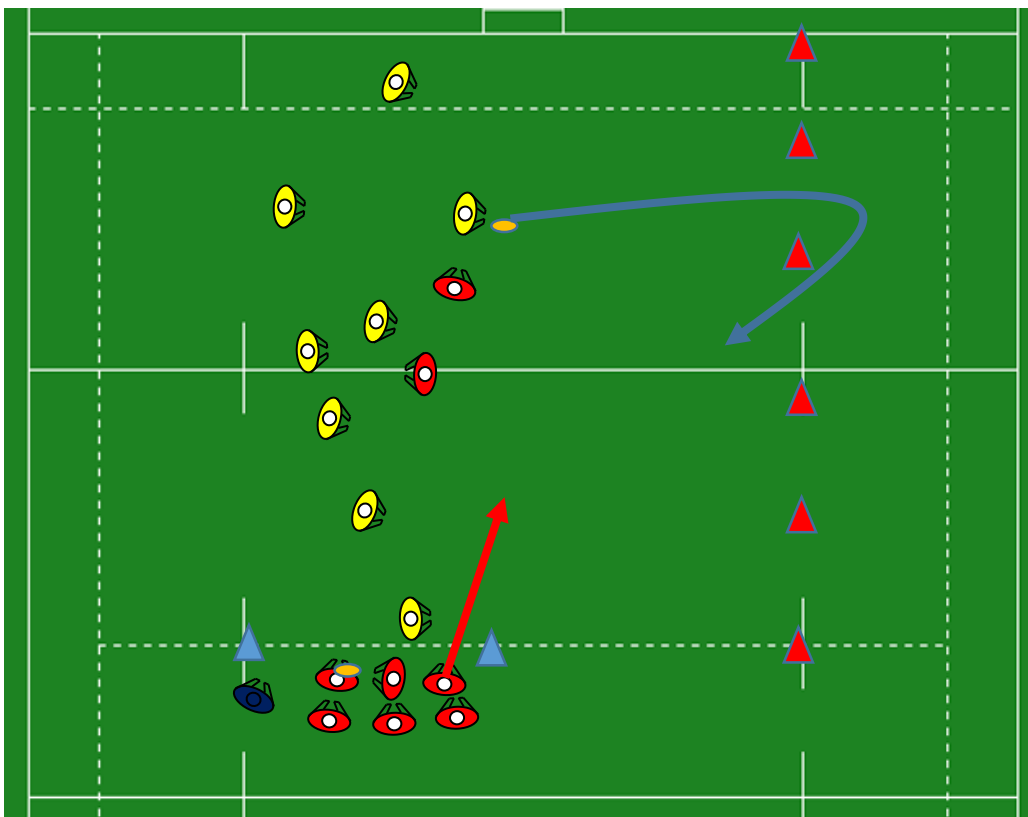
Jouer très vite,
Déplacer le ballon vers les espaces

Consignes def:

Arriver à toucher le PB

Si le PB est touché alors perte de balle
Changement d'équipe attaquante
6 attaquants sortent très vite
Et tous les défenseurs rentrent pour jouer

Educateur décompte le temps (à 3 sec le jeu doit reprendre)





CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Situation de surnombres

PROBLEMES IDENTIFIES : mauvaise prise d'information et PB vont trop loin

BUT POUR LES JOUEURS : jouer où c'est facile, seul ou collectivement

Ce qu'on attend:

Jouer très vite,
Déplacer le ballon vers les espaces

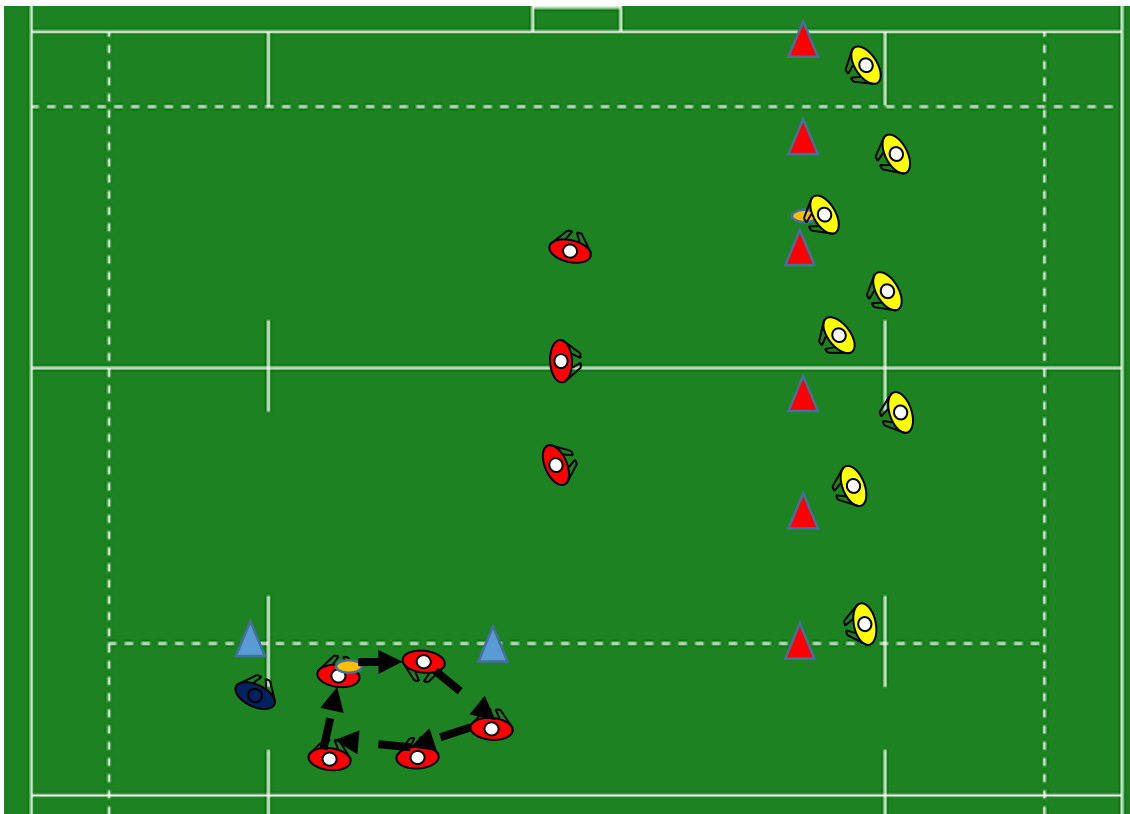
Consignes def:

Arriver à toucher le PB à 2 mains

Si le PB est touché alors perte de balle
Changement d'équipe attaquante
6 attaquants sortent très vite
Et tous les défenseurs rentrent pour jouer

Educateur décompte le temps (à 3 sec le jeu doit reprendre)

Les joueurs en plus se font des passes tant qu'ils ne rentrent pas sur le terrain





CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Situation de surnombres

PROBLEMES IDENTIFIES : mauvaise prise d'information et PB vont trop loin

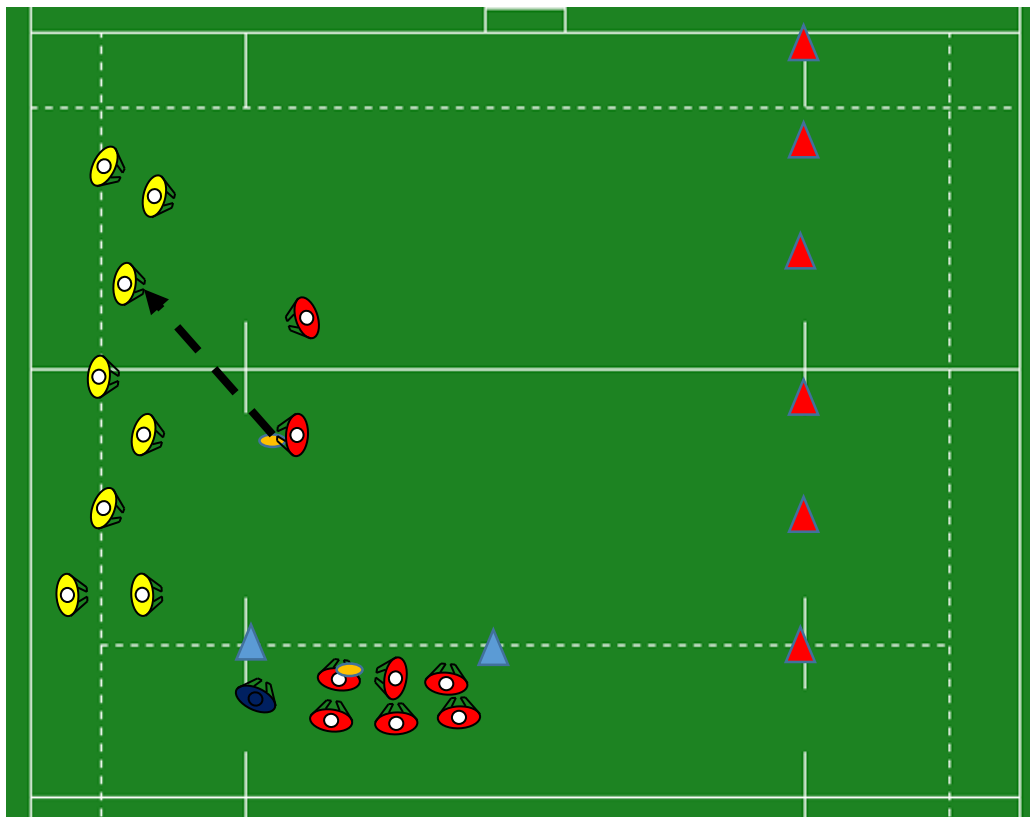
BUT POUR LES JOUEURS : jouer où c'est facile, seul ou collectivement

LANCEMENT :

L'entraîneur essaie de garder un RF favorable pour l'attaque maxi 8 C 6

Le défenseur passe le ballon ou joue au pied sur un des attaquants
Dès la réception, le jeu commence

Consignes : à chaque essai , 1 défenseur rentre et les attaquants doivent marquer dans l'autre sens de terrain



CONTENUS D'ENTRAINEMENT

SITUATION DE PRISE DE LARGEUR



CARACTÉRISTIQUES
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &
OBJECTIFS

CONTENUS
D'ENTRAINEMENT

RESSOURCES
ÉDUCATEURS

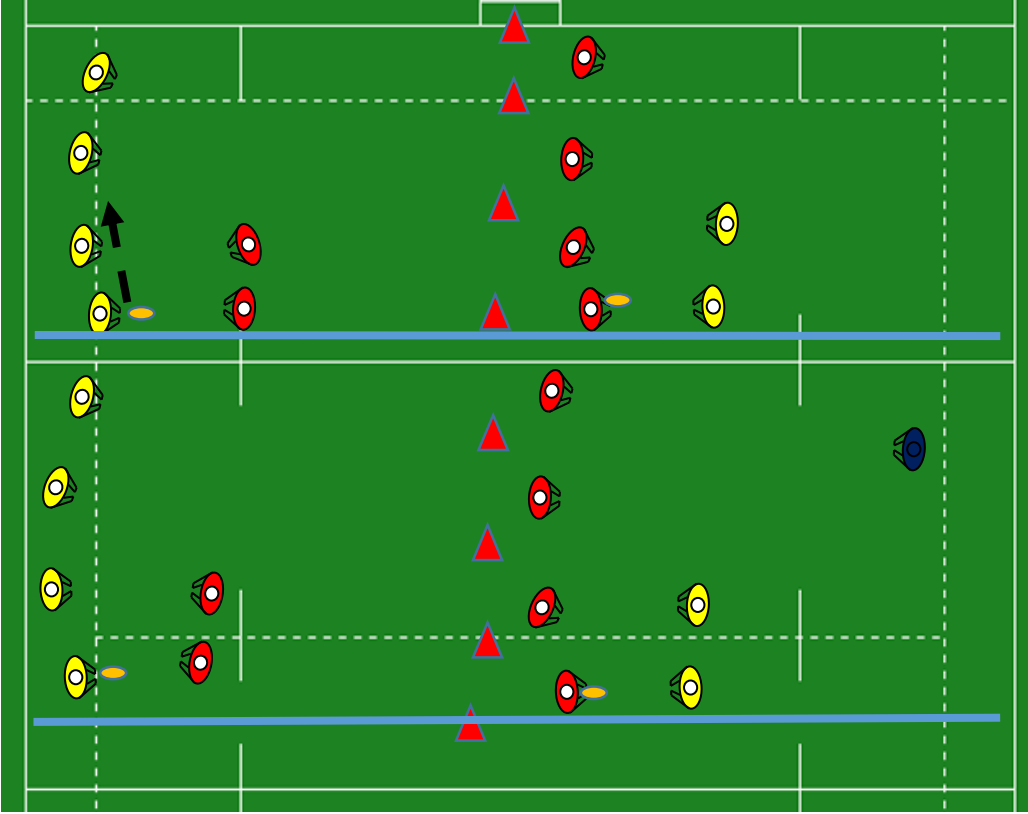


CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Situation de prise de largeur

PROBLEMES IDENTIFIES : PB ne regarde pas l'organisation des défenseurs, court vers les espaces (courses en travers), utilise trop rarement la passe

BUT POUR LES JOEURS : jouer où c'est facile, seul ou collectivement



LANCEMENT :
PB joue un bras cassé

Consigne défenseur : toucher le PB a 2 mains
Si le PB est touché alors il passera par le sol
Une fois au sol, devra faire une passe du sol



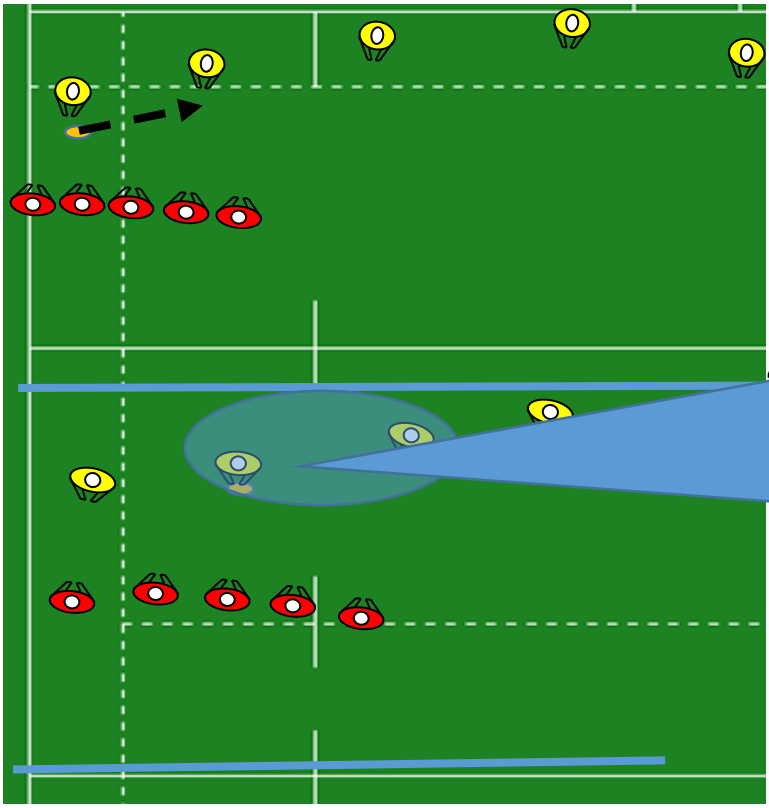


CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Situation de prise de largeur

PROBLEMES IDENTIFIES : PB ne regarde pas l'organisation des défenseurs, court vers les espaces (courses en travers), utilise trop rarement la passe

BUT POUR LES JOUEURS : jouer où c'est facile, seul ou collectivement



Rôle capital :
1ers attaquants face à la pression def;
« objectif: déplacer le ballon en le portant le moins possible »
PASSE EN PIVOT ou en 2 PAS MAXI

Consignes attaquant:
Faire enchaîner le jeu le + vite possible

Consignes défenseurs:
Les défenseurs se tiennent proches les uns /autres distance 1 bras
Dès la 1ere passe, libre

A chaque fois que le PB est ceinturé ou plaqué : pas de conteste au sol,
Par contre le plaqueur restera à genoux ;
les autres défenseurs se resserreront autour du placage.



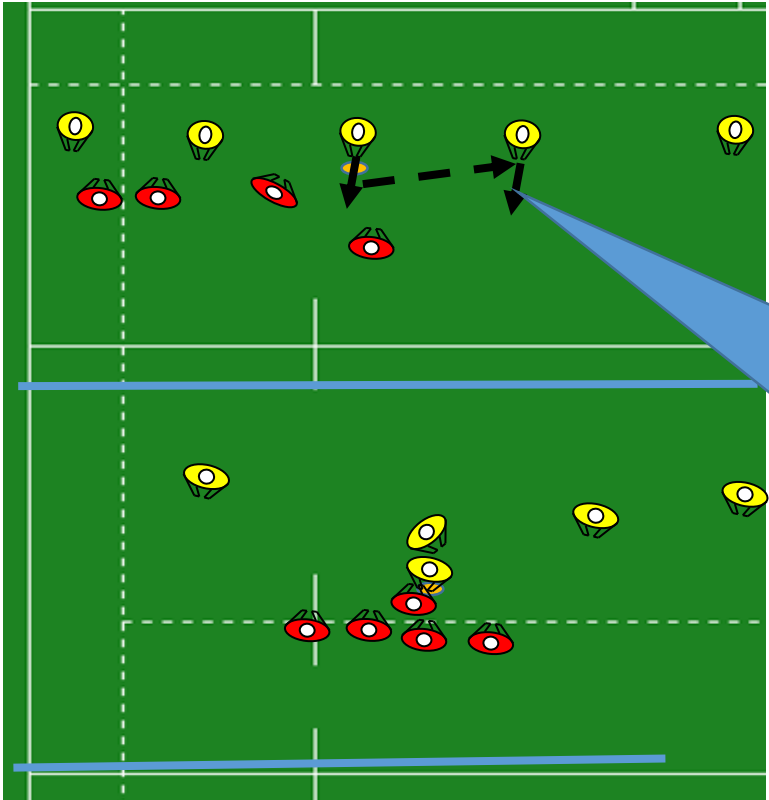


CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Situation de prise de largeur

PROBLEMES IDENTIFIES : PB ne regarde pas l'organisation des défenseurs, court vers les espaces (courses en travers), utilise trop rarement la passe

BUT POUR LES JOUEURS : jouer où c'est facile, seul ou collectivement



Attendus prioritaires :
Chaque attaquant doit chercher à se placer face à un espace, être réparti sur la largeur du terrain

Consignes attaquant :
Le joueur 1^{er} soutien est relayeur
Le PB libère en I ou fait rouler le ballon dans l'axe

Consignes défenseur :
Les défenseurs se tiennent proches les uns / autres distance 1 bras
Dès la 1^{ere} passe, libre
A chaque fois que le PB est ceinturé ou plaqué : pas de conteste au sol,
Par contre le plaqueur restera à genoux +1 def dans l'axe à genoux aussi ;
les autres défenseurs se resserreront autour du placage.

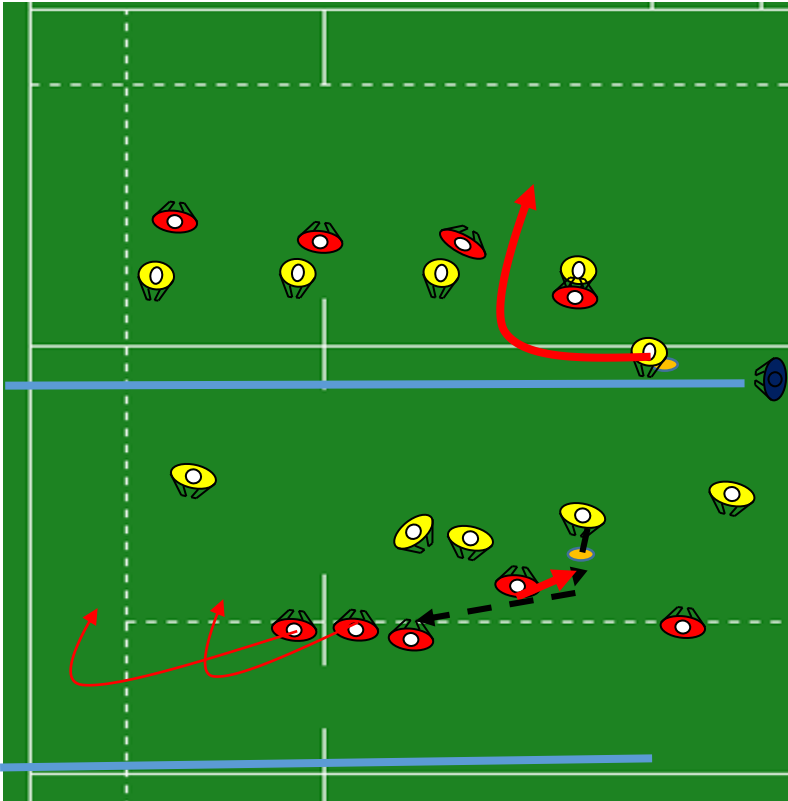




CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Situation de prise de largeur

PROBLEMES IDENTIFIES : PB ne regarde pas l'organisation des défenseurs, court vers les espaces (courses en travers), utilise trop rarement la passe



BUT POUR LES JOUEURS : jouer où c'est facile, seul ou collectivement

Gestion de la situation :
Si l'attaque marque, alors ils doivent attaquer tout de suite dans l'autre sens de jeu (changement de camp entre ATT/DEF)
Si attaque fait une faute de main (en avant), laisser la défense contre-attaquer



CONTENUS D'ENTRAINEMENT

PERCEPTION DES ESPACES DE JEU DISPONIBLE



CARACTÉRISTIQUES
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &
OBJECTIFS

CONTENUS
D'ENTRAINEMENT

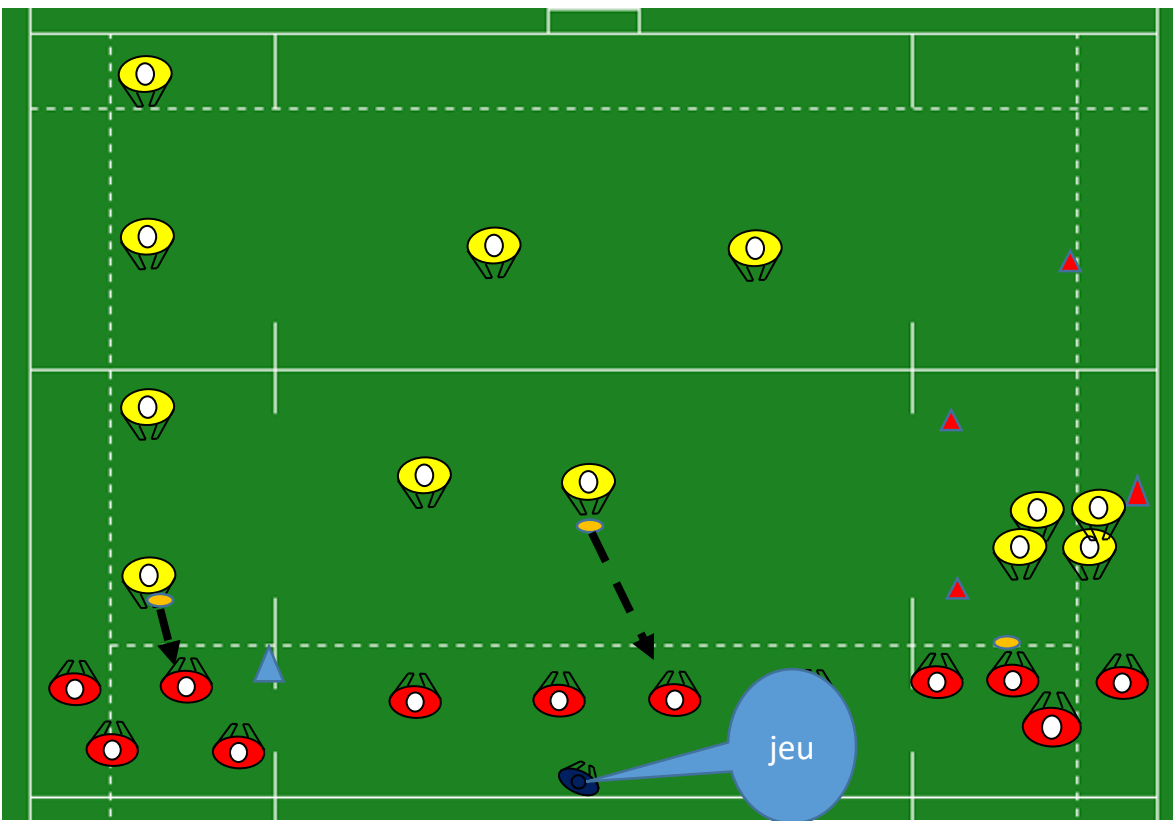
RESSOURCES
ÉDUCATEURS



CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Perception des espaces de jeu disponible

PROBLEMES IDENTIFIES : mauvaise prise d'information et PB vont trop loin



BUT POUR LES JOEURS : jouer où c'est facile, seul ou collectivement

Ce qu'on attend:
Engager l'avancée très vite où c'est + facile
Jeu dans les 3 couloirs

Consignes def:
Jeu à plaquer ou bloquer les bras et le ballon





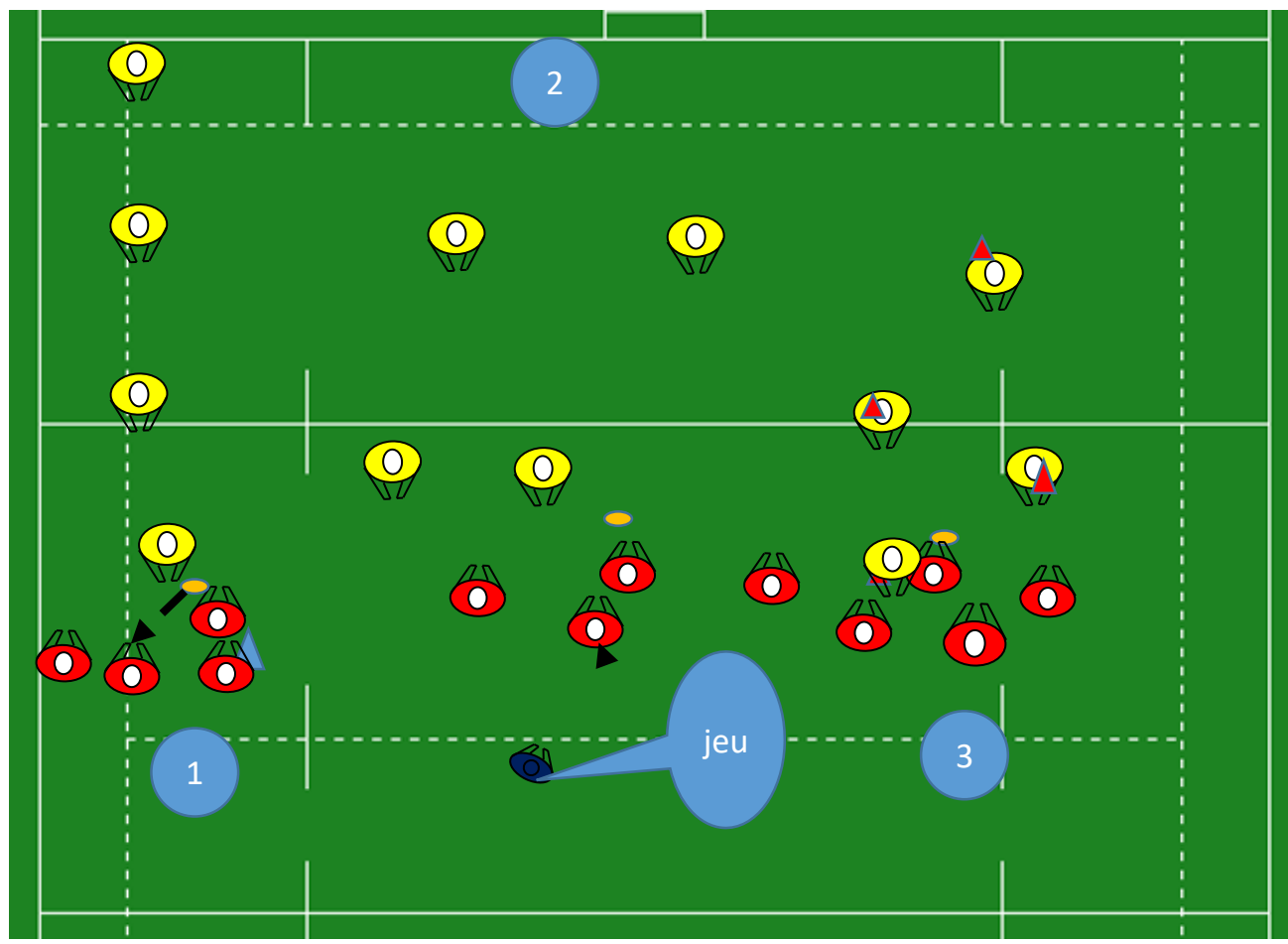
CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Perception des espaces de jeu disponible

PROBLEMES IDENTIFIES : mauvaise prise d'information et PB vont trop loin

BUT POUR LES JOUEURS :
jouer où c'est facile, seul
ou collectivement

Gestion situation
Laisser vivre les 3 couloirs
de jeu
Faire changer de couloir les
joueurs
Au signal ballon 1 tout le
terrain
Alors tous les joueurs
devront jouer seulement
avec le ballon du couloir 1

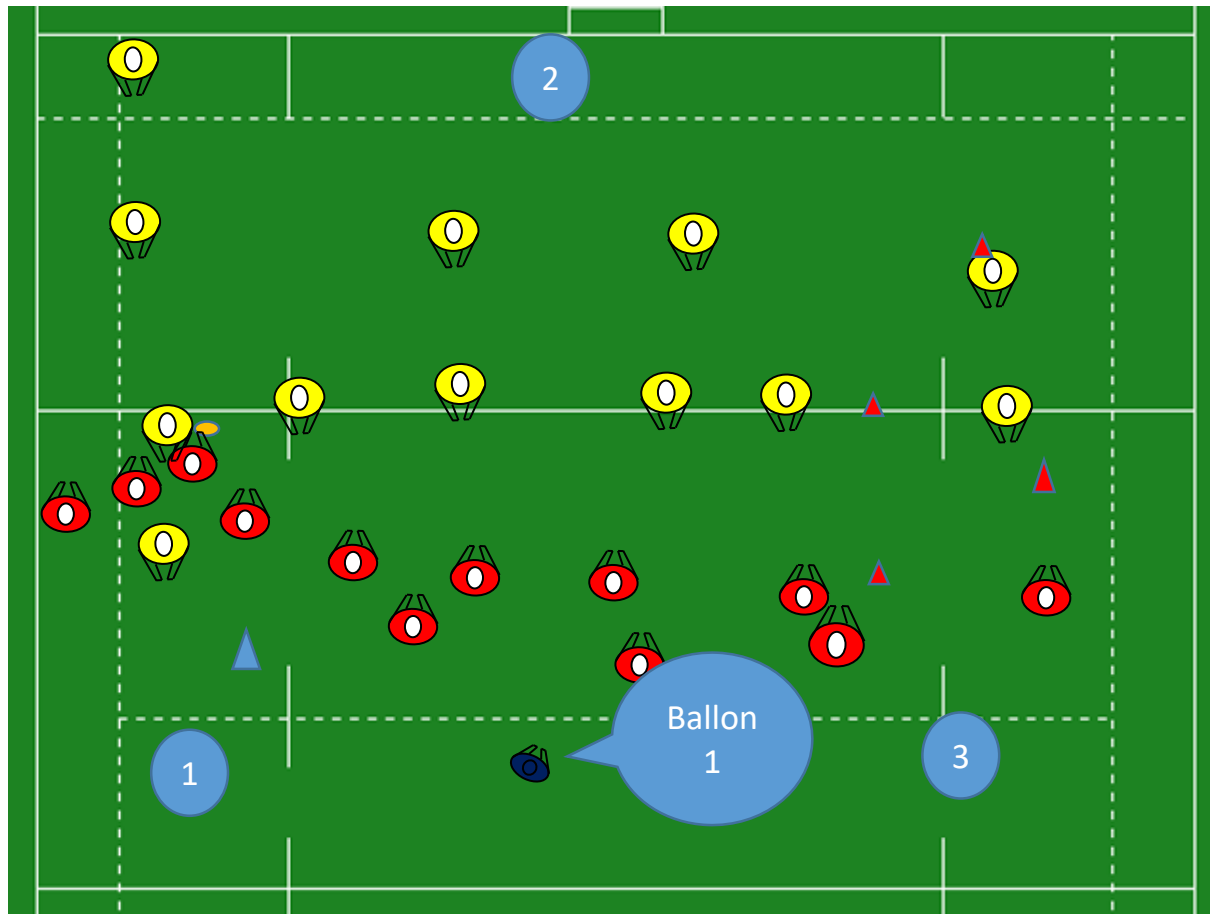




CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Perception des espaces de jeu disponible

PROBLEMES IDENTIFIES : mauvaise prise d'information et PB vont trop loin



BUT POUR LES JOUEURS : jouer où c'est facile, seul ou collectivement

Ce qu'on veut voir:
Les joueurs seront surpris par le fait de devoir jouer avec un autre ballon
Ils devront se repérer par rapport au ballon / leurs partenaires proches et le terrain.

Objectif : qu'il occupe toutes les zones du terrain
Ne pas se consommer autour du ballon
PRINCIPES PRIORITAIRES:
UTILITE BALLON
UTILITE ESPACE



Travail technique : la passe

Travail de la poussée de la jambe (jambe droite/main droite)

Travail de la fin de geste (finir les mains vers la cible)



Organisation

- Le joueur ① recule jusqu'au plot avec le ballon tenu à 2 mains au niveau de ses abdominaux
- Dès qu'il franchi le plot il passe le ballon au joueur ②
- Il suit sa passe jusqu'au joueur ③

Points clés entraîneur

- Vérifier que la distance est suffisamment grande pour que les joueurs poussent avec les jambes
- Les passes sont tendues
- Il n'y a pas de pré-appuis avant la passe
- La jambe de poussée termine devant l'autre (pas de blocage)

Points clés joueur

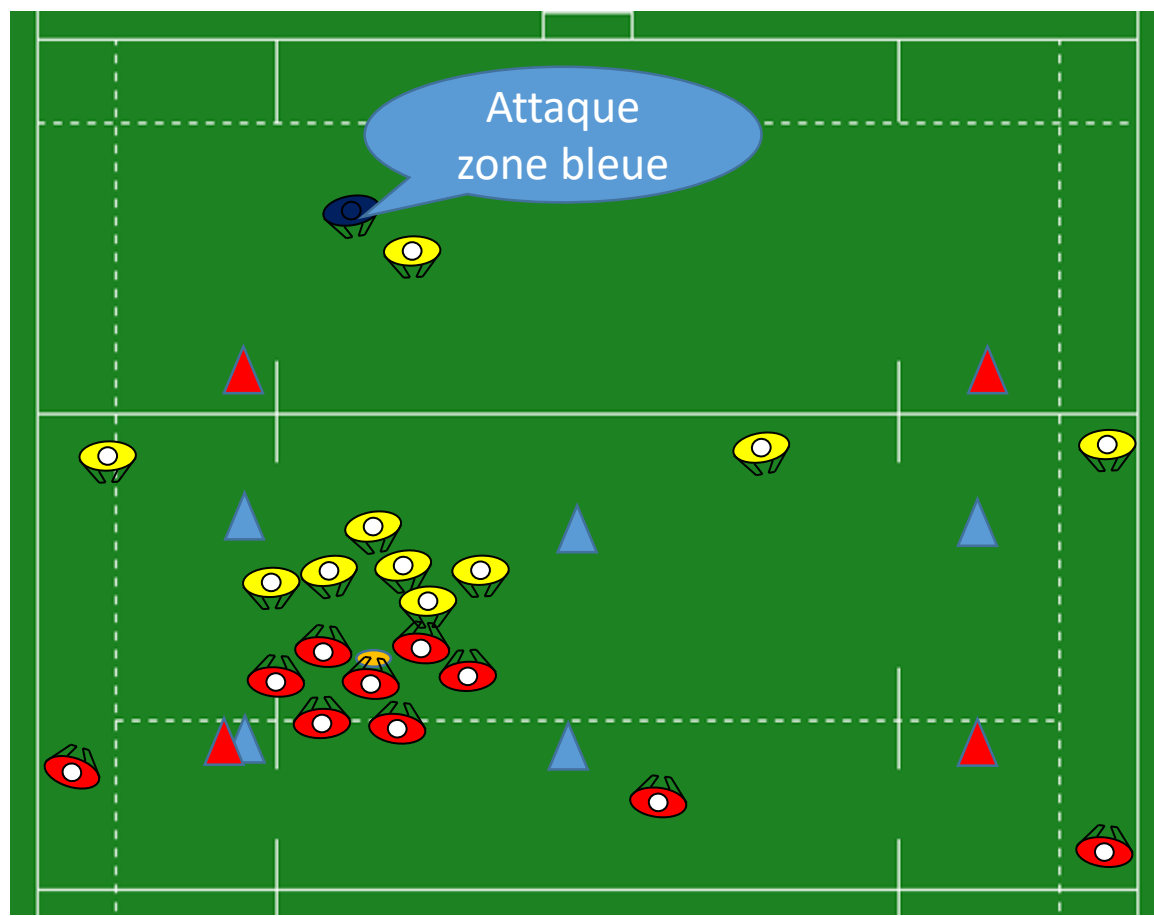
- Sentir que la passe part des jambes
- La tête part avant les bras
- Pousser avec la jambe droite pour les passes à droite
- L'armé se fait par l'ouverture du bassin (une fois le plot dépassé)
- Les mains terminent loin vers la cible

Evolutions

- Passer d'un côté à l'autre
- Varier les distances
- Accélérer après la passe

PROBLEMES IDENTIFIES : surconcentration des joueurs autour du ballon.

BUT POUR LES JOUEURS : identifier l'utilité de chaque joueur et prise de l'espace

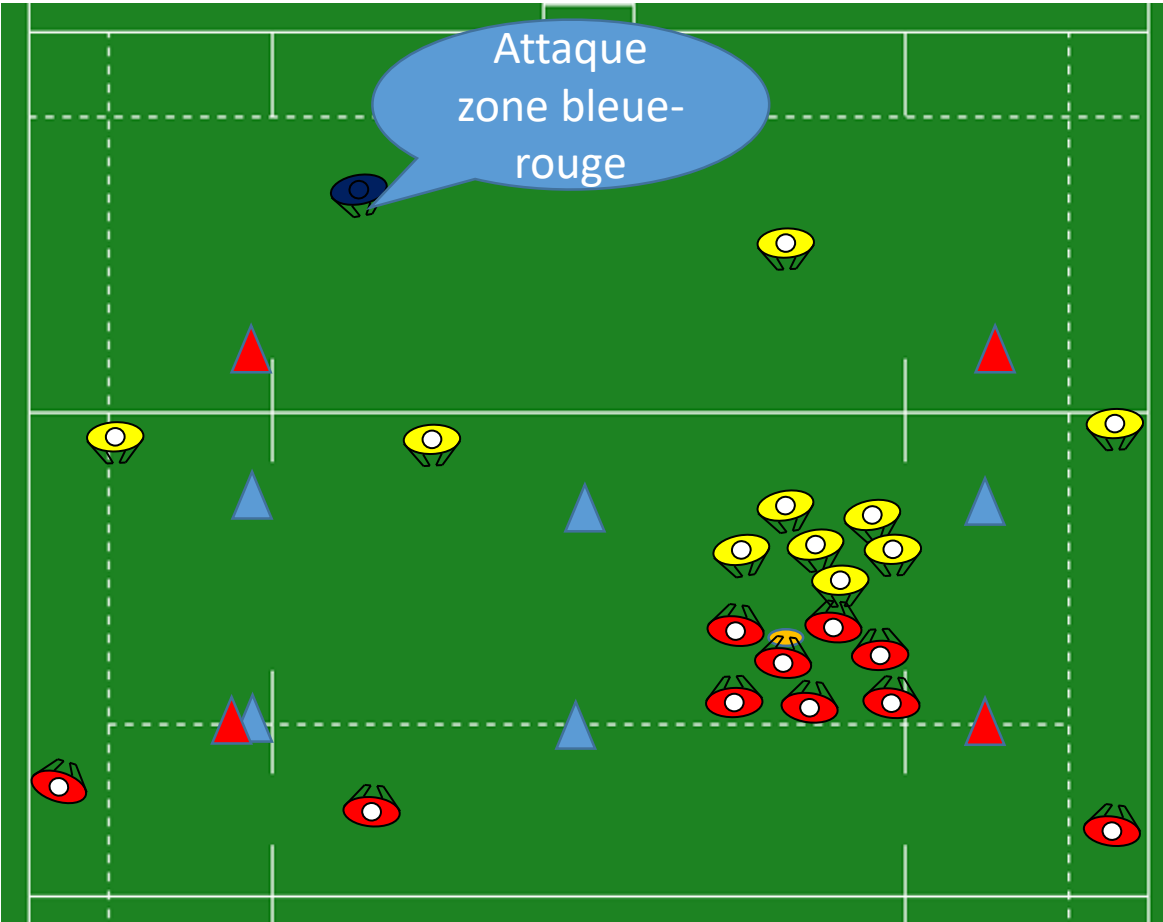


Ce qu'on recherche:
Faire vivre différentes situations aux joueurs, Avec des répartitions dans l'espace différentes (de très concentré autour du ballon à répartir dans la totalité de l'espace)

Faire le bilan avec les joueurs des situations les + facile à jouer, les + efficace pour avancer et marquer

Lancements:
L'entraîneur annonce la zone de répartition de 7 attaquants et 6 défenseurs
Les autres joueurs sont positionnés dans l'espace (couloirs de jeu différents)

PROBLEMES IDENTIFIES : surconcentration des joueurs autour du ballon



BUT POUR LES JOUEURS : identifier l'utilité de chaque joueur et prise de l'espace.

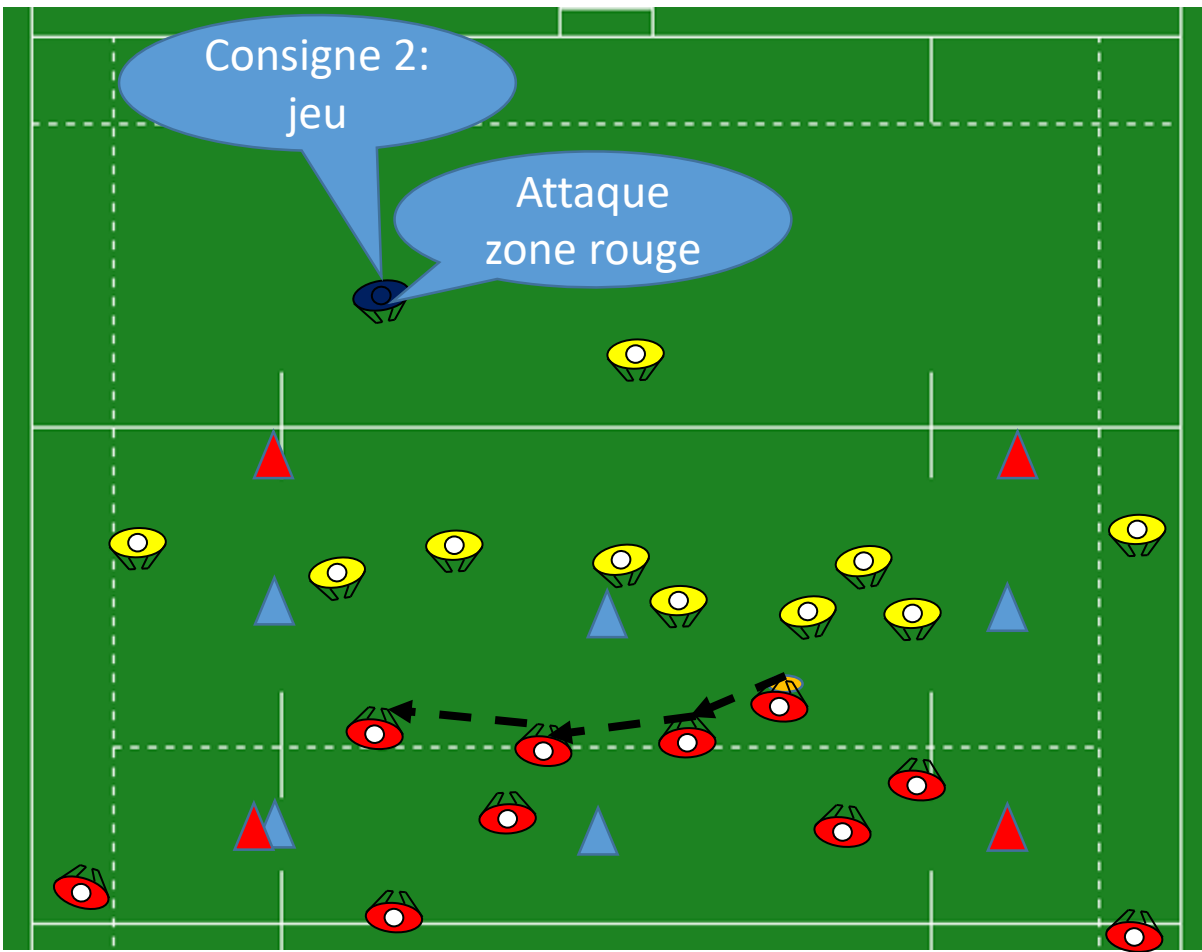
Ce qu'on recherche:
Faire vivre différentes situations aux joueurs,
Avec des répartitions dans l'espace différentes (de très concentré autour du ballon à répartis dans la totalité de l'espace)

Faire le bilan avec les joueurs des situations les + facile à jouer, les + efficace pour avancer et marquer

LANCEMENT :
Jeu sur même espace mais côté de passe différent

PROBLEMES IDENTIFIES : surconcentration des joueurs autour du ballon

BUT POUR LES JOUEURS : identifier l'utilité de chaque joueur et prise de l'espace



Pré-lancement:
Les joueurs se déplacent dans toute la zone
Les attaquants se passent le ballon

PS: l'entraîneur peut déclencher le jeu à partir d'un second ballon; d'une zone. De son choix

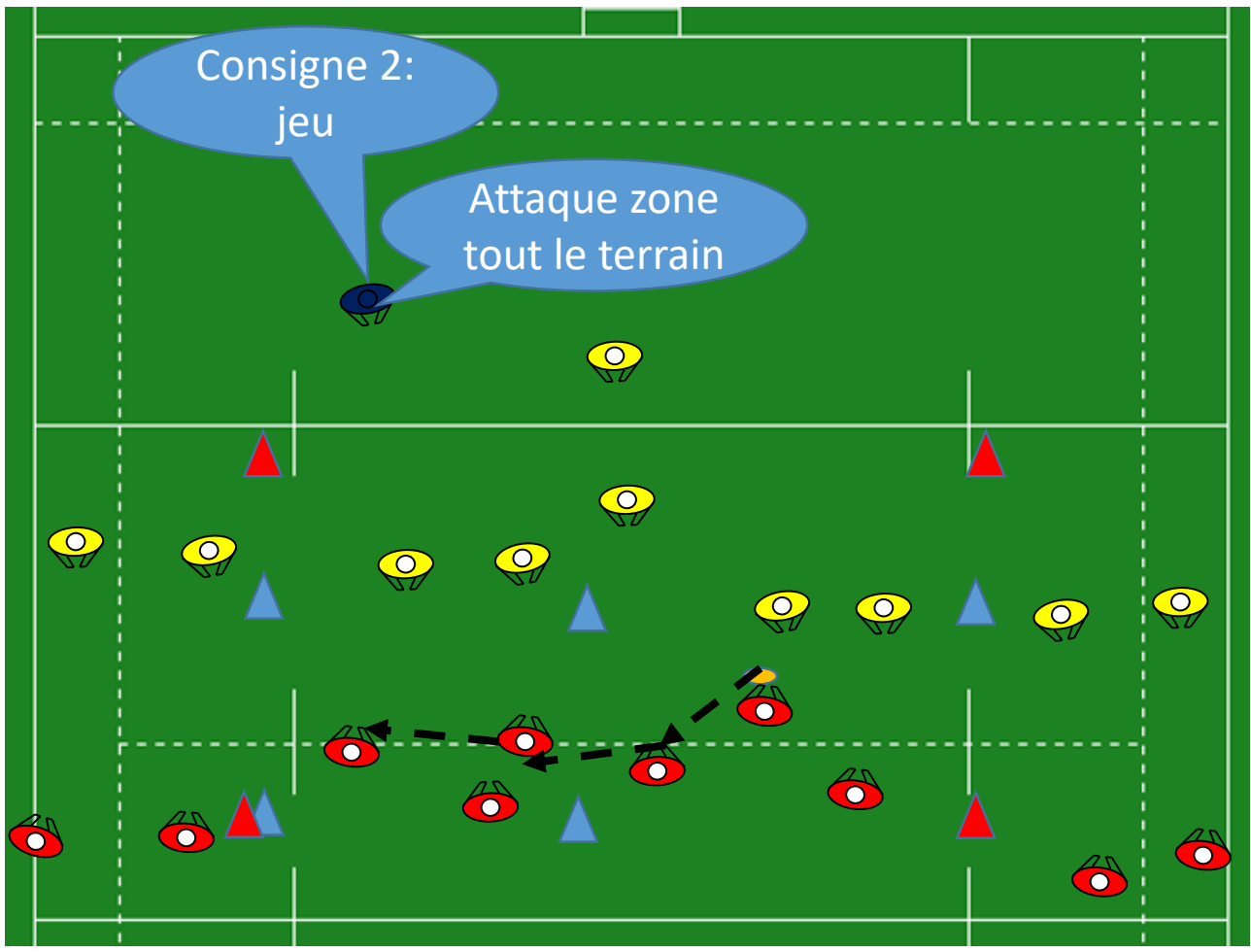
Lancement:
Jeu sur même espace mais côté de passe différent



CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Jeu sans ballon – Replacement des joueurs – Principes d'utilité

PROBLEMES IDENTIFIES : surconcentration des joueurs autour du ballon



BUT POUR LES JOUEURS :
identifier l'utilité de chaque joueur et prise de l'espace

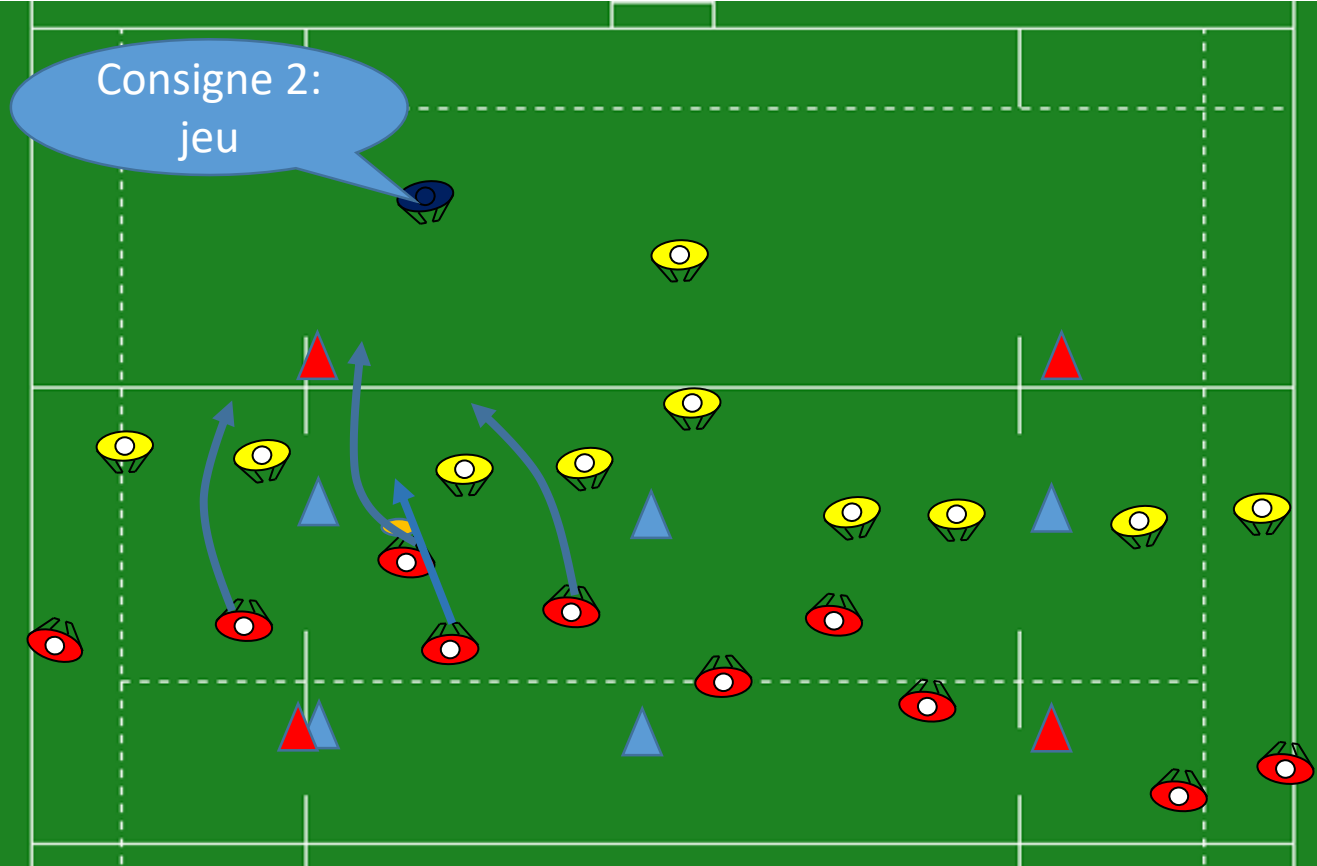
Pré-lancement :
Les joueurs se déplacent dans toute la zone
Les attaquants se passent le ballon

PS: l'entraîneur peut déclencher le jeu à partir d'un second ballon; d'une zone. De son choix

LANCEMENT :
Au moins 2 attaquants par couloir de 15m
Idem en défense



PROBLEMES IDENTIFIES : surconcentration des joueurs autour du ballon
BUT POUR LES JOUEURS : identifier l'utilité de chaque joueur et prise de l'espace



Consigne attaque et défense:
Dès « JEU », tous les joueurs peuvent sortir de leur couloir.

Ce qu'on veut voir:
Des joueurs qui attaquent des intervalles, les joueurs qui sont proches du ballon (sont concernés par l'avancée et la vie du ballon)

Les autres doivent chercher à observer les déplacements des défenseurs, et repérer des espaces + facile à attaquer

Les attaquants doivent être connecté entre eux (à distance de passe et répartis dans l'espace)

Volonté de faire émerger 2 groupes de joueurs: cellule vie du ballon (joueurs proches du ballon) et joueurs loin du ballon

PROBLÈME IDENTIFIÉ : surconcentration des joueurs autour du ballon
BUT POUR LES JOUEURS : identifier l'utilité de chaque joueur et prise de l'espace

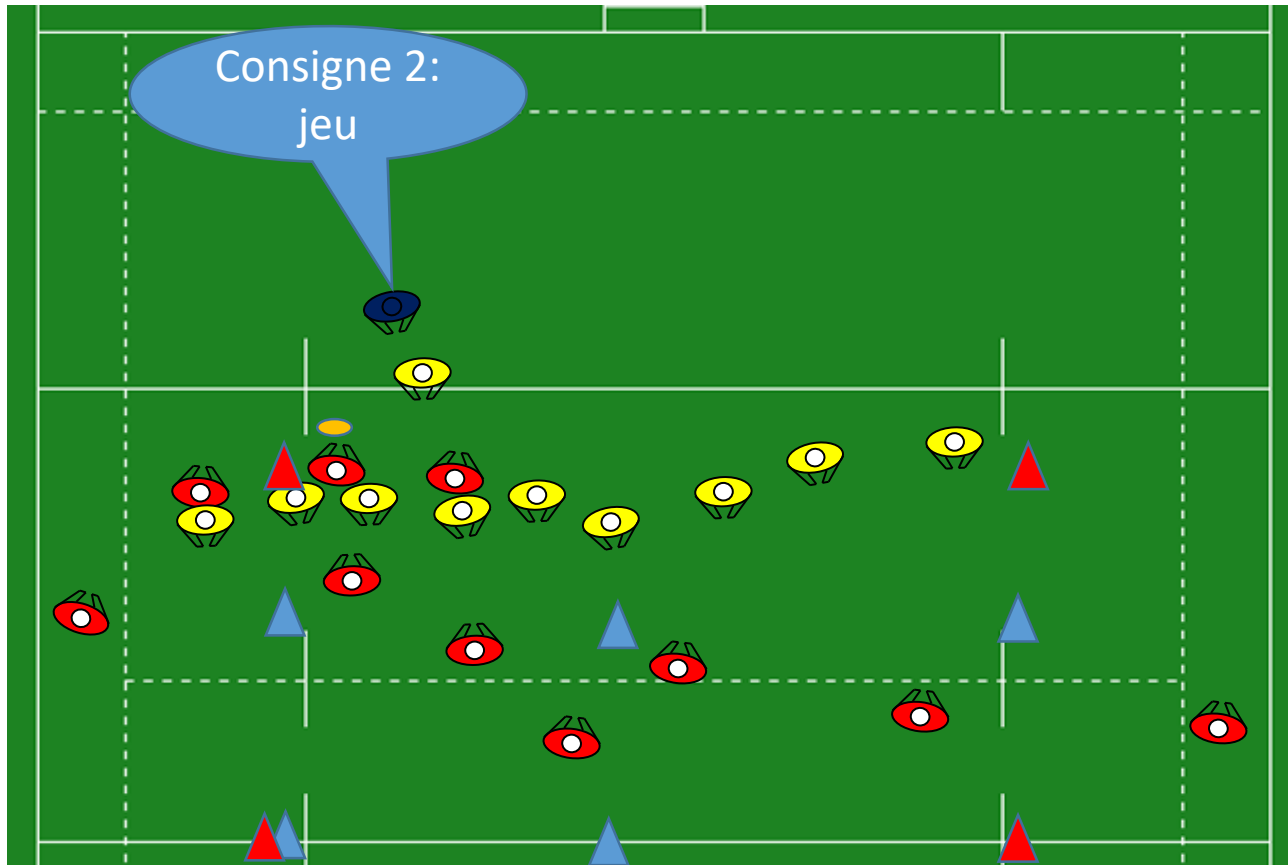
Ce qu'on veut voir:

L'avancée du PB devrait resserrer les défenseurs

Les joueurs proches doivent chercher à ne pas arrêter le ballon, faire des passes courtes, offrir des soutiens proches,

Si blocage, s'organiser pour éloigner les défenseurs, pour libérer en avançant et rapidement.

ESSENTIEL: les joueurs pas concernés doivent se positionner sur la largeur attaquer les espaces les + facile à attaquer.





CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Jeu sans ballon – Remplacement des joueurs – Principes d'utilité

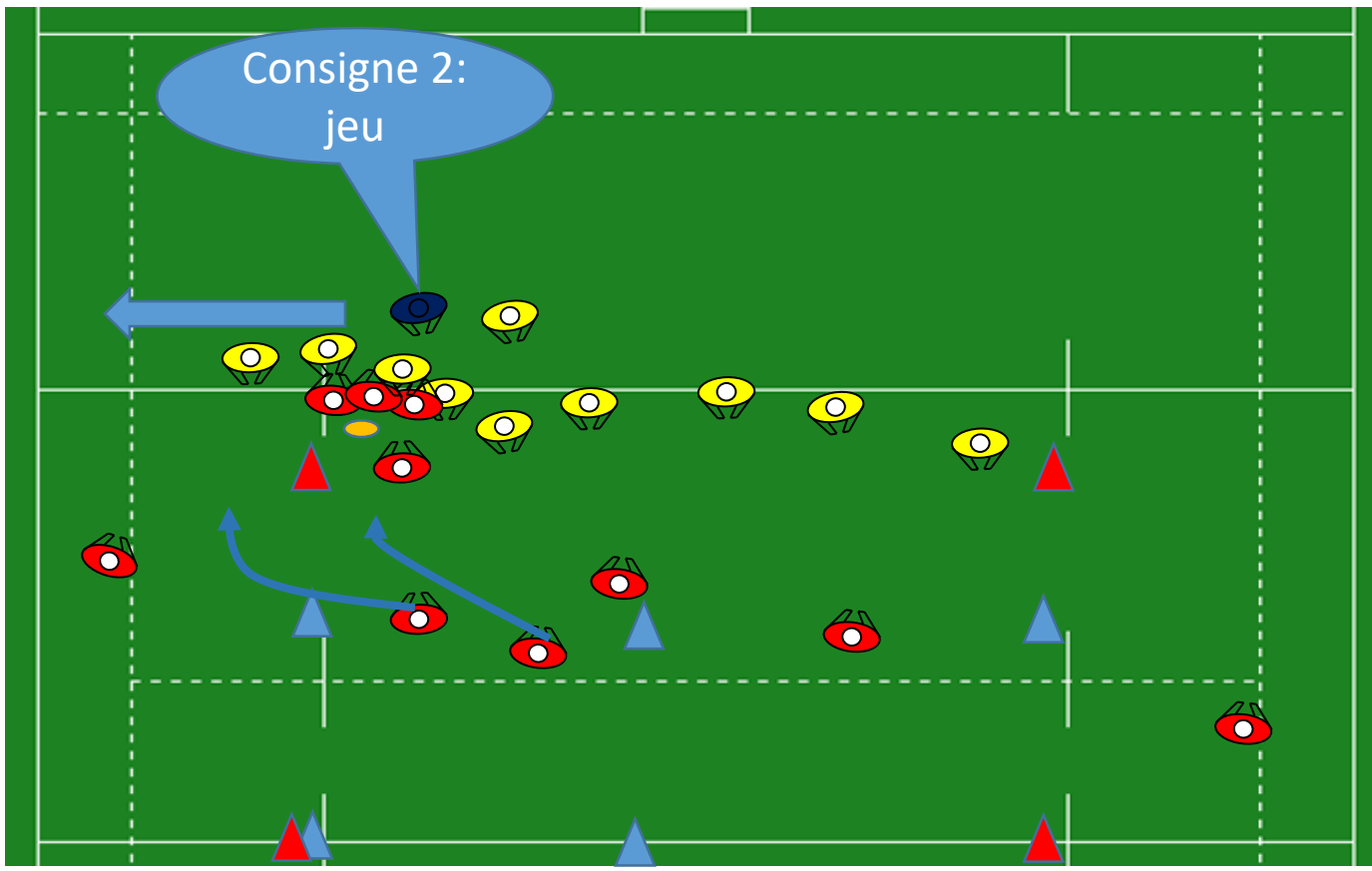
PROBLÈME IDENTIFIÉ : surconcentration des joueurs autour du ballon
BUT POUR LES JOUEURS : identifier l'utilité de chaque joueur et prise de l'espace

Ce qu'on veut voir:

Le déplacement des joueurs en attaque doit permettre de jouer dans le sens de jeu, de prendre de vitesse le remplacement défensif.

FOCUS suivant : les joueurs qui ont participé au blocage doivent se replacer et se répartir dans l'espace

Si possible: le joueur très vite disponible va vers le ballon
Les autres cherchent à se positionner dans leur couloir.



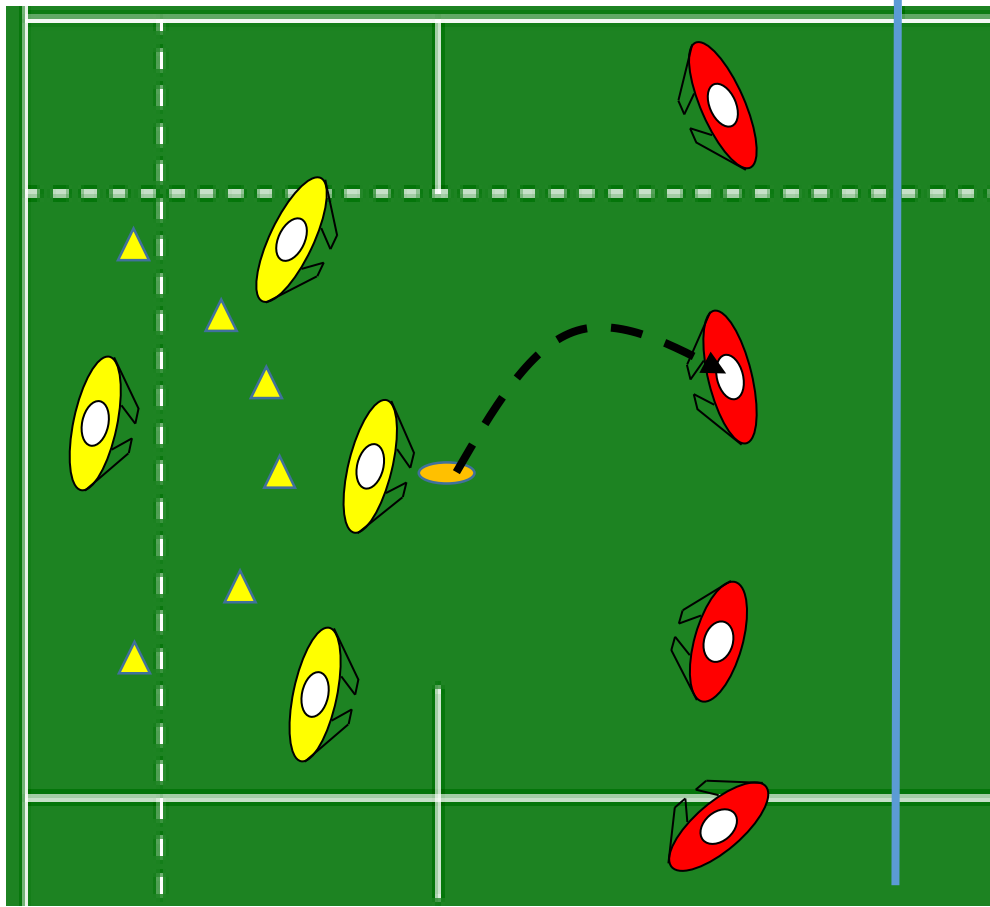


CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Evolution collectif de ligne

OBJECTIF : jeu de handball

BUT POUR LES JOUEURS : pré agir et manipulation



BUT DU JEU :

L'attaque doit arriver à rentrer dans la zone sans se faire toucher pour passer le ballon au gardien.

Si les jaunes interceptent, ils pourront chercher à marquer dans le camp adverse.

Consignes attaque: possibilité de courir avec le ballon et se faire des passes en avant

Si toucher par un défenseur, obligation de ressortir le ballon des 15m

Consignes en défense : hand (repousser les adversaire, toucher le pdb à 2 mains)

Attendus:

Courses sans ballon

Se positionner / largeur disponible

Identifier les tps de départ

Jouer sur les prises de largeur



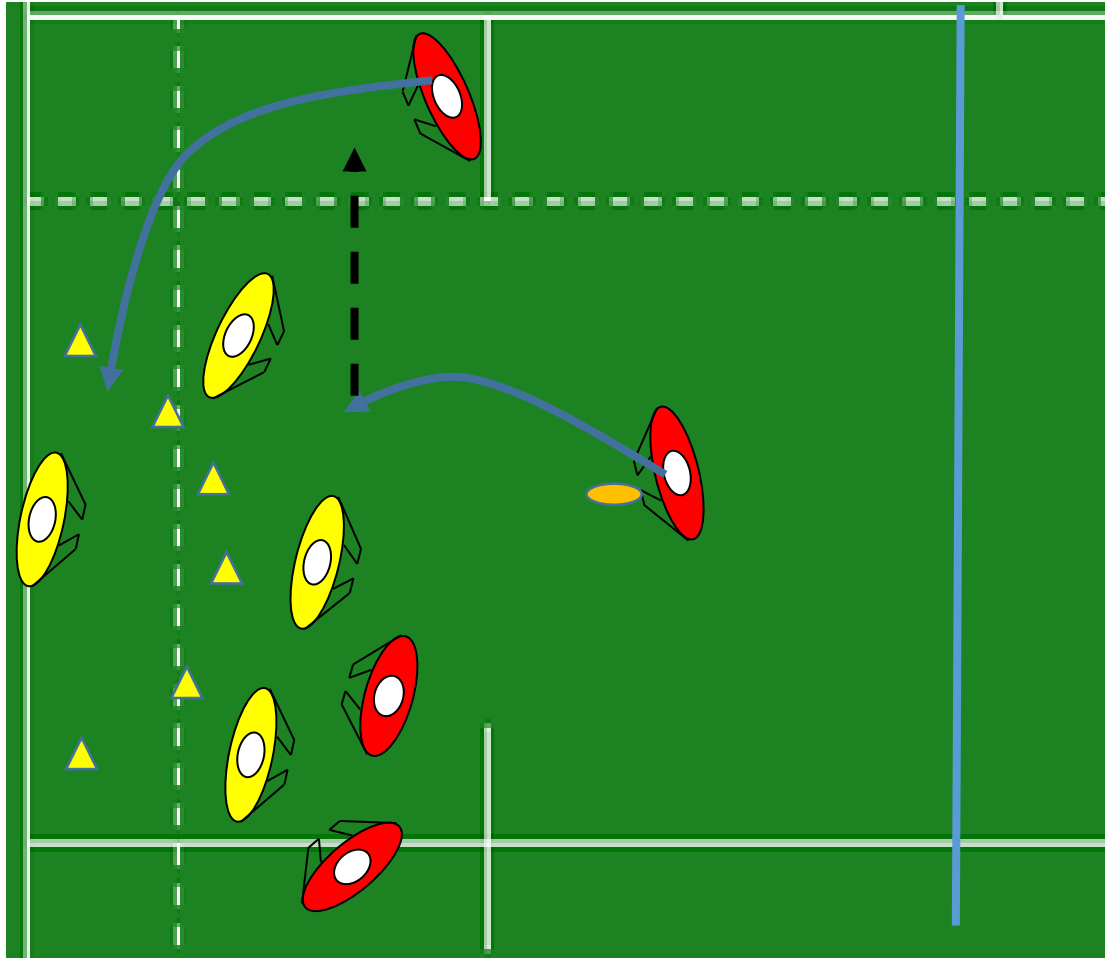


CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Evolution collectif de ligne

OBJECTIF : jeu de handball

BUT POUR LES JOUEURS: pré agir et manip



BUT DU JEU:

L'attaque doit arriver à rentrer dans la zone sans se faire toucher pour passer le ballon au gardien.

Si les jaunes interceptent, ils pourront chercher à marquer dans le camp adverse.

Consignes attaque: possibilité de courir avec le ballon et se faire des passes en avant

Si touché par un défenseur, obligation de ressortir le ballon des 15m

Consignes Défense: hand (repousser les adversaires, toucher le pdb à 2 mains)

Attendus:

- Courses sans ballon
- Se positionner / largeur disponible
- Identifier les tps de départ
- Jouer sur les prises de largeur



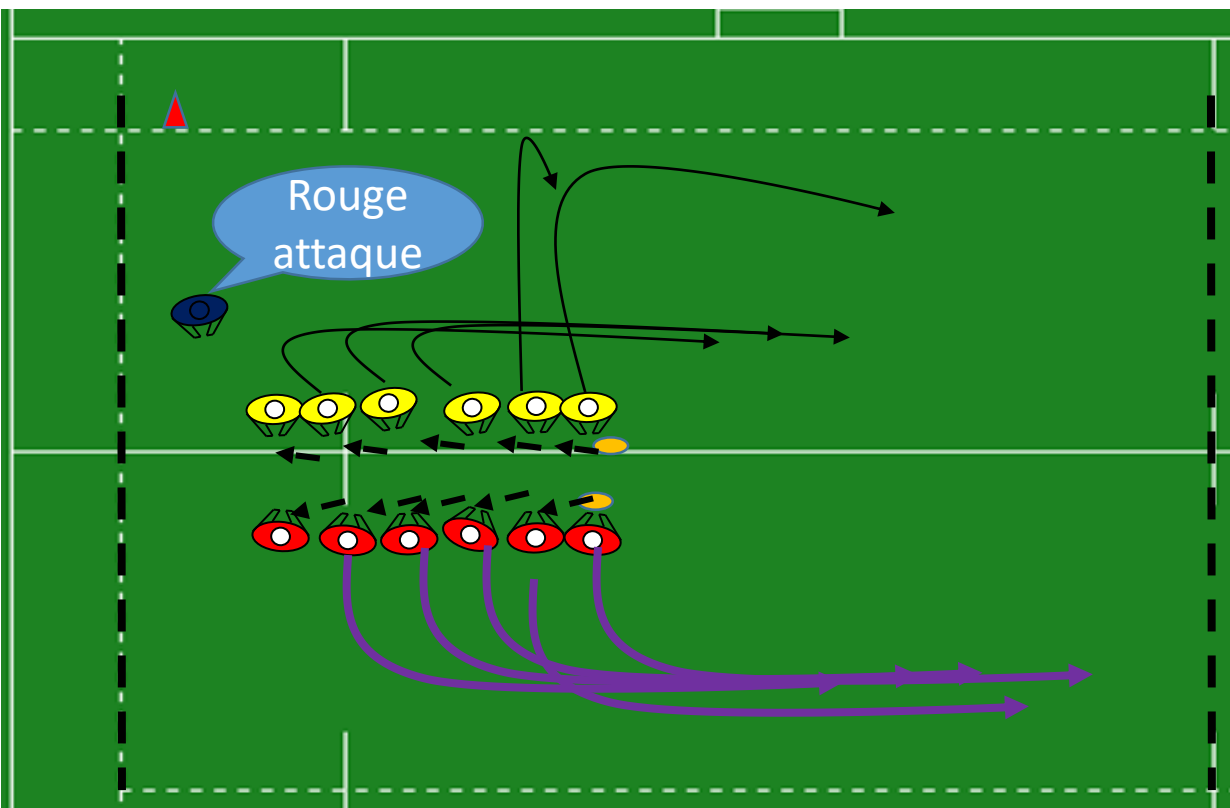


CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Situation à effectif réduit

OBJECTIF : prise de largeur des joueurs loin du ballon
BUT POUR LES JOUEURS: pré agir et manipulation

Attendus:
 Courses sans ballon
 Se positionner / largeur disponible
 Identifier les tps de départ
 Jouer sur les prises de largeur

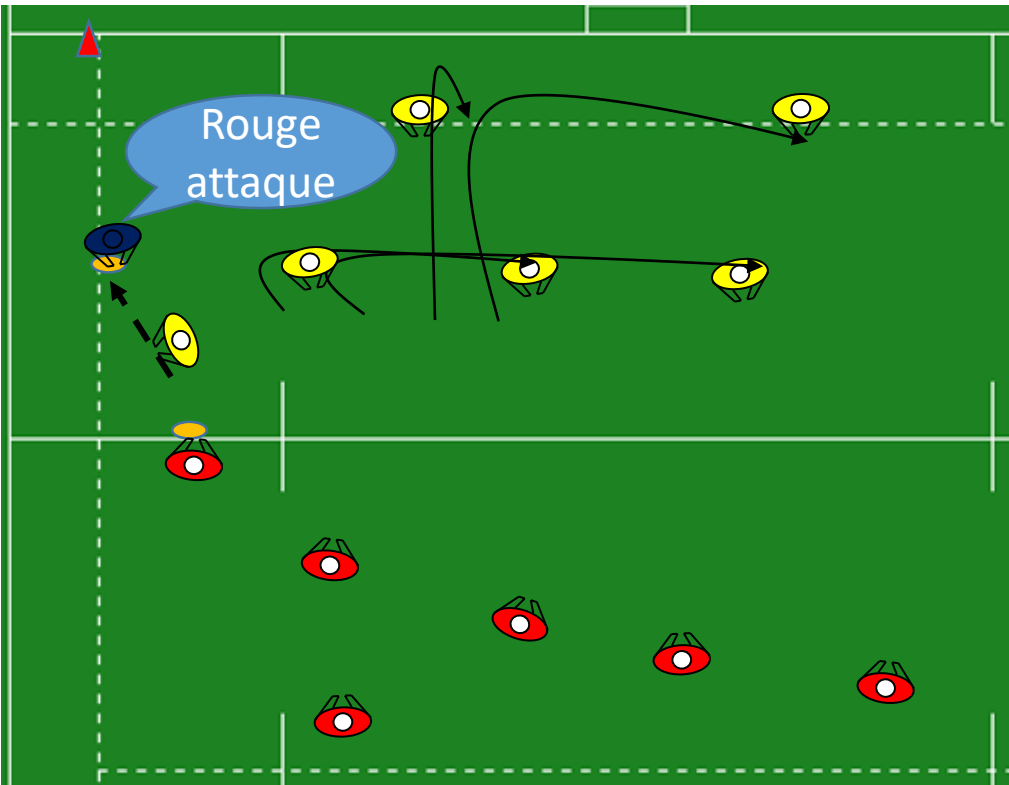




CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Situation à effectif réduit

OBJECTIF : prise de largeur des joueurs loin du ballon
BUT POUR JOUEURS: chercher à attaquer un intervalle,
À déstabiliser la défense



LANCEMENT DU JEU: quand le dernier rouge reçoit le ballon,
Il prend le temps de regarder en face
Au moment où il bouge, le jeu commence

Il peut passer, ou courir avec le ballon

Consignes en défense:
Jeu à ceinturer ou défense hand (bloquer les bras) ou
toucher 2 mains pour commencer

Évolutions : jeu debout (placage cible bassin, le ballon ne
doit pas passer au sol)

Attendus:
Courses sans ballon
Se positionner / largeur disponible
Identifier les tps de départ
Jouer sur les prises de largeur
Repère PRIORITAIRE: chaque attaquant menace un espace
différent





CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Situation à effectif réduit

OBJECTIF : prise de largeur des joueurs loin du ballon

BUT POUR LES JOUEURS : chercher à attaquer un intervalle, déstabiliser la défense

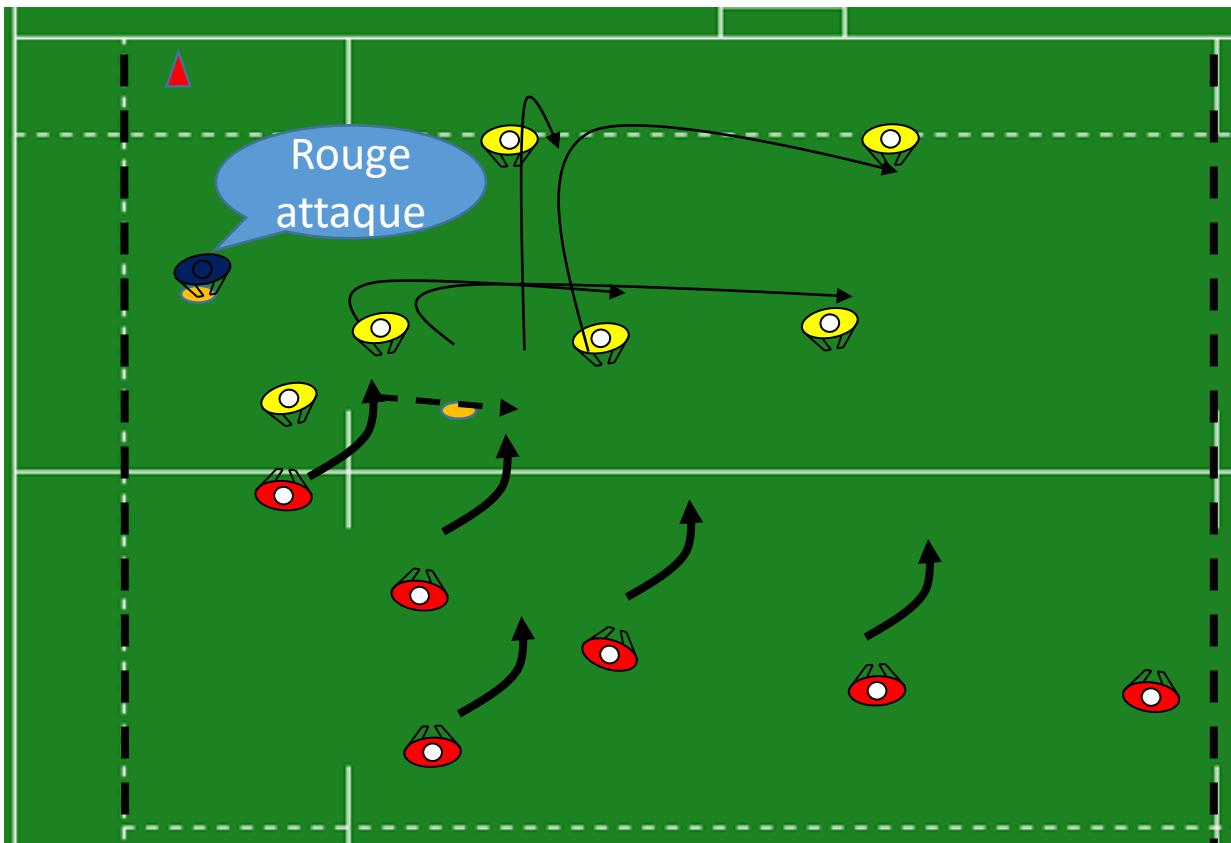
Attendus:

Permettre aux joueurs de vivre la situation de :

Est-ce que je suis face à un espace = je garde et je m'engage

Ou est-ce que ça se referme, donc je suis face à un ou deux adversaires, je m'organise pour passer à un partenaire

Ou je suis trop proche de l'adversaire, je garde et je suis costaud, je cherche à sortir de la défense pour faire vivre le ballon

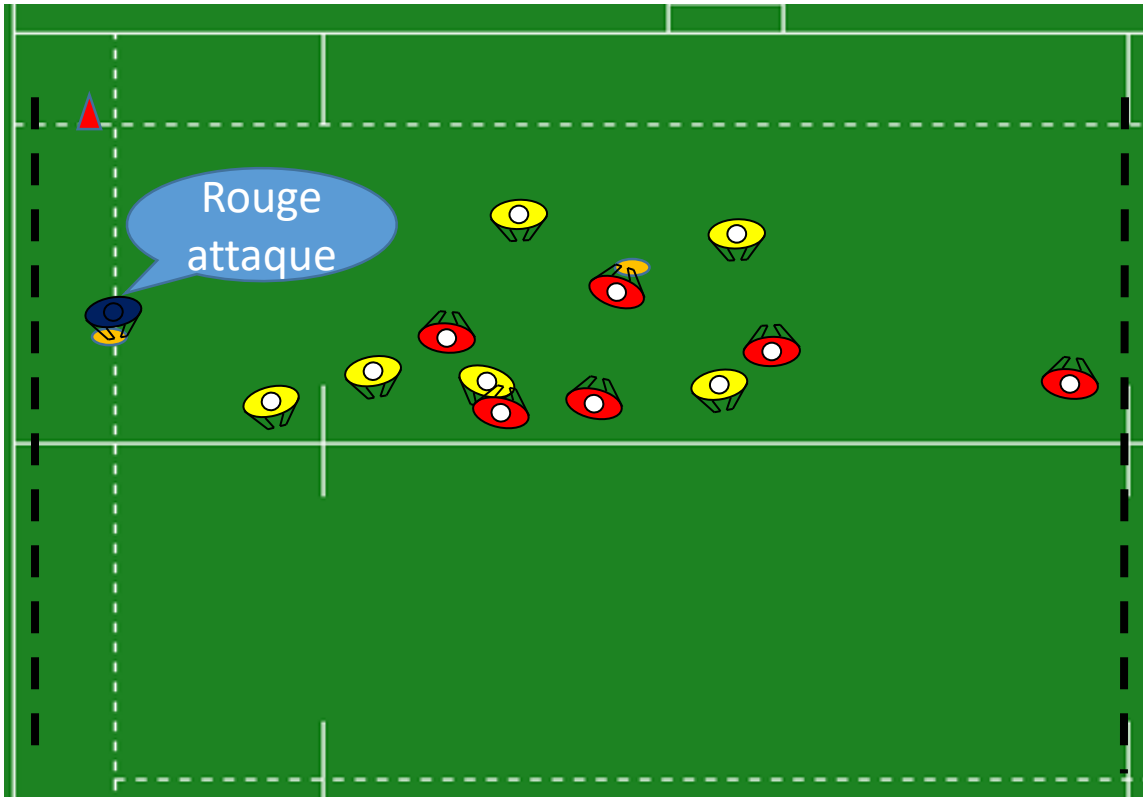




CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Situation à effectif réduit

OBJECTIF : prise de largeur des joueurs loin du ballon
BUT POUR LES JOUEURS : chercher à attaquer un intervalle, déstabiliser la défense



Attendus:
 Permettre aux joueurs de vivre la situation de :
 Est ce que je suis face à un espace = je garde et je m'engage
 Ou est-ce que ça se referme, donc je suis face à un ou deux adversaires, je m'organise pour passer à un partenaire
 Ou je suis trop proche de l'adversaire, je garde et je suis costaud, je cherche à sortir de la défense pour faire vivre le ballon
 Si un partenaire arrive à franchir,
 Je cherche à le rattraper et à l'encadrer (épaule intérieur et extérieur)
Enjeux : chercher à ne pas se faire bloquer avec le ballon et obliger les défenseurs à plaquer





CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Technique de plaquage

OBJECTIF(S) :

Plaquer en sécurité pour faire tomber l'adversaire

BUT POUR LES JOUEURS :

Ne pas prendre d'essai

Effectif : 4 joueurs

Terrain : 5m*5m

Durée : 10'

Matériel : 4 plots, 1 ballon par groupe de 4



LANCEMENT DE JEU

Le défenseur envoie le ballon à l'attaquant qui doit aller marquer en face de lui
Après le plaquage il se relève pour ramasser le ballon et revenir au centre du carré

CONSIGNES UTILISATEURS :

Démarre sa course quand le défenseur lui envoie le ballon, doit aller marquer derrière la ligne blanche

CONSIGNES OPPOSANTS :

Avancer sur le temps de passe pour gagner du terrain
Vite se relever pour ramasser le ballon après le plaquage
3 plaquages de suite puis rotation

COMPORTEMENTS ATTENDUS :

Avancer vite vers le porteur de balle
Engager son épaule au niveau du bassin
Avancer son appui entre les jambes de l'attaquant (épaule droite jambe droite)
Placer sa tête coté opposé à l'épaule, oreille collée au bassin
Saisir l'adversaire derrière le genou pour le déséquilibrer

EVOLUTION : choix de la ligne d'essai pour l'attaquant



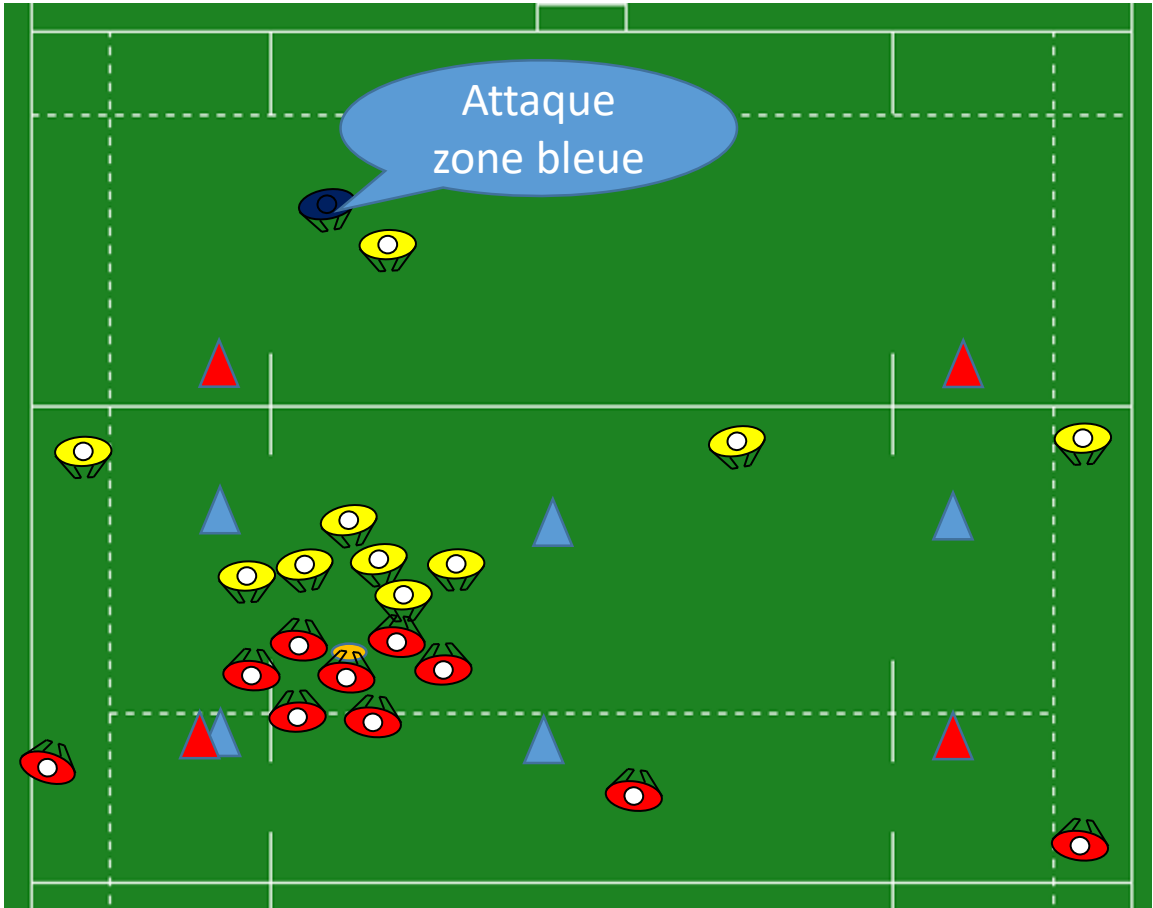


CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Jeu sans ballon / Remplacement des joueurs

PROBLÈME IDENTIFIÉ : surconcentration des joueurs autour du ballon

BUT POUR JOUEURS : identifier l'utilité de chaque joueur et prise de l'espace



CE QU'ON RECHERCHE:

Faire vivre différentes situations aux joueurs, Avec des répartitions dans l'espace différentes (de très concentré autour du ballon à répartis dans la totalité de l'espace)

Faire le bilan avec les joueurs des situations les + facile à jouer, les + efficace pour avancer et marquer

LANCEMENT DE JEU

L'entraîneur annonce la zone de répartition de 7 attaquants et 6 défenseurs

Les autres joueurs sont positionnés dans l'espace (couloirs de jeu différents)



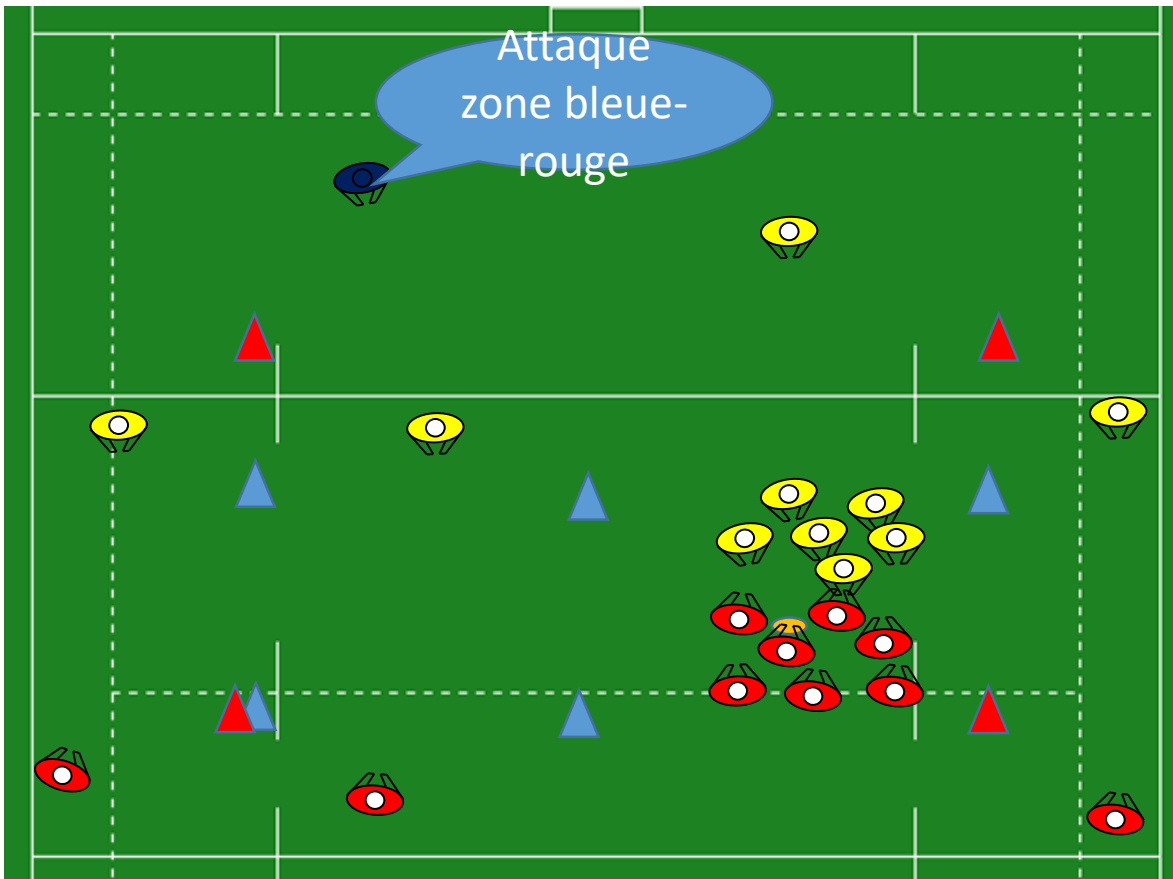


CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Jeu sans ballon / Remplacement des joueurs

PROBLÈME IDENTIFIÉ : surconcentration des joueurs autour du ballon
BUT POUR LES JOUEURS: identifier l'utilité de chaque joueur et prise de l'espace

LANCEMENT DE JEU
 Jeu sur même espace mais côté de passe différent



CE QU'ON RECHERCHE:

Faire vivre différentes situations aux joueurs,
 Avec des répartitions dans l'espace différentes
 (de très concentré autour du ballon à répartis dans la totalité de l'espace)

Faire le bilan avec les joueurs des situations les + facile à jouer, les + efficace pour avancer et marquer





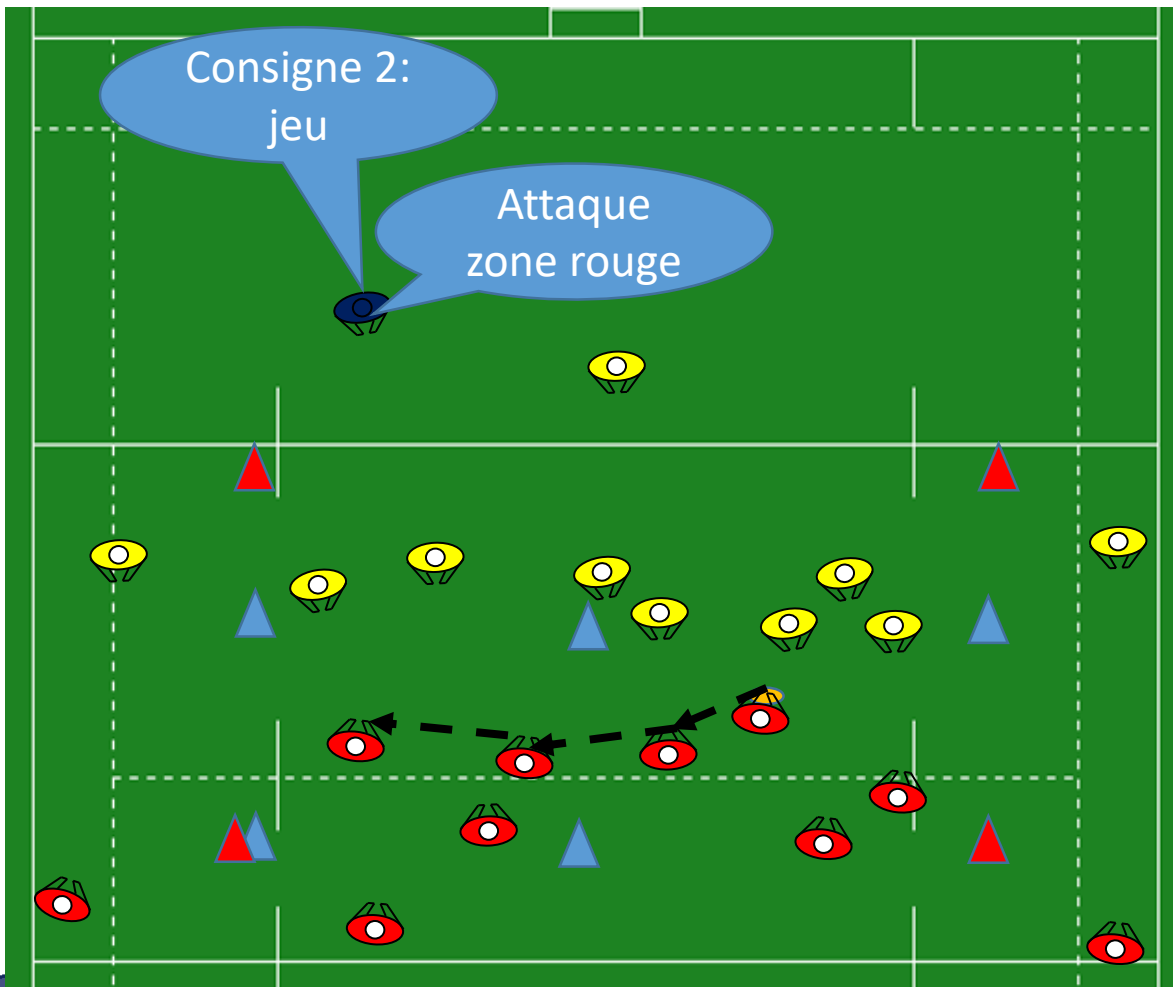
CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Jeu sans ballon / Remplacement des joueurs

PROBLÈME IDENTIFIÉ : surconcentration des joueurs autour du ballon
BUT POUR LES JOUEURS : identifier l'utilité de chaque joueur et prise de l'espace

PRÉ-LANCEMENT:
 Les joueurs se déplacent dans toute la zone
 Les attaquants se passent le ballon
 PS: l'entraîneur peut déclencher le jeu à partir d'un second ballon; d'une zone. De son choix

LANCEMENT DE JEU :
 Jeu sur même espace mais côté de passe différent





CONTENUS D'ENTRAINEMENT

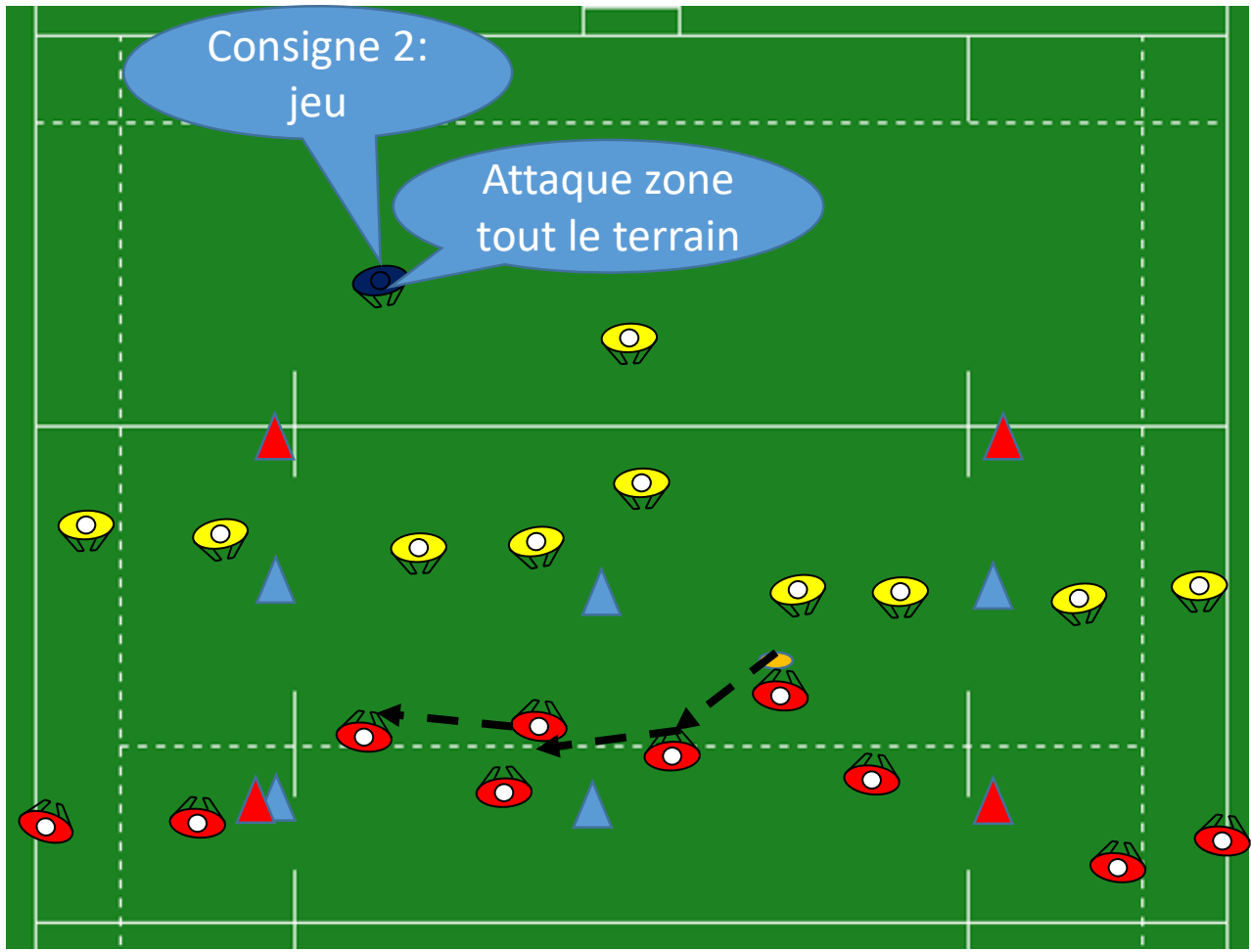
Jeu sans ballon / Remplacement des joueurs

PROBLÈME IDENTIFIÉ : surconcentration des joueurs autour du ballon
BUT POUR LES JOUEURS : identifier l'utilité de chaque joueur et prise de l'espace

PRÉ-LANCEMENT:
Les joueurs se déplacent dans toute la zone
Les attaquants se passent le ballon

PS: l'entraîneur peut déclencher le jeu à partir d'un second ballon; d'une zone. De son choix

LANCEMENT DE JEU
Au moins 2 attaquants par couloir de 15m
Idem en défense





CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Jeu sans ballon / Remplacement des joueurs

PROBLÈME IDENTIFIÉ : surconcentration des joueurs autour du ballon
BUT POUR LES JOUEURS : identifier l'utilité de chaque joueur et prise de l'espace

CONSIGNE ATTAQUE ET DÉFENSE:

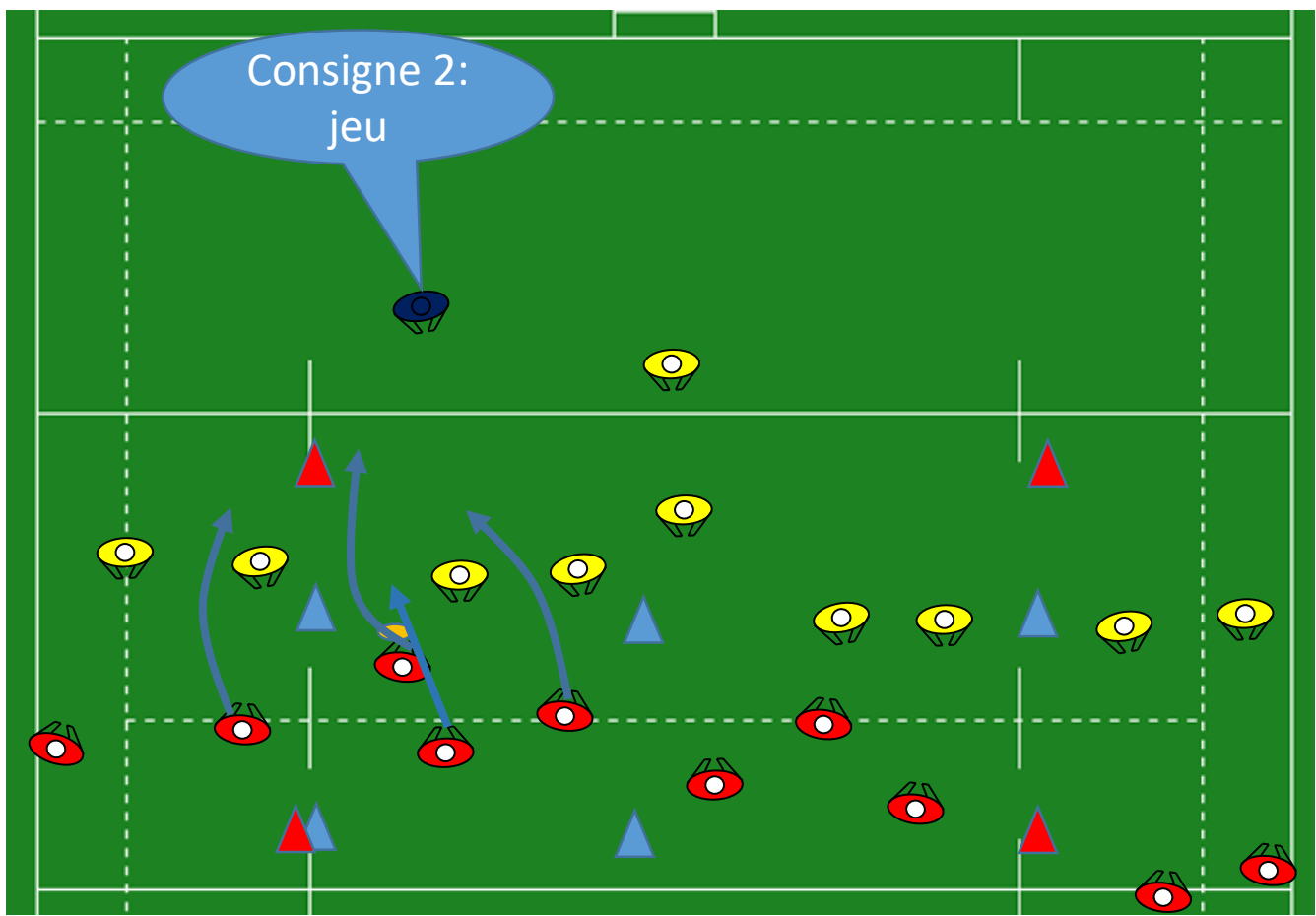
Dès « JEU », tous les joueurs peuvent sortir de leur couloir.

CE QU'ON VEUT VOIR:

Des joueurs qui attaquent des intervalles, les joueurs qui sont proches du ballon (sont concernés par l'avancée et la vie du ballon)

Les autres doivent chercher à observer les déplacements des défenseurs, et repérer des espaces + facile à attaquer

Les attaquants doivent être connectés entre eux (à distance de passe et répartis dans l'espace)
 Volonté de faire émerger 2 groupes de joueurs : cellule vie du ballon (joueurs proches du ballon) et joueurs loin du ballon





CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Jeu sans ballon / Remplacement des joueurs

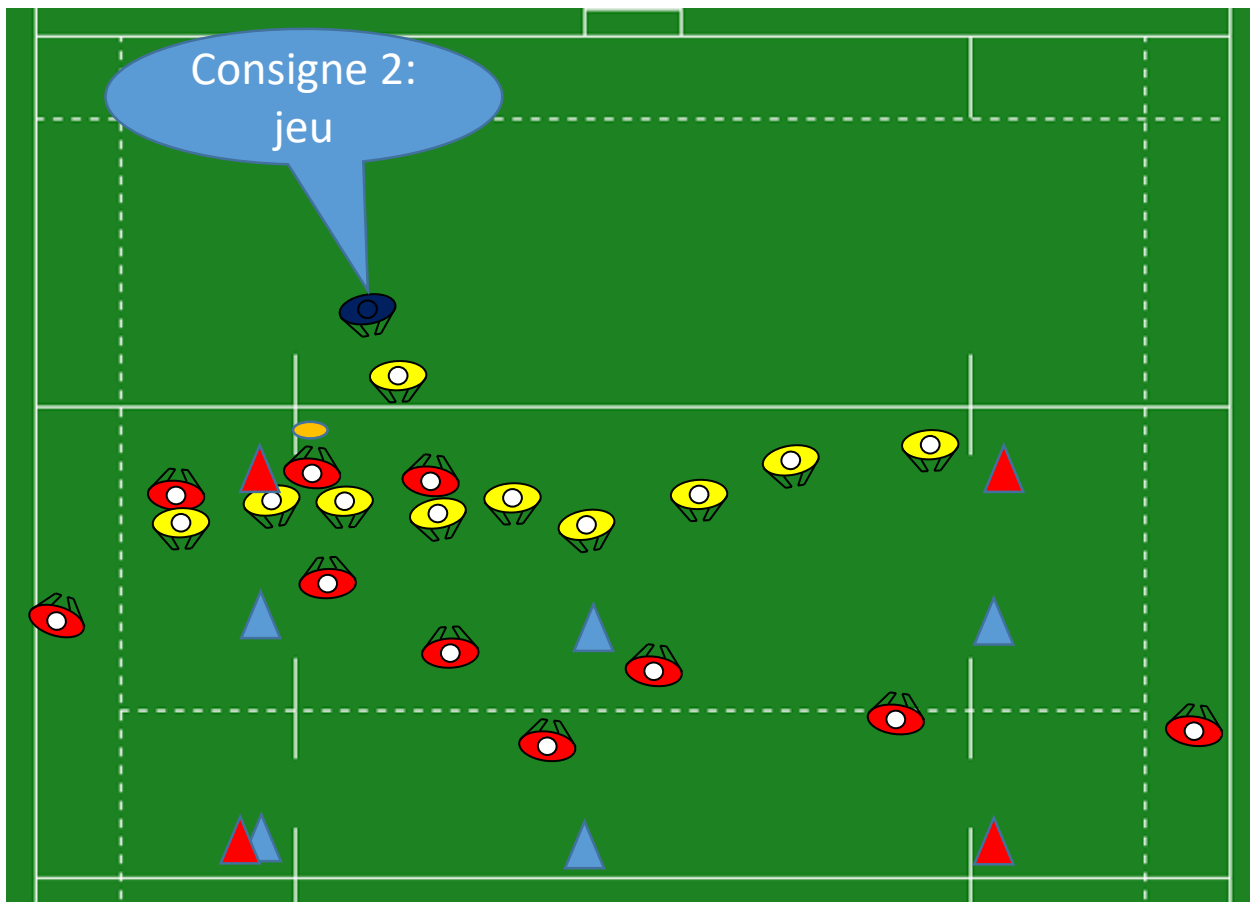
PROBLÈME IDENTIFIÉ : surconcentration des joueurs autour du ballon.
BUT POUR LES JOUEURS : identifier l'utilité de chaque joueur et prise de l'espace.

CE QU'ON VEUT VOIR:

L'avancée du PB devrait resserrer les défenseurs
Les joueurs proches doivent chercher à ne pas arrêter le ballon, faire des passes courtes, offrir des soutiens proches,

Si blocage, s'organiser pour éloigner les défenseurs, pour libérer en avançant et rapidement.

ESSENTIEL : les joueurs pas concernés doivent se positionner sur la largeur attaquer les espaces les + facile à attaquer.





CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Jeu sans ballon / Remplacement des joueurs

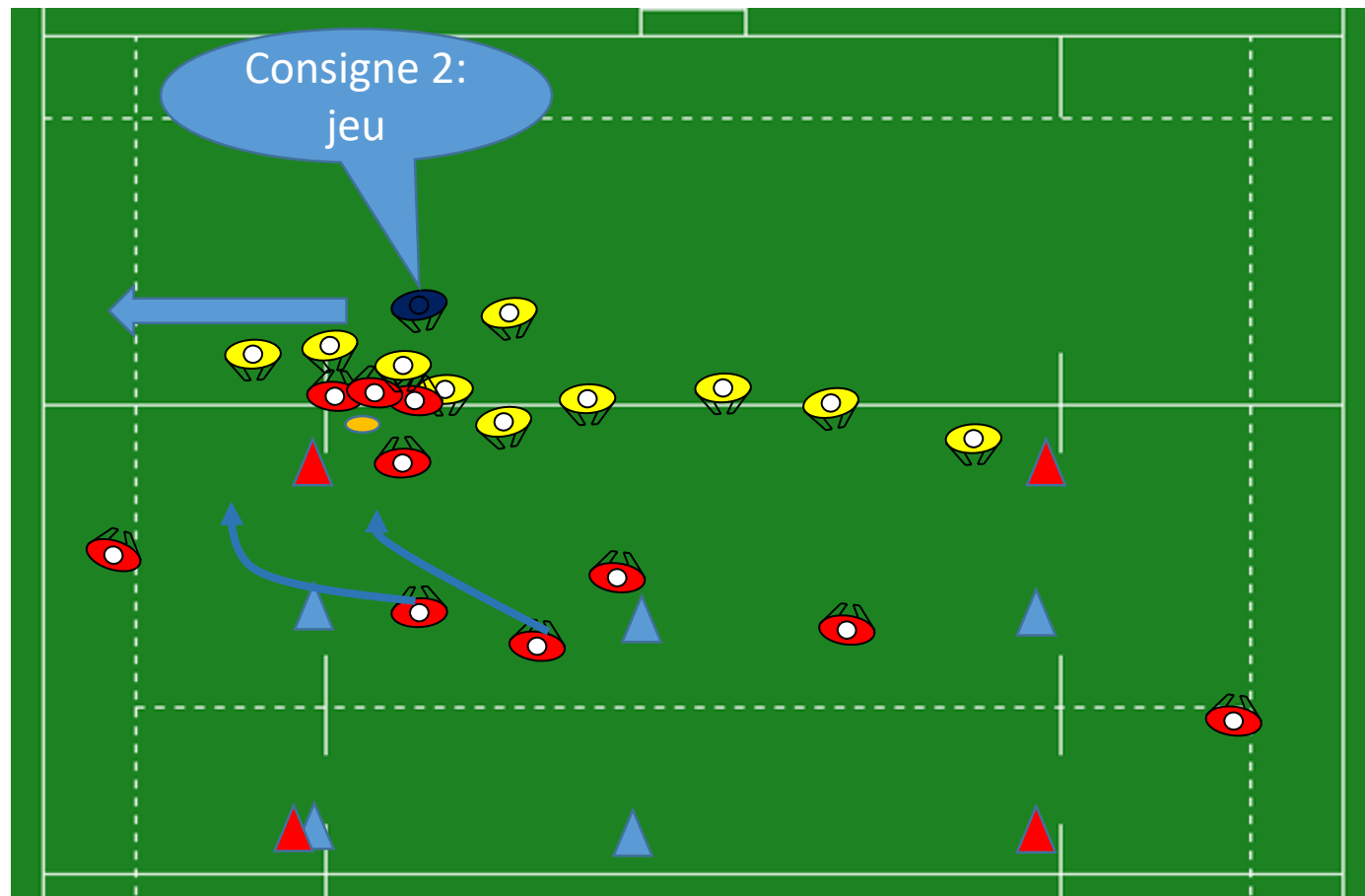
PROBLÈME IDENTIFIÉ : surconcentration des joueurs autour du ballon
BUT POUR LES JOUEURS : identifier l'utilité de chaque joueur et prise de l'espace

CE QU'ON VEUT VOIR:

Le déplacement des joueurs en attaque doit permettre de jouer dans le sens de jeu, de prendre de vitesse le remplacement défensif.

FOCUS suivant : les joueurs qui ont participé au blocage doivent se replacer et se répartir dans l'espace

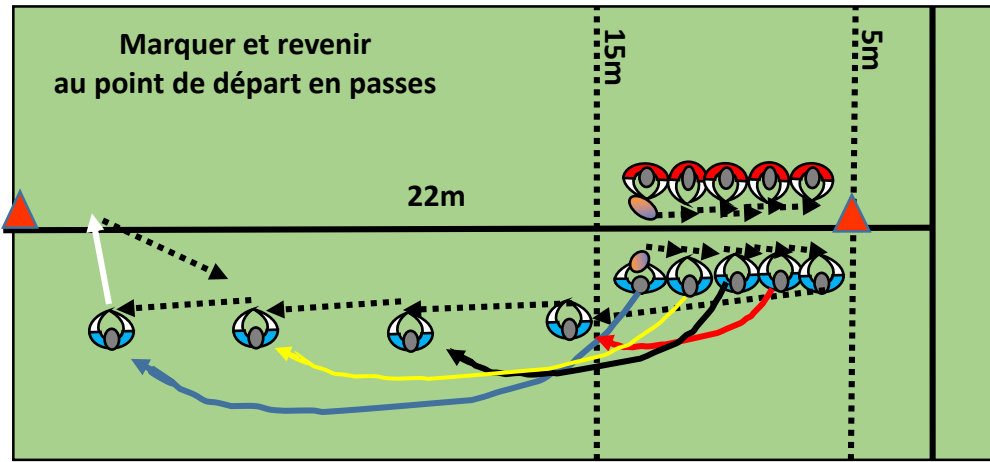
Si possible : le joueur très vite disponible va vers le ballon
Les autres cherchent à se positionner dans leur couloir.



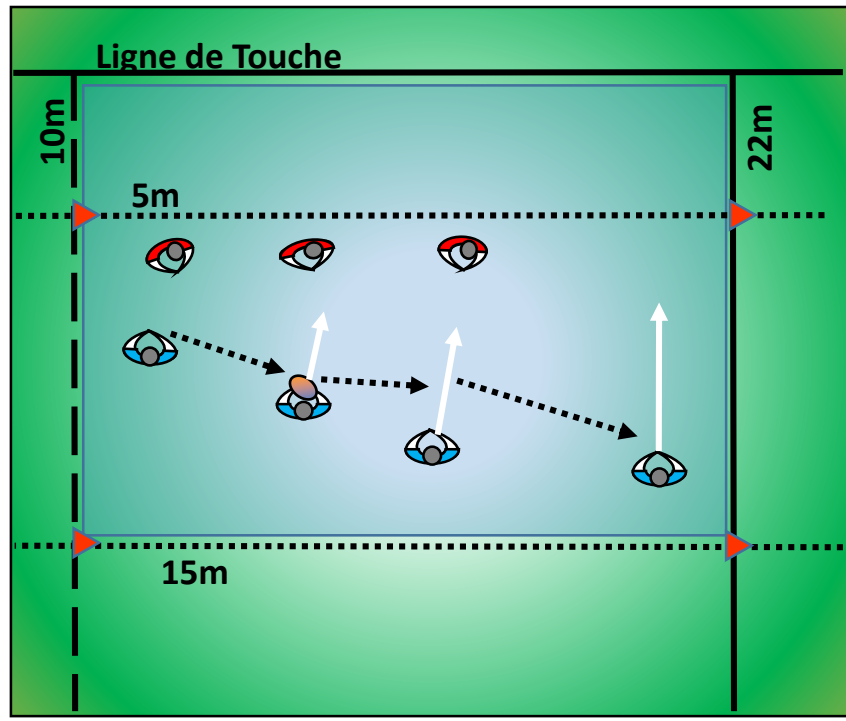
SÉQUENCE 1

- **1.Manipulation** : 2 équipes de 4 à 5 joueurs en face à face, séparées par une ligne du terrain (30 à 35m de large)
Passes courtes puis prise de largeur et passes larges, marquer et retour en passes larges puis passes courtes pour revenir au point de départ et marquer à nouveau.
- **2.Placement-replacement:**
4 utilisateurs contre 3 opposants – terrain 30 x 15
Les 3 opposants défendent SUR une ligne (ligne des 5m) But : Ut Marquer sans se faire toucher – Séq 2'
Défense : toucher à 2 mains, repousser les adversaires
Si Ut touché, ressortir le ballon à 10 m de la ligne de marque

Séquence manipulation 1.1



Séquence placement/replacement 1.2



SÉQUENCE 2

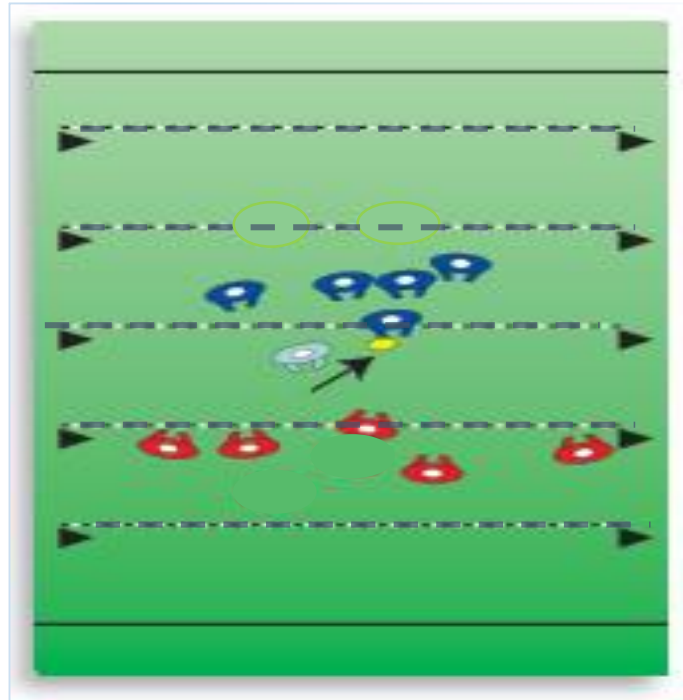
1. Opposition 5 X 5 – Marquer le plus de points possible en franchissant des zones espacées de 5m en profondeur

Défense en ceinturant ou bloquant

1pt /zone et 5pts par essai

L'éducateur favorise le lancement du jeu en retardant la mise en action des opposants (à 5m et assis ou de dos ...).

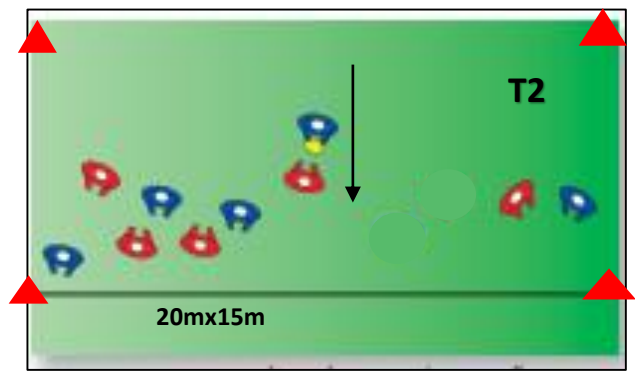
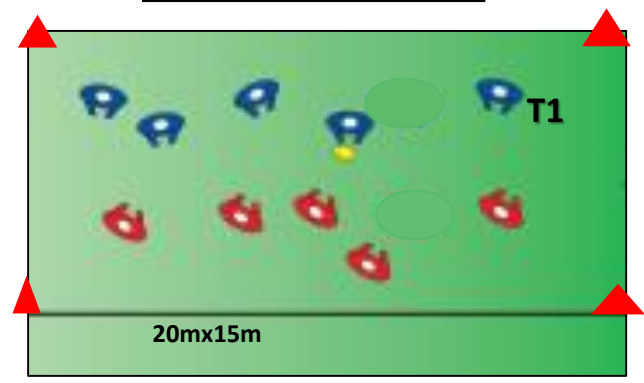
Séquence opposition 2.1



SÉQUENCE 3

- 1. Gainage :** Par colonne de 5 (6 ou +) en position de gainage latéral. Faire circuler le ballon jusqu'au dernier de la colonne et retour du ballon au point de départ par le chemin inverse en se positionnant dans le sens opposé à la circulation du ballon.
 Pour le gainage corriger les bassins hauts ou affaissés.
 - 2. Sécurité :** Travail technique de la chute avant
 Les joueurs courent dans un espace large en se faisant des passes au signal
 2 Roulades Judoka : épaule droite et épaule gauche.
Clés: Appui pied droit en avant - roulade épaule droite
 Appui pied gauche en avant – roulade épaule gauche
 La tête ne touche pas le sol et les abdos sont gainés
 - 3. Défense :** organisation collective-communication
 2 collectifs face à face – 6 X 6 - 1 ballon
But: Arrêter les utilisateurs – 1 pt par joueur plaqué – 2'
 1 collectif d'utilisateurs qui se font des passes et circulent sur la largeur en marchant (ou trotinant)
 Au signal de l'éducateur ils essaient de traverser

Séquence Défense 3. 3



RESSOURCES ÉDUCATEURS



CARACTÉRISTIQUES
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &
OBJECTIFS

CONTENUS
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES
ÉDUCATEURS



OUTILS PÉDAGOGIQUES

Le site « Formation.ffr.fr »

Le site « Formation.ffr.fr » ne cesse d'évoluer et propose à tous une bibliothèque ainsi qu'une vidéothèque en ligne regroupant plusieurs types de contenus tels que des ateliers en fonction de la catégorie d'âge, des vidéos de situations d'échauffements ou encore de préparation physique spécifique.



Cliquer sur la photo



DIRECTION
SPORTIVE

ÉCOLE DE RUGBY

RUGBY À XV

RUGBY À 7

RUGBY À 5

AUTOUR DU JEU

FORMATION

SCIENCES ET TECHNOLOGIES

VIDEOTHÈQUE



ÉCOLE DE RUGBY



CARACTÉRISTIQUES
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &
OBJECTIFS

CONTENUS
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES
ÉDUCATEURS



OUTILS PÉDAGOGIQUES

Les journées ateliers

ATELIER n°1 Octobre

Cliquer ici →



ATELIER n°2 Novembre

Cliquer ici →



ATELIER n°3 Décembre

Cliquer ici →



ATELIER n°4 Mars

Cliquer ici →



OBJECTIFS

SÉQUENCE 1

Manipuler le ballon et/ou se déplacer

SÉQUENCE 2

Jouer à effectif réduit « contact règlementé »

RÉCRÉATION

Faire ce que je veux « en sécurité »

SÉQUENCE 3

Se renforcer musculairement, lutter, s'opposer

SÉQUENCE 4

Jouer ...

Tout en développant ma connaissance de la règle



LES FORMATIONS FÉDÉRALES

Les brevets

3 brevets composent la filière de formation ciblant quatre publics bien différenciés :

Brevet Fédéral « Découverte – Initiation »



Brevet Fédéral « Développement »



Brevet Fédéral « Perfectionnement »



Cliquer ici pour plus d'informations



CARACTÉRISTIQUES
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &
OBJECTIFS

CONTENUS
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES
ÉDUCATEURS



CHARTRE DES ÉDUCATEURS

Droits, Devoirs des éducateurs

Il apporte à l'enfant une formation physique et sportive.
Il lui inculque les « Valeurs du Rugby et de la vie en groupe ».

DROITS

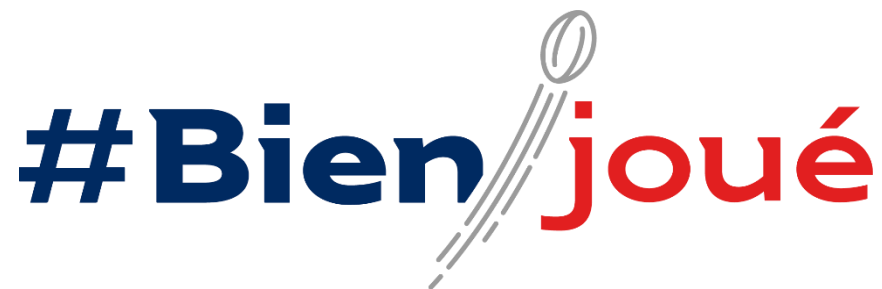
à la reconnaissance liée à son investissement, sa compétence et sa mission éducative à une formation et un recyclage de qualité à l'appui et l'aide de ses dirigeants et collaborateurs de son club contribuant à faciliter sa tâche : administratif, logistique, etc...

DEVOIRS

de préparer des contenus, de séances en relation, avec les objectifs de Formation, de veiller à la sécurité, des joueurs, de chercher toujours à transmettre une technique et une passion, en donnant du plaisir d'échanger avec les parents sur l'évolution de l'enfant

IMPÉRATIFS

d'être intransigeant sur le respect des « valeurs » : Respect, Solidarité, Camaraderie, Tolérance, plaisir...de veiller à donner à TOUS du temps de jeu.





DROITS

À une formation de qualité, de s’amuser en toute sécurité, à la reconnaissance de ses efforts, de ses progrès, de ses difficultés.

DEVOIRS

D’être respectueux des règles du jeu, de son encadrement, de ses partenaires, de ses adversaires, de l’arbitre, de son équipement, du matériel et des installations.

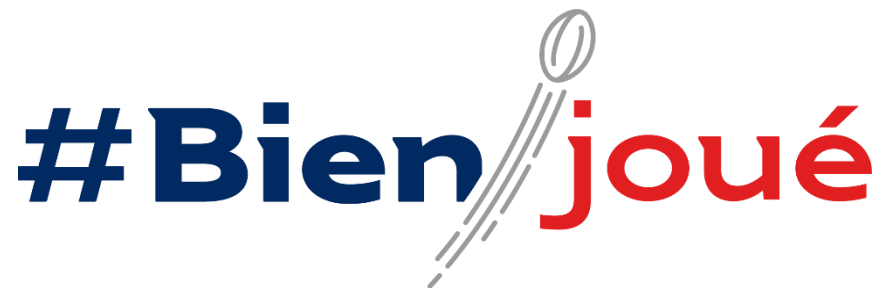
D’accepter le partage du temps de jeu, des honneurs ou des remarques.

IMPÉRATIFS

D’être un compagnon agréable dans la vie de groupe.

D’accepter, voire d’aider ceux qui auraient des difficultés.

D’accepter et de respecter les différences.





BONNE SAISON À TOUS



Crédits photos : Isabelle Picarel