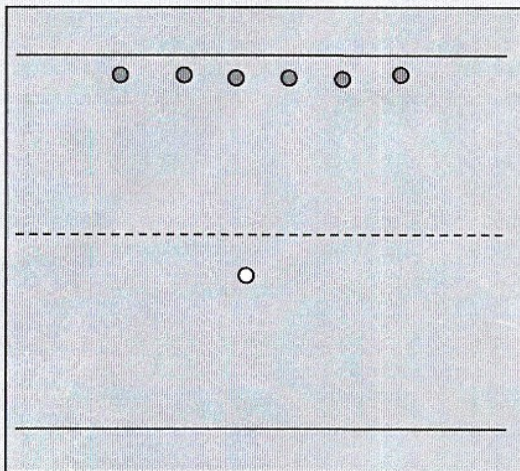
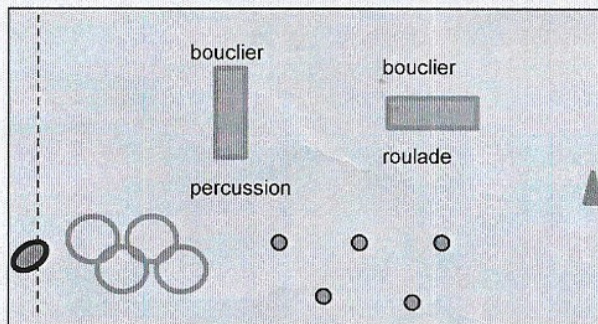


## 1 Jeu de l'épervier



Un défenseur doit attraper un attaquant qui devient un épervier..

## 2 Motricité



Faire deux parcours avec deux équipes

Le joueur part ballon à 2 mains. Saut a pieds joints dans les cerceaux, grand slalom ballon à 2 mains. Demie tour puis roulade sur le bouclier. Et enfin percussion avec ballon sur bouclier (surveiller la position du ballon)

Puis le joueur passe la balle à son coéquipier

## 4 Exercices de passes et plaquage

### Exercice 1- passe

Faire deux rangées face à face. La passe se fait face à face

### Exercice 2 - passe

Faire deux rangées face à face. La passe se fait sur le coté

### Exercice 3 – tortue

Joueur dos à dos et on coup de sifflet , ils se retournent pour mettre l'adversaire sur le dos

### Exercice 4 – tortue

On les mets par deux . Un en position tortue avec un ballon dessous et l'autre à genou à coté. Celui à genou doit retourner celui qui est en position tortue

Puis on inverse

### Exercice 5 –

Faire deux rangées face à face. Ils se tiennent par les épaules.

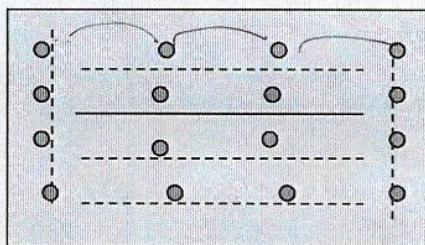
Au signal de l'éducateur, soit ils poussent, soit ils tirent.

### Exercice 6 - plaquage

Faire deux rangées face à face. Une rangée avance et plaque, l'autre reste statique.

Puis on inverse

## 3 La course en relais



4 équipes  
1 ballon par équipe

Les équipes sont à l'arrêt. Au signal, le porteur de la balle court la donner à son partenaire en face et ainsi de suite.

Ne pas partir avant d avoir la balle dans les mains.

### **variante**

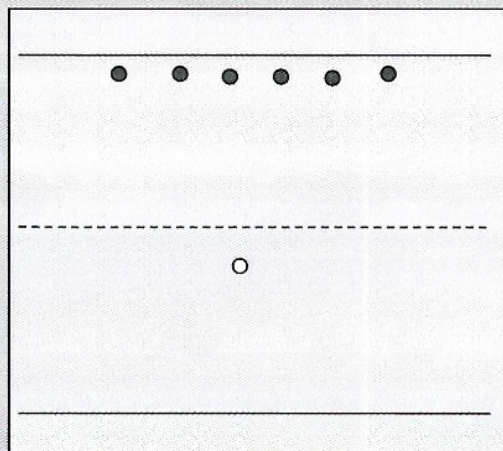
- Poser la balle au sol à chaque passage.
- Passer la balle à son partenaire
- Courir en tenant la balle de différentes façons (à 2 mains, d'une main)
- Arrivé a 5 m du partenaire, faire la passe à la main



Durant ces deux mois, le travail se axé essentiellement sur l'affectif : contact avec un adversaire (plaquage, lutte), chute au sol

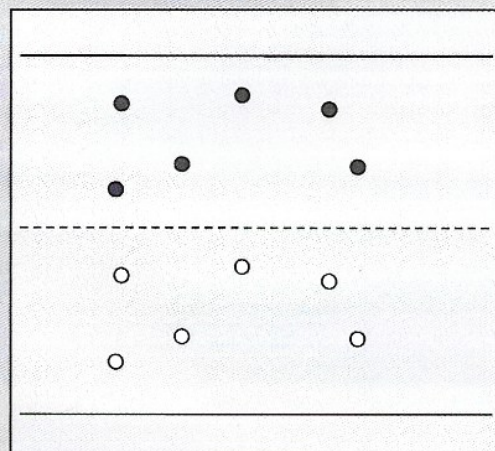
Exercice avec ballon afin de travailler la conservation du ballon, c'est-à-dire ne pas le faire tomber et donner le ballon à coéquipier sans le perdre, et aussi intégrer la tenue du ballon à deux mains.

### Jeu de l'épervier



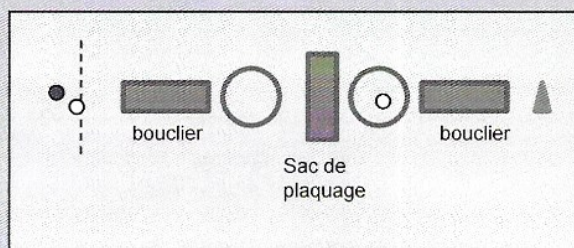
Un défenseur doit attraper un attaquant qui devient un épervier..

### Passé à 10 (sans placage mais touché)



Passé à 10 sans placage mais au touché . À 3 touchés on rend la balle à l'adversaire..

### Motricité



Faire deux parcours avec deux équipes

Le joueur part ballon en main, roulade sur le bouclier, dépose le ballon dans le cerceau, saute au dessus du sac de plaquage, ramasse le 2<sup>ème</sup> ballon, rouladesur le bouclier, tourne autour du plot et refait le parcours en sens inverse

### On reprend la maitrise des petits

#### Exercice de lutte

Joueur dos à dos et on coup de sifflet , ils se retournent pour mettre l'adversaire sur le dos

#### Variante 1:

On rajoute un ballon entre les deux et celui qui gagne est celui qui récupère le ballon

#### Variante 2:

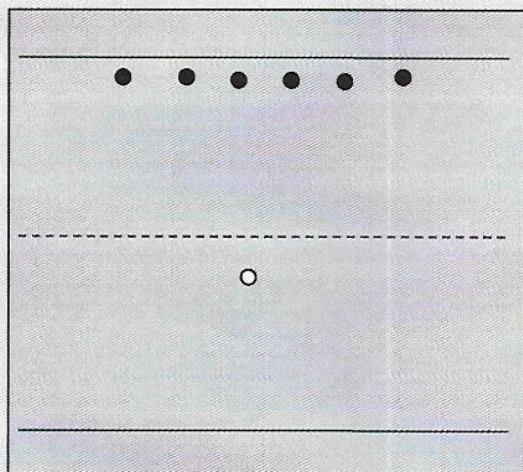
Exercice en position tortue



Durant ces deux mois, le travail se axé essentiellement sur l'affectif : contact avec un adversaire (plaquage, lutte), chute au sol

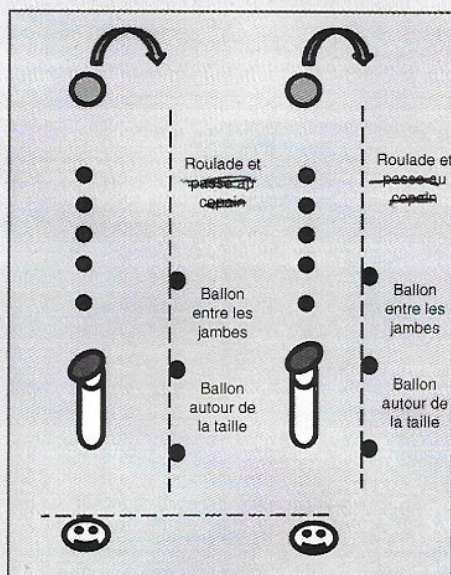
Exercice avec ballon afin de travailler la conservation du ballon, c'est-à-dire ne pas le faire tomber et donner le ballon à coéquipier sans le perdre, et aussi intégrer la tenue du ballon à deux mains.

### Jeu de l'épervier



Un défenseur doit attraper un attaquant qui devient un épervier..

### Motricité



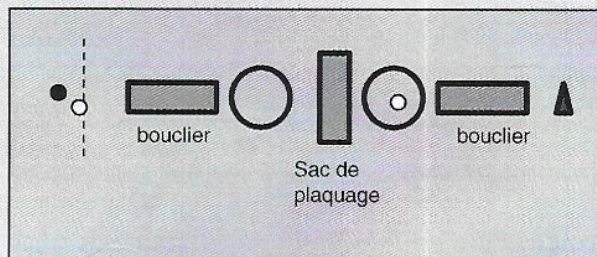
Un ballon posé sur le sac.

Le joueur plaque le sac, ramasse le ballon et slalomer entre les piquets

A la sortie du piquet, il vient déposer le ballon dans le cerceau.

Puis il doit aller toucher la main de son coéquipier

### Motricité



Faire deux parcours avec deux équipes

Le joueur part ballon en main, roulade sur le bouclier, dépose le ballon dans le cerceau, saute au dessus du sac de placage, ramasse le 2<sup>ème</sup> ballon, rouladesur le bouclier, tourne autour du plot et refait le parcours en sens inverse

### Exercices de passes et plaquage

#### Exercice 1 - passe

Faire deux rangées face à face. La passe se fait face à face

#### Exercice 2 - passe

Faire deux rangées face à face. La passe se fait sur le coté

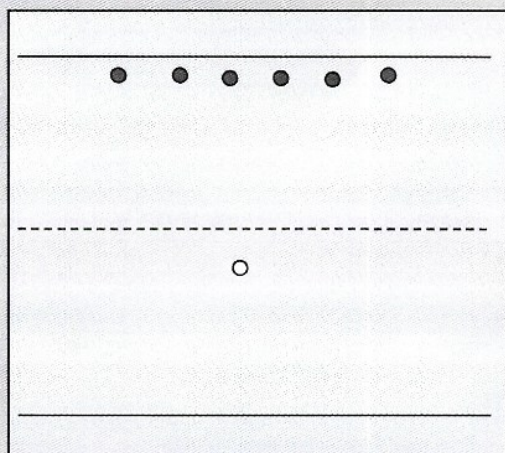
#### Exercice 3 - plaquage

Faire deux rangées face à face. Une rangée avance et plaque, l'autre reste statique.

Puis on inverse

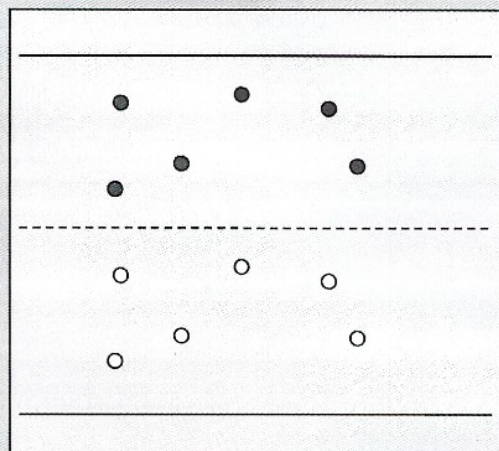


**Jeu de l'épervier**



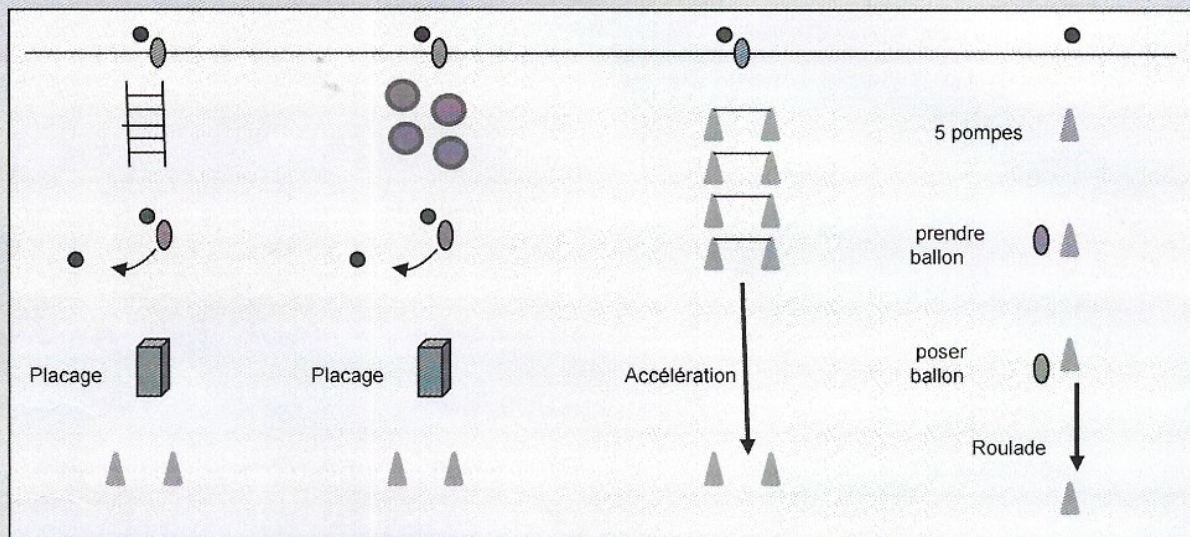
Un défenseur doit attraper un attaquant qui devient un épervier..

**Passe à 10  
(sans placage mais touché)**



Passe à 10 sans placage mais au touché . À 3 touchés on rend la balle à l'adversaire.

**Motricité - 4 ateliers**

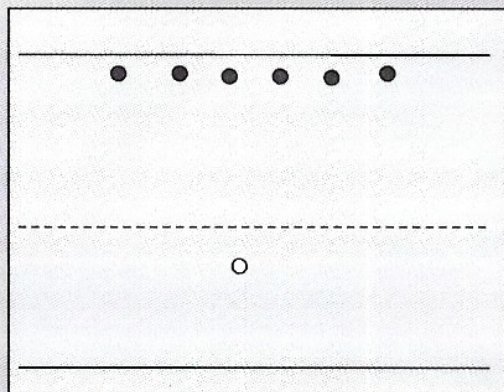


S'il reste du temps avant le match, on peut faire les exercices de lutte au sol pour les canaliser : lutte, lutte avec ballon, tortue .....

**Match**



### L'araignée et les fourmis

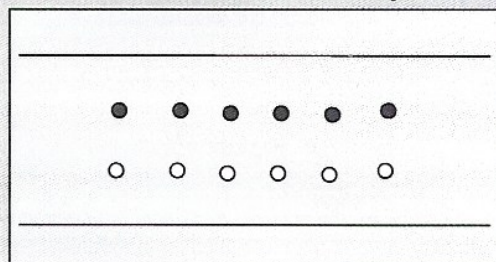


L'araignée est au milieu du terrain et les fourmis sont à une extrémité et elles rentrent en jeu au signal de l'éducateur (par exemple le nom d'un animal).

Tout le monde se déplace à 4 pattes, doit rester dans cette position donc en contact avec le sol

L'araignée doit attraper avec une main les fourmis qui deviennent araignée

### Les duels de cow-boys

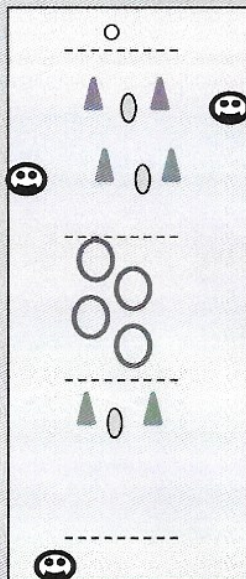


**Consignes :** Rester debout (si je tombe, j'ai perdu) - Pendant le combat pousser avec les mains.

**Lancements de jeu :** Les enfants sont face à face et au signal choisi et annoncé par l'éducateur les cow-boys commencent le duel.

**But du jeu :** gagner le duel et pousser l'adversaire derrière la ligne.

### Parcours motricité



Je ramasse (plot 1) et passe le ballon à l'éduc qui est à gauche

Je ramasse (plot 2) et passe le ballon à l'éduc qui est à droite

Une fois le ballon attrapé les éduc repostent le ballon sur les plots 1 et 2

Je saute dans les cerceaux .

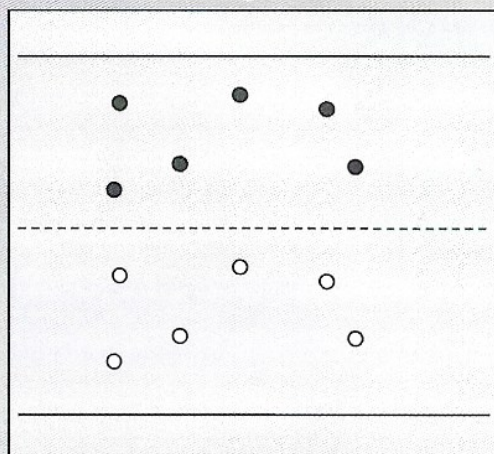
Je ramasse le ballon et j'aplatis derrière la ligne

L'éduc récupère le ballon et le pose sur le plot 3.

Lancement de jeu :

Les 2 enfants font le parcours en parallèle et démarre au signal de l'éducateur ; le second de chaque équipe part quand le ballon est aplati derrière la ligne

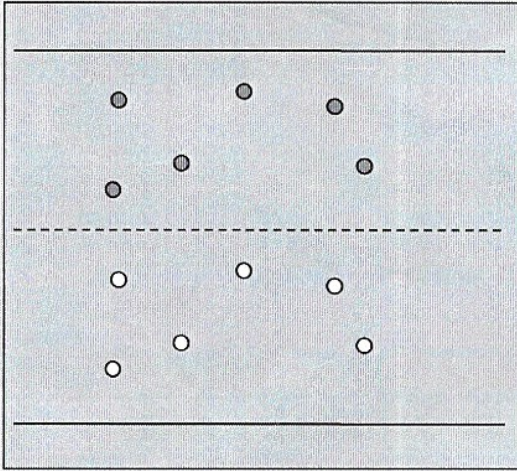
### Passé à 10 (sans placage mais touché)



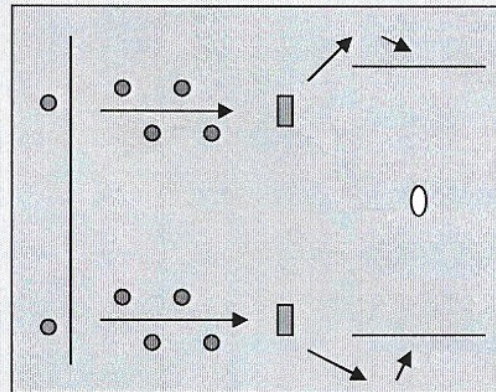
Passé à 10 sans placage mais au touché . À 3 touchés on rend la balle à l'adversaire..



### Passe à 10 (sans placage mais touché)



Passe à 10 sans placage mais au touché . À 3 touchés on rends la balle à l'adversaire..



Accessoires : 1 ballon

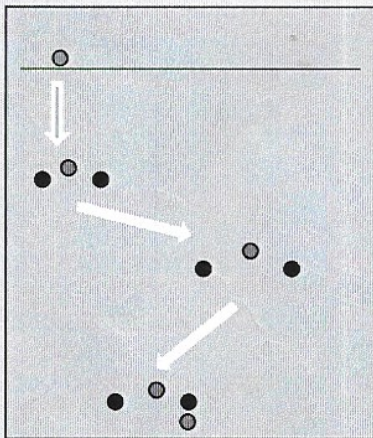
Chaque joueur part de sa ligne.

Passage des plots en changeant de main.

Se fait plaquer.

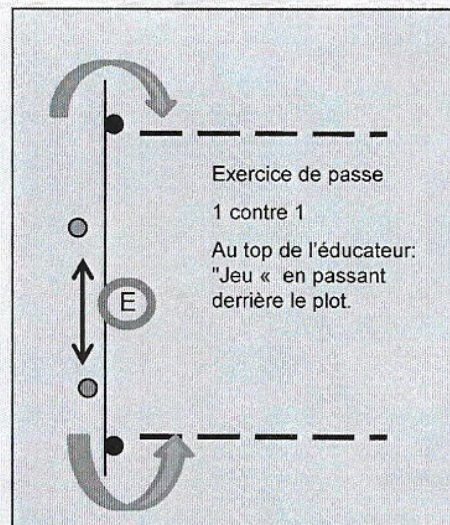
Passer derrière la ligne et mini match un contre un pour aller marquer de l'autre coté.

### Placage



Bleu doit passer les portes gardées par les rouges qui plaquent.

### Un contre Un



Exercice de passe

1 contre 1

Au top de l'éducateur:  
"Jeu « en passant  
derrière le plot.

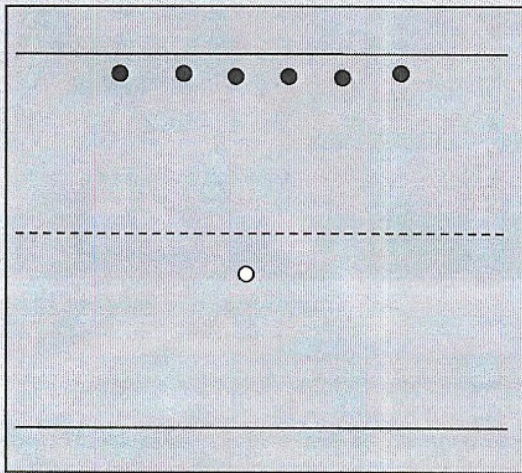
La passe à 10 et les exercices de lutte se font avec tous. Au début et a la fin de la séance

On coupe le groupe en deux , un à exercice 2 et l'autre au placage.

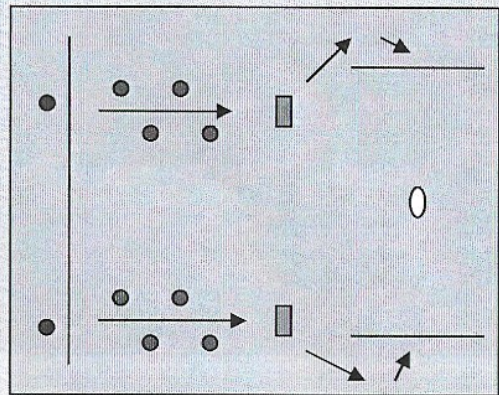
Match



### Jeu de l'épervier



Un défenseur doit attraper un attaquant qui devient un épervier..



Accessoires : 1 ballon

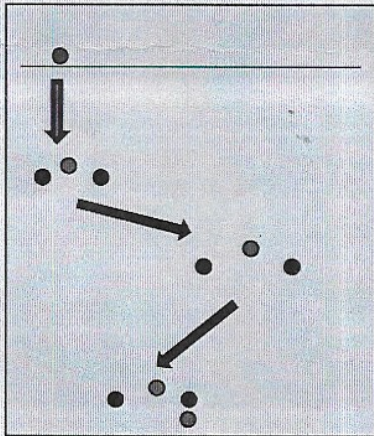
Chaque joueur part de sa ligne.

Passage des plots en changeant de main.

Se fait plaquer.

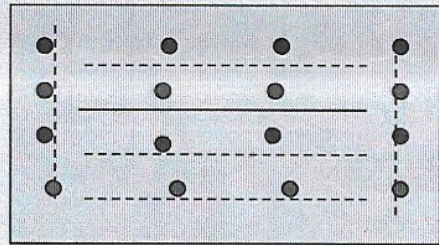
Passer derrière la ligne et mini match un contre un pour aller marquer de l'autre coté.

### Placage



Bleu doit passer les portes gardées par les rouges qui plaquent.

### La course en relais



4 équipes  
1 ballon par équipe

Les équipes sont à l'arrêt. Au signal, le porteur de la balle court la donner à son partenaire en face et ainsi de suite. Ne pas partir avant d'avoir la balle dans les mains.

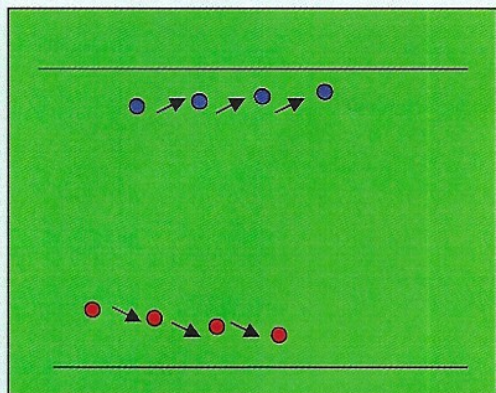
variante

- Poser la balle au sol à chaque passage.
- Passer la balle à son partenaire
- Courir en tenant la balle de différentes façons (à 2 mains, d'une main)
- Arrivé à 5 m du partenaire, faire la passe à la main

On coupe le groupe en deux , un groupe par atelier .  
Pour la course en relais, on coupe en 4



## Echauffement (20 min)



**A** - Echauffement normal

**B** - Par groupe de 5 ou 6, le groupe avance en se faisant des passes.

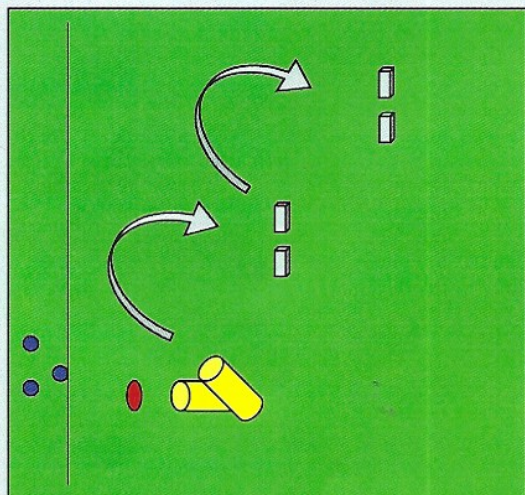
1 - veillez à ce que les passes se font "en arrière".

2 - Veillez à ce que le joueur garde une course droite.

3 - On peut refaire l'exercice en accélérant.

4 - insister sur la position des mains du receptionneur

## ATELIER (30 min)



Le premier joueur part et vient déblayer le "sac".

Le second part, vient ramasser le ballon et va percuter les 2 défenseurs. Il se met au sol.

Le 3<sup>ème</sup> joueur vient déblayer et le joueur 1 vient ramasser le ballon et va percuter les autres défenseurs.

Le joueur 2 vient déblayer. Le 3<sup>ème</sup> vient ramasser et va marquer.

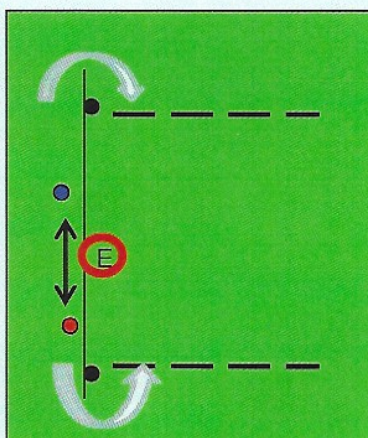
## BONUS (10 min)

### Exercice de lutte

Joueur dos à dos et on coup de sifflet, ils se retournent pour mettre l'adversaire sur le dos

### Variante :

On rajoute un ballon entre les deux et celui qui gagne est celui qui récupère le ballon



### Exercice de passe

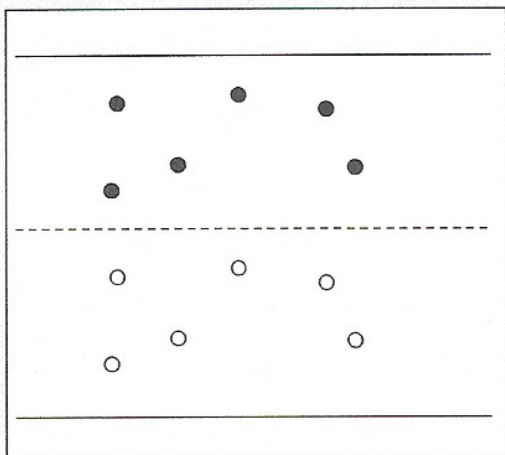
1 contre 1

Au top de l'éducateur: "Jeu" en passant derrière le plot en marche arrière.

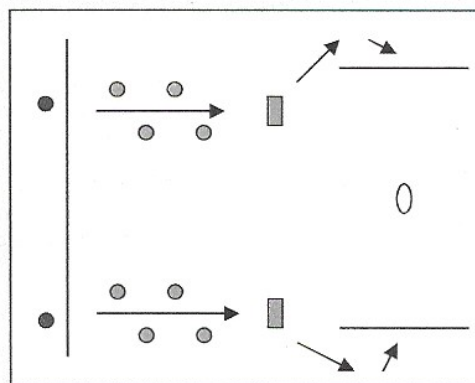
# Match dirigé (~20 min)



**Passe à 10  
(sans placage mais touché)**



Passe à 10 sans placage mais au touché . À 3 touchés on rends la balle à l'adversaire..



Accessoires : 1 ballon

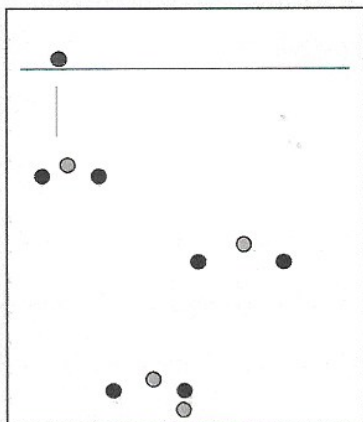
Chaque joueur part de sa ligne.

Passage des plots en touchant le plot avec sa main.

Plaquage du boudin.

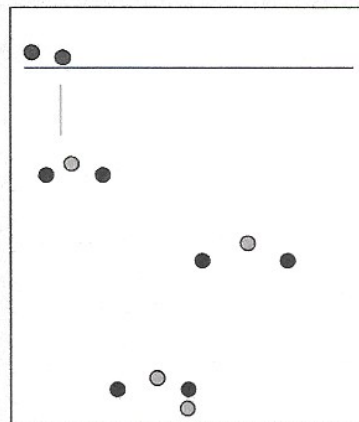
Passé derrière la ligne et mini match un contre un pour aller marquer de l'autre côté.

**Placage**



Bleu doit passer les portes gardées par les rouges qui plaquent.

**Placage : 2 contre 1**



2 Bleus doivent passer les portes gardées par les rouges.  
On travaille le 2 contre 1 et la percussion avec ballon

**Bonus**

Exercice de lutte

Joueur dos à dos et on coup de sifflet , ils se retournent pour mettre l'adversaire sur le dos

Variante 1:

On rajoute un ballon entre les deux et celui qui gagne est celui qui récupère le ballon

Variante 2:

Exercice en position tortue

**Match**

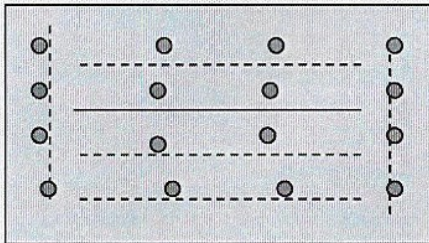


## 1 Passe à 5 ou à 10

Jeu de la passe à 5 ou à 10

A adapter suivant le nombre de petits – faire 2 groupes

## 2 La course en relais



4 équipes  
1 ballon par équipe

Les équipes sont à l'arrêt. Au signal, le porteur de la balle court la donner à son partenaire en face et ainsi de suite. Ne pas partir avant d'avoir la balle dans les mains.

### variante

- Poser la balle au sol à chaque passage.
- Passer la balle à son partenaire main-main

Sur la même aire de jeu :

Travailler la passe et le placage

- Passe face-face
- passe sur le côté
- placage statique
- placage en poursuite

## 4

### Exercice 1 – tortue

Joueur dos à dos et on coup de sifflet, ils se retournent pour mettre l'adversaire sur le dos

### Exercice 2 – tortue

On les mets par deux. Un en position tortue avec un ballon dessous et l'autre à genou à côté. Celui à genou doit retourner celui qui est en position tortue - Puis on inverse

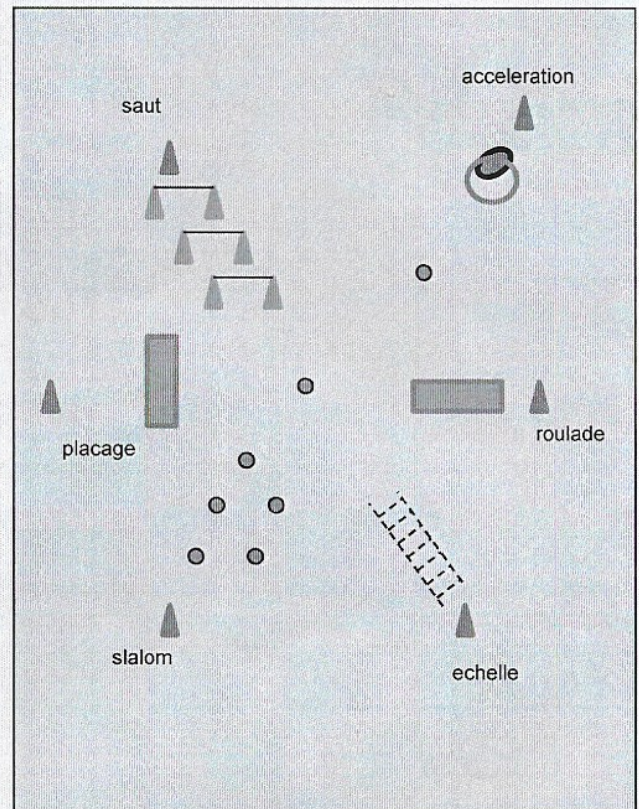
### Exercice 3

Faire deux rangées face à face. Ils se tiennent par les épaules.

Au signal de l'éducateur, soit ils poussent, soit ils tirent.

## 3

## Motricité

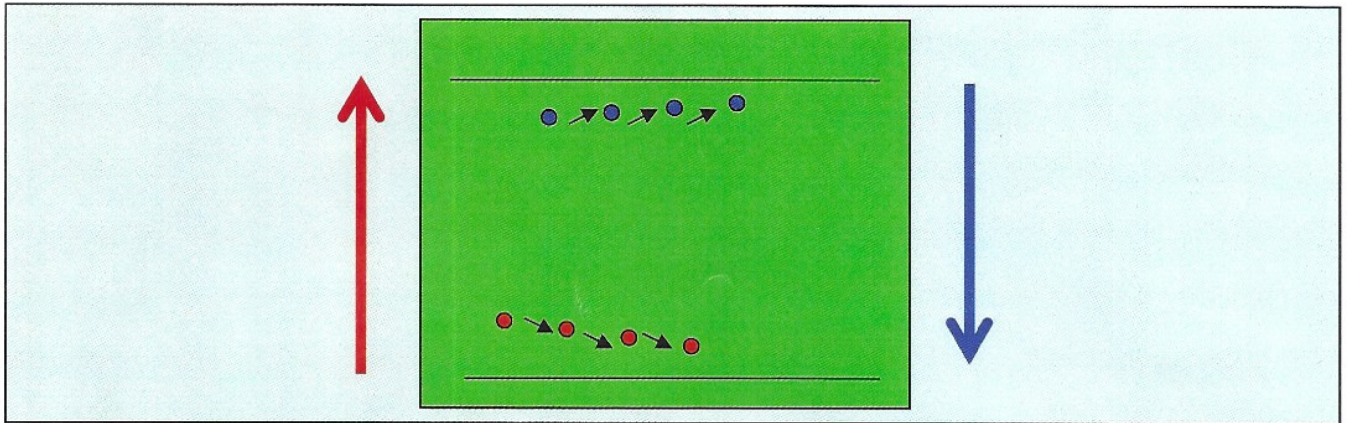


Les exercices se font avec un ballon en main, tenu à 2 main

Bien faire tourner les enfants sur les exercices

## Match





ATELIER 1 : Placage

	<p><u>Accessoires</u> : des plots et un ballon</p> <p>Entre chaque porte, un défenseur.</p> <p>Le joueur part seul et doit passer les portes qui sont protégées pour aller marquer derrière la ligne.</p>
--	---

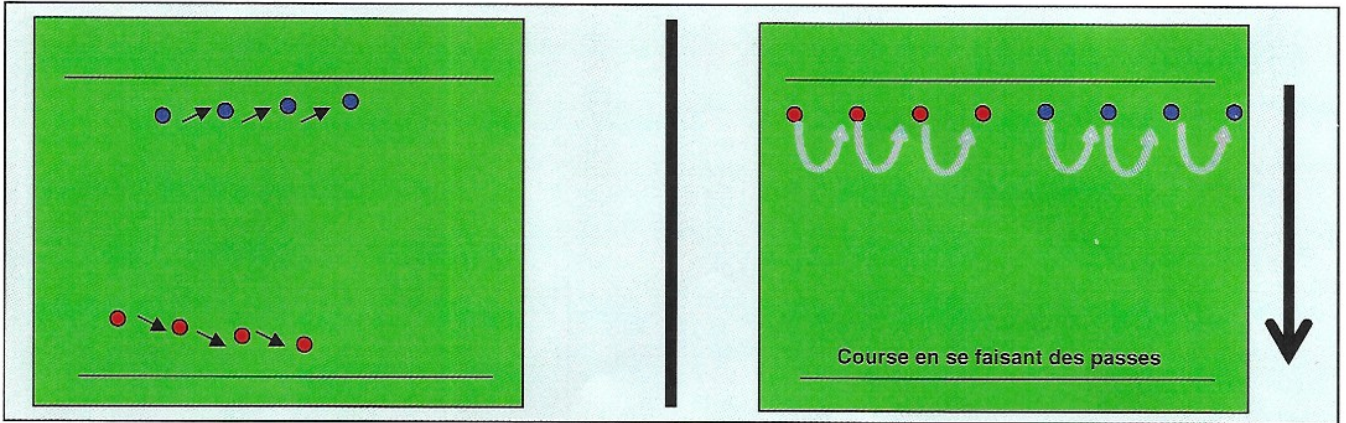
ATELIER 2

	<p>L'éducateur lance le ballon.</p> <p>Un seul joueur de chaque équipe part.</p> <p>Dés qu'un des 2 joueurs a mis la main sur le ballon, le reste de l'équipe part.</p> <p>L'une doit aller marquer et l'autre défends.</p>
--	---

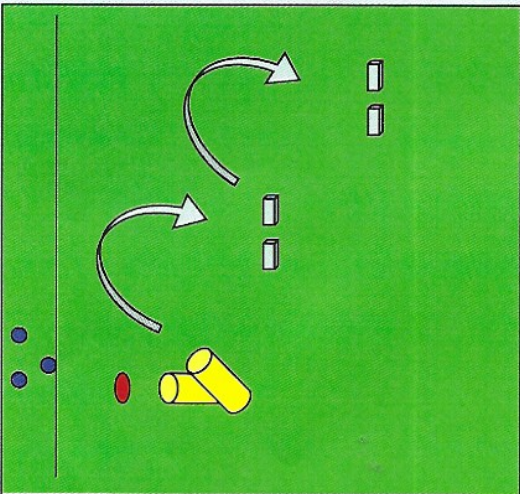
Match dirigé (10 min)  
Match (15 min)



## Echauffement (15 min)

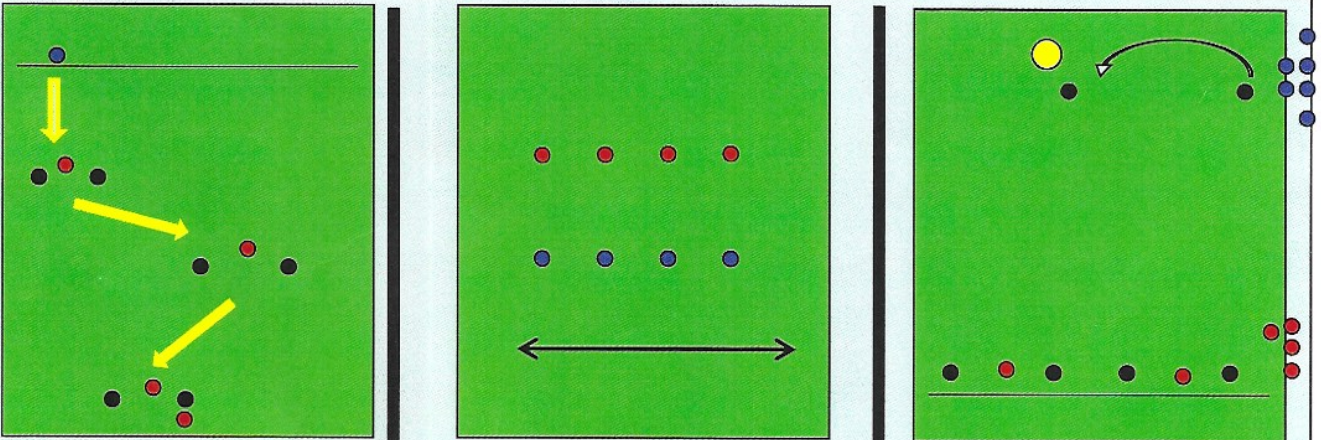


## ATELIER (20 min) : RUCK



Le premier joueur part et vient déblayer le "sac" .  
Le second part, vient ramasser le ballon et va percuter les 2 défenseurs. Il se met au sol.  
Le 3<sup>ème</sup> joueur vient déblayer et le joueur 1 vient ramasser le ballon et va percuter les autres défenseurs.  
Le joueur 2 vient déblayer . Le 3<sup>ème</sup> vient ramasser et va marquer.

## ATELIER (25 min) : PLAQUAGE



Bleu doit passer les portes gardées par les rouges qui plaquent.

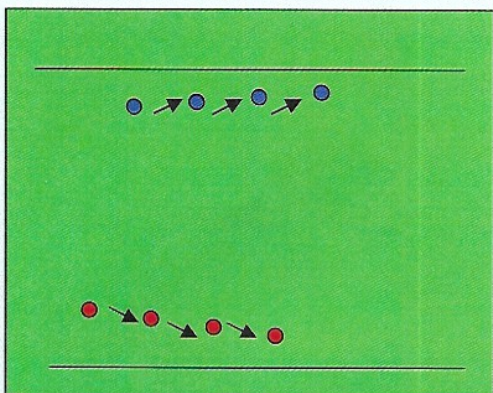
Rouge va de droite à gauche. Au signal de l'éducateur, ils avancent et Bleu plaque.

Bleus doivent aller marquer et rouges défendent.

## Match dirigé (20 min)



## Echauffement (10 min)

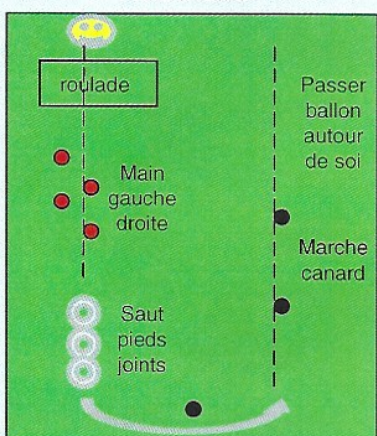


Par groupe de 5 ou 6, le groupe avance en se faisant des passes.

- 1 – veillez à ce que les passes se font "en arrière« .
- 2 – Veillez à ce que le joueur garde une course droite.
- 3 – On peut refaire l'exercice en accélérant.

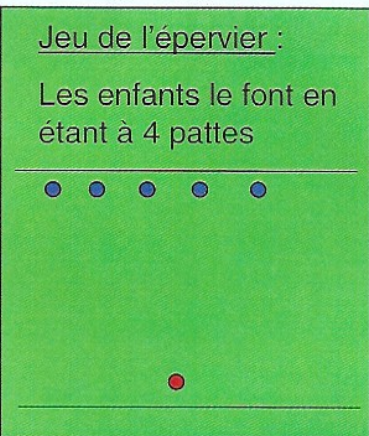
## ATELIER (15 + 10 + 10 min)

### Motricité

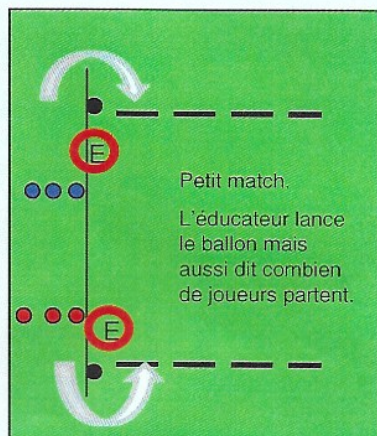


### Exercice 1

Jeu de l'épervier :  
Les enfants le font en étant à 4 pattes



### Exercice 2



Petit match.  
L'éducateur lance le ballon mais aussi dit combien de joueurs partent.

## BONUS (15 min)

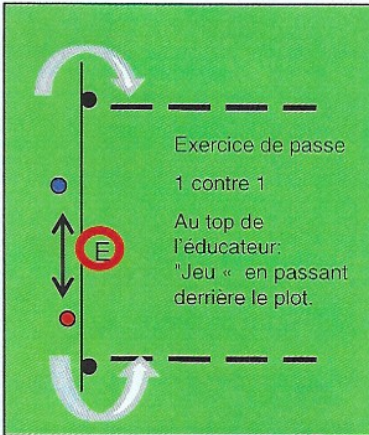
### Exercice de lutte

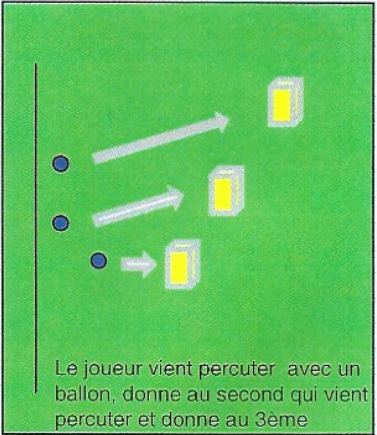
Joueur dos à dos et on coup de sifflet , ils se retournent pour mettre l'adversaire sur le dos

Variante :  
On rajoute un ballon entre les deux et celui qui gagne est celui qui récupère le ballon

### Exercice de passe

1 contre 1  
Au top de l'éducateur: "Jeu « en passant derrière le plot.





Le joueur vient percuter avec un ballon, donne au second qui vient percuter et donne au 3eme

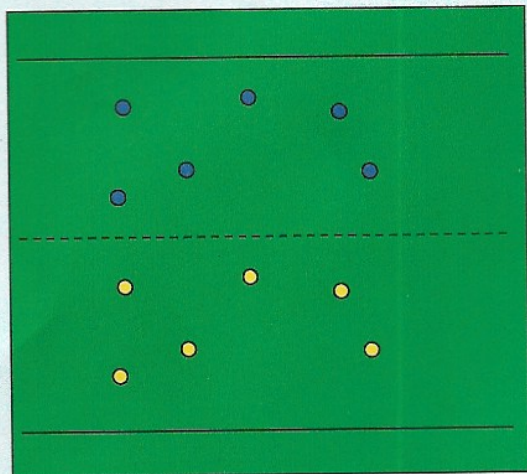
# Match dirigé (20 min)



## Echauffement (10 min)

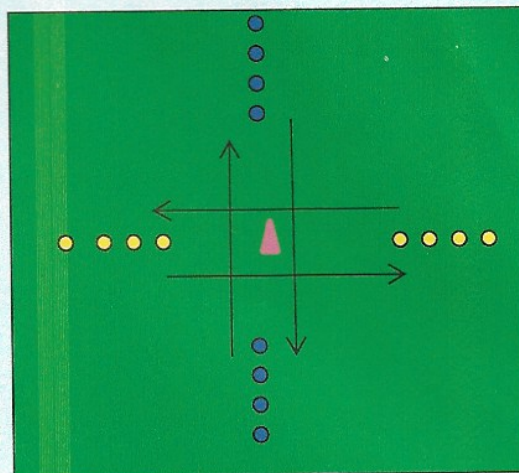
## ATELIER ( 15 min / exercice)

### Passe à 10 (sans placage mais touché)



Passe à 10 sans placage mais au touché . Pas de passes en arrière . À 3 touchés on rends la balle à l'adversaire..

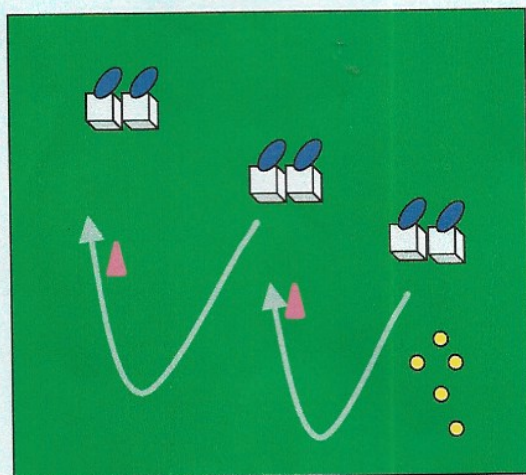
### Etoile



Dans un premier temps, un seul ballon. Passe à gauche puis à droite.

On inclus le deuxième ballon.

### Attaque

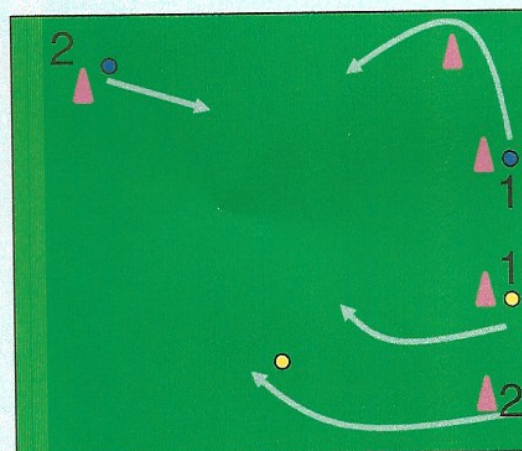


En jaune : porteur du ballon, 2 qui déblayent, un 9, un soutien.

Avancé sur chaque défenseur .

Les obliger à passer derrière le plot.

### Tactique Un contre Un



Attaquants bleus, Défenses jaunes.

Au premier top, le 1 bleu part. au 2<sup>ème</sup> Top, le 2 jaune part.

Dès que le 1 bleu passe derrière le plot, ça déclenche le départ des n° 2

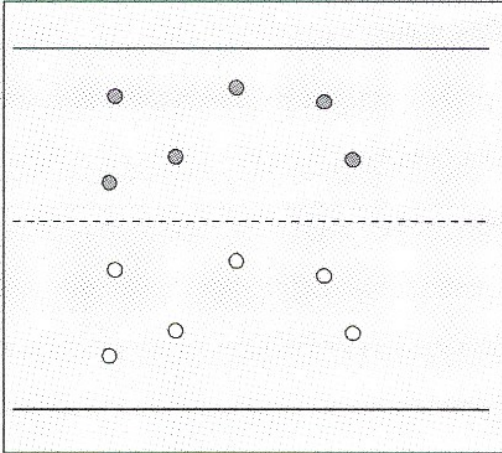
## Match dirigé (~10 min) – En plaçant les joueurs en fonction de leur poste

## Match (~15 min)

## Etirements

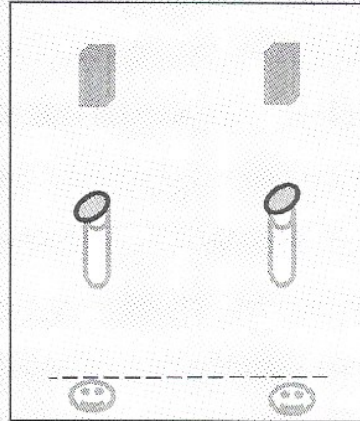


### Passé à 10 (sans placage mais touché)



Passé à 10 sans placage mais au touché . À 3 touchés on rends la balle à l'adversaire..

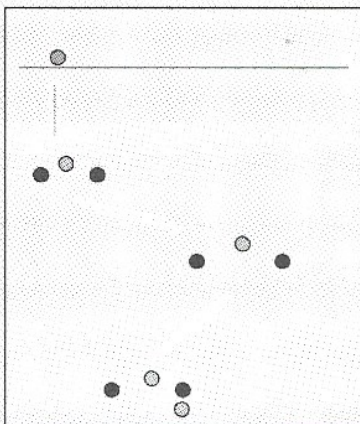
### Défense + vitesse (10 mn)



Un ballon posé sur le sac.

Le joueur plaque le sac, ramasse le ballon et vient percuter le bouclier

### Placage



Bleu doit passer les portes gardées par les rouges qui plaquent.

### On reprend la maitrise des petits

#### Exercice de lutte

Joueur dos à dos et on coup de sifflet , ils se retournent pour mettre l'adversaire sur le dos

#### Variante 1:

On rajoute un ballon entre les deux et celui qui gagne est celui qui récupère le ballon

#### Variante 2:

Exercice en position tortue

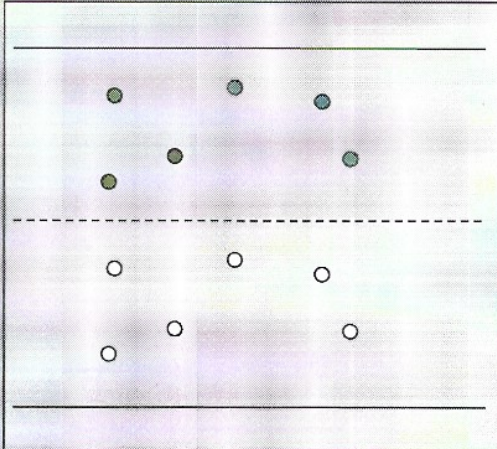
La passe à 10 et les exercices de lutte se font avec tous. Au début et a la fin de la séance

On coupe le groupe en deux , un à la défense et l'autre au placage.

### Match

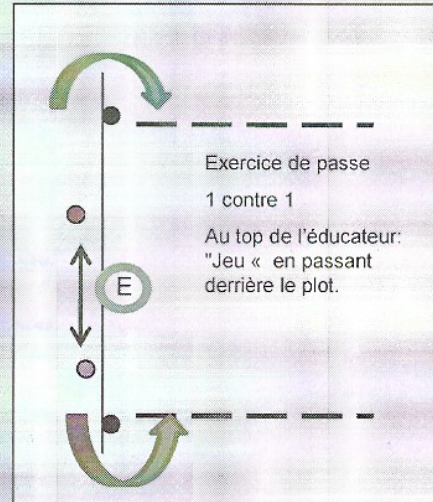


### Passé à 10 (sans placage mais touché)

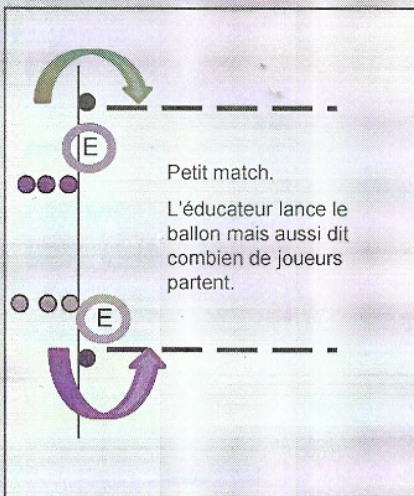


Passé à 10 sans placage mais au touché . À 3 touchés on rends la balle à l'adversaire..

### Un contre Un



### Petit match



### On reprend la maitrise des petits

#### Exercice de lutte

Joueur dos à dos et on coup de sifflet , ils se retournent pour mettre l'adversaire sur le dos

#### Variante 1:

On rajoute un ballon entre les deux et celui qui gagne est celui qui récupère le ballon

#### Variante 2:

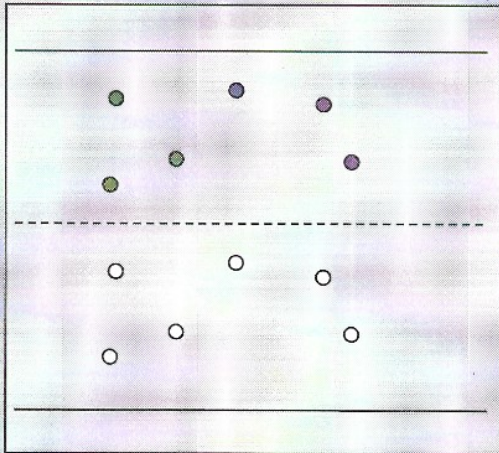
Exercice en position tortue

La passe à 10 et les exercices de lutte se font avec tous. Au début et a la fin de la séance

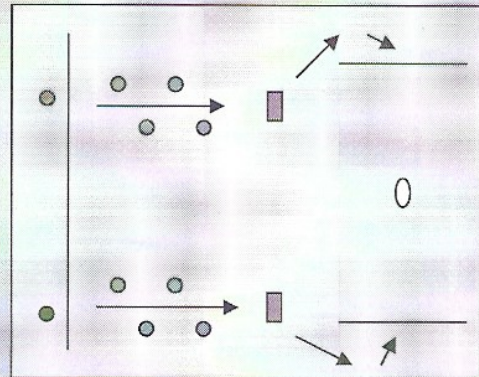
On coupe le groupe en deux , un à « petit match » et l'autre au « un contre un ».



### Passé à 10 (sans placage mais touché)



Passé à 10 sans placage mais au touché . À 3 touchés on rends la balle à l'adversaire..



Accessoires : 1 ballon

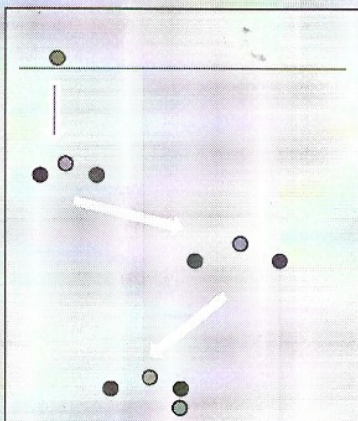
Chaque joueur part de sa ligne.

Passage des plots en changeant de main.

Se fait plaquer.

Passé derrière la ligne et mini match un contre un pour aller marquer de l'autre coté.

### Placage



Bleu doit passer les portes gardées par les rouges qui plaquent.

### On reprend la maîtrise des petits

#### Exercice de lutte

Joueur dos à dos et on coup de sifflet , ils se retournent pour mettre l'adversaire sur le dos

#### Variante 1:

On rajoute un ballon entre les deux et celui qui gagne est celui qui récupère le ballon

#### Variante 2:

Exercice en position tortue

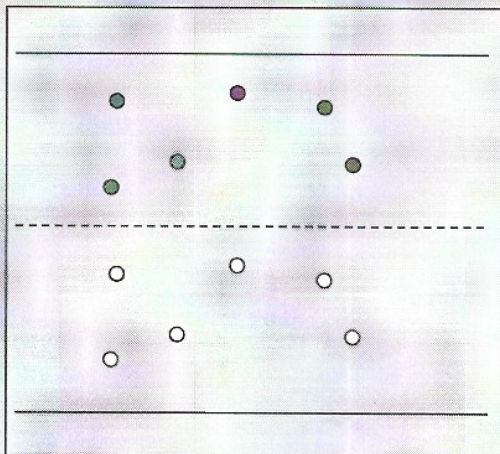
La passe à 10 et les exercices de lutte se font avec tous. Au début et a la fin de la séance

On coupe le groupe en deux , un à exercice 2 et l'autre au placage.

### Match

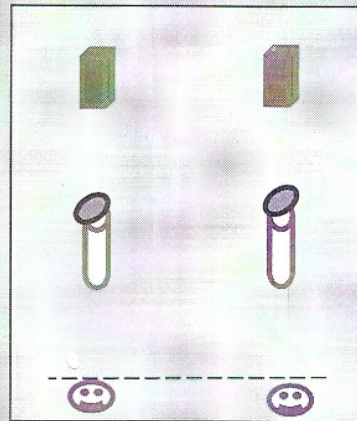


### Passé à 10 (sans placage mais touché)



Passé à 10 sans placage mais au touché . À 3 touchés on rends la balle à l'adversaire..

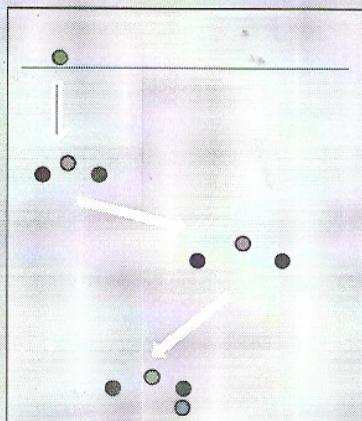
### Défense + vitesse (10 mn)



Un ballon posé sur le sac.

Le joueur plaque le sac, ramasse le ballon et vient percuter le bouclier

### Placage



Bleu doit passer les portes gardées par les rouges qui plaquent.

### On reprend la maîtrise des petits

#### Exercice de lutte

Joueur dos à dos et on coup de sifflet , ils se retournent pour mettre l'adversaire sur le dos

#### Variante 1:

On rajoute un ballon entre les deux et celui qui gagne est celui qui récupère le ballon

#### Variante 2:

Exercice en position tortue

La passe à 10 et les exercices de lutte se font avec tous. Au début et a la fin de la séance

On coupe le groupe en deux , un à la défense et l'autre au placage.

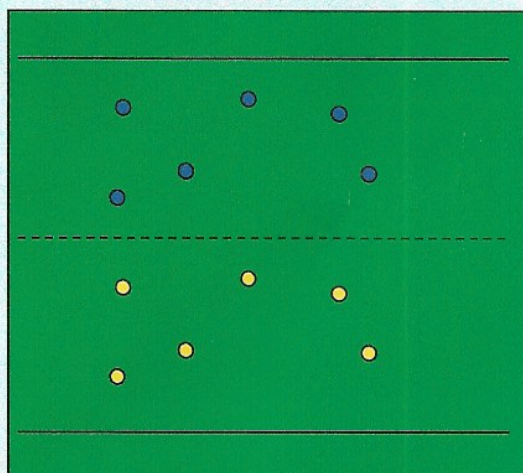
**Match**



## Echauffement (10 min)

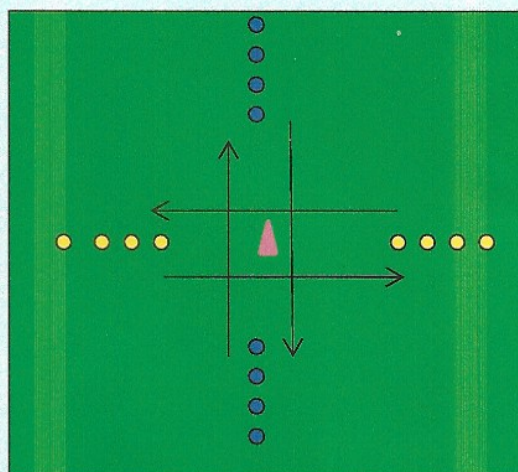
## ATELIER ( 15 min / exercice)

### Passe à 10 (sans placage mais touché)



Passe à 10 sans placage mais au touché . Pas de passes en arrière . À 3 touchés on rends la balle à l'adversaire..

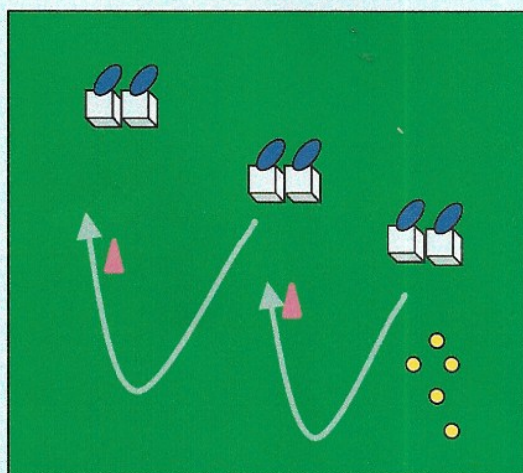
### Etoile



Dans un premier temps, un seul ballon. Passe à gauche puis à droite.

On inclus le deuxième ballon.

### Attaque

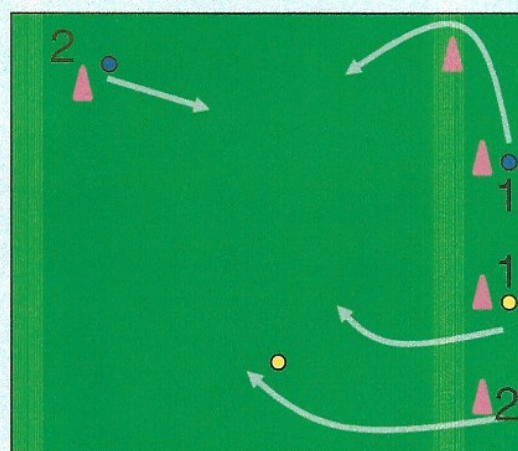


En jaune : porteur du ballon, 2 qui déblayent, un 9, un soutien.

Avancé sur chaque défenseur .

Les obliger à passer derrière le plot.

### Tactique Un contre Un



Attaquants bleus, Défenses jaunes.

Au premier top, le 1 bleu part. au 2<sup>ième</sup> Top, le 2 jaune part.

Dès que le 1 bleu passe derrière le plot, ça déclenche le départ des n° 2

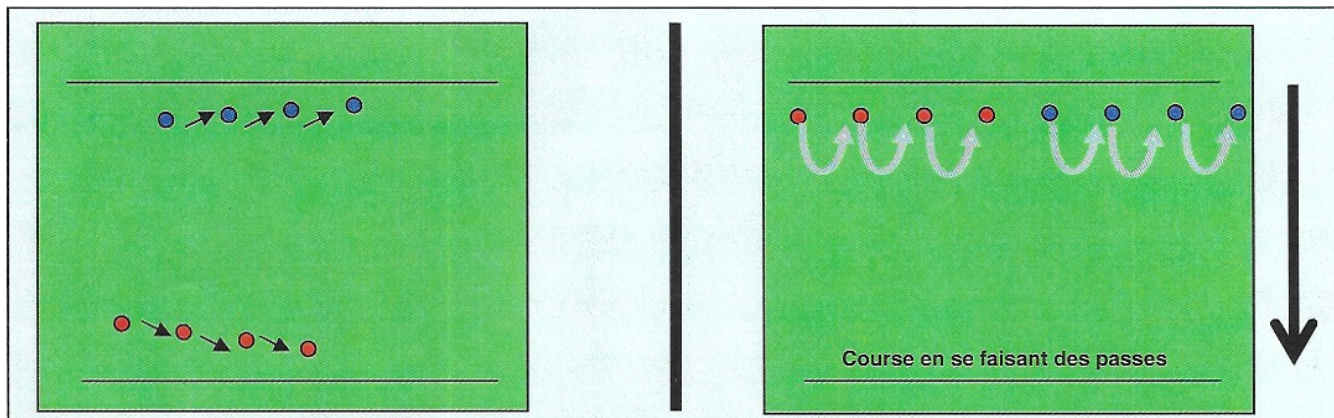
## Match dirigé (~10 min) – En plaçant les joueurs en fonction de leur poste

## Match (~15 min)

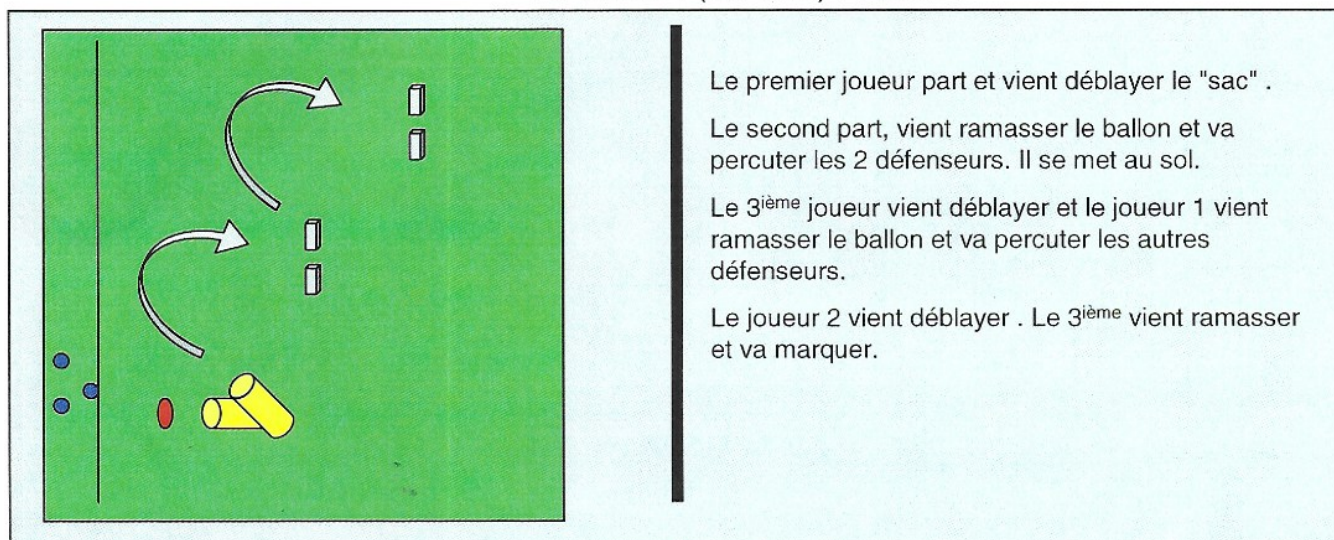
## Etirements



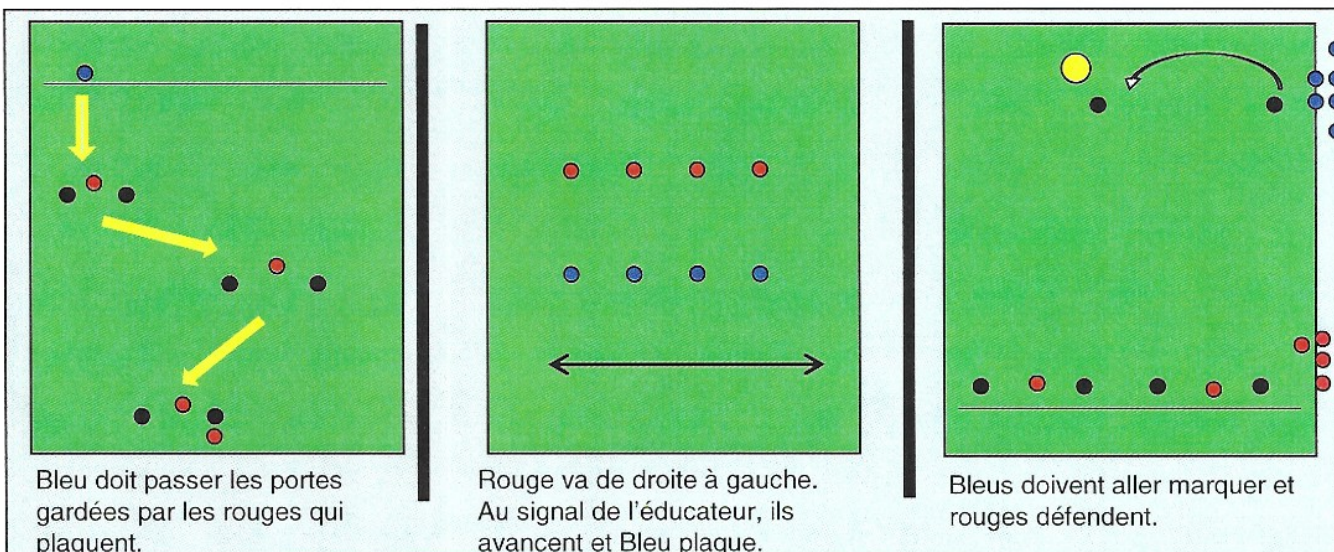
## Echauffement (15 min)



## ATELIER (20 min) : RUCK



## ATELIER (25 min) : PLAQUAGE



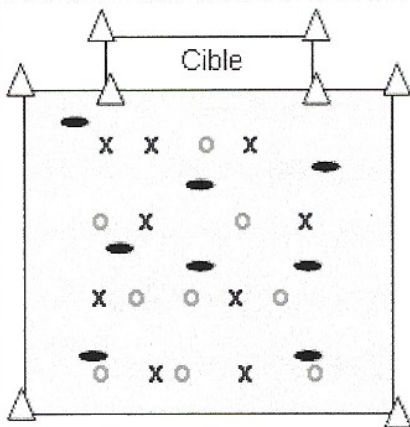
## Match dirigé (20 min)



## Echauffement

### Jeu du baret ou épervier

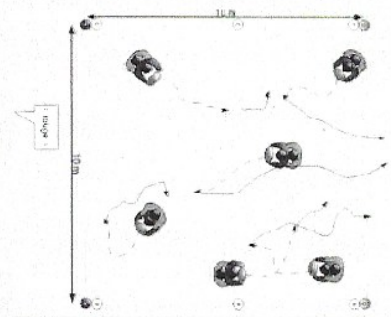
## Atelier 2



#### Consignes =

- Utilisateurs : déposer tous les ballons dans la cible le plus rapidement possible
- Opposants : empêcher les utilisateurs de réaliser leur tâche

## Atelier 1



Les joueurs sont liés par 2 avec

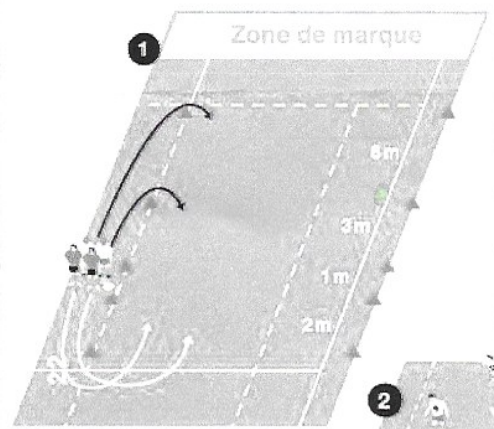
- un joueur devant, porteur du ballon (= attaquant)
- un joueur derrière ceinturant son partenaire de jeu (= défenseur).

L'enseignant annonce une couleur (ex: « BLANC ») derrière laquelle les porteurs de balle essaient d'aller marquer.

Les défenseurs essaient de les en empêcher.

L'action se termine lorsqu'il y a essai, que le porteur de balle est sorti du terrain ou après 10 secondes de lutte.

## Atelier 3



### Position de départ

Les 2 paires de joueurs sont dos à dos face à leur terrain.

### Départ

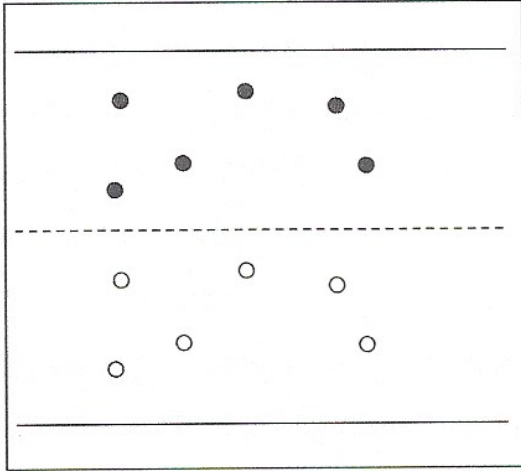
L'éducateur déclenche le jeu et le chronomètre au signal « jouez ». Utilisateurs et opposants entrent dans l'aire de jeu en contournant les plots.

Le 3<sup>e</sup> joueur de l'équipe utilisatrice fait la passe au joueur entrant en second dans l'aire de jeu. Les opposants sont en retard par la position décalée des plots.

## Match

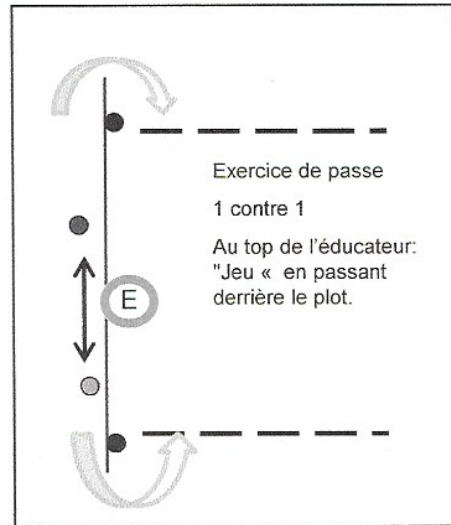


**Passe à 10  
(sans placage mais touché)**



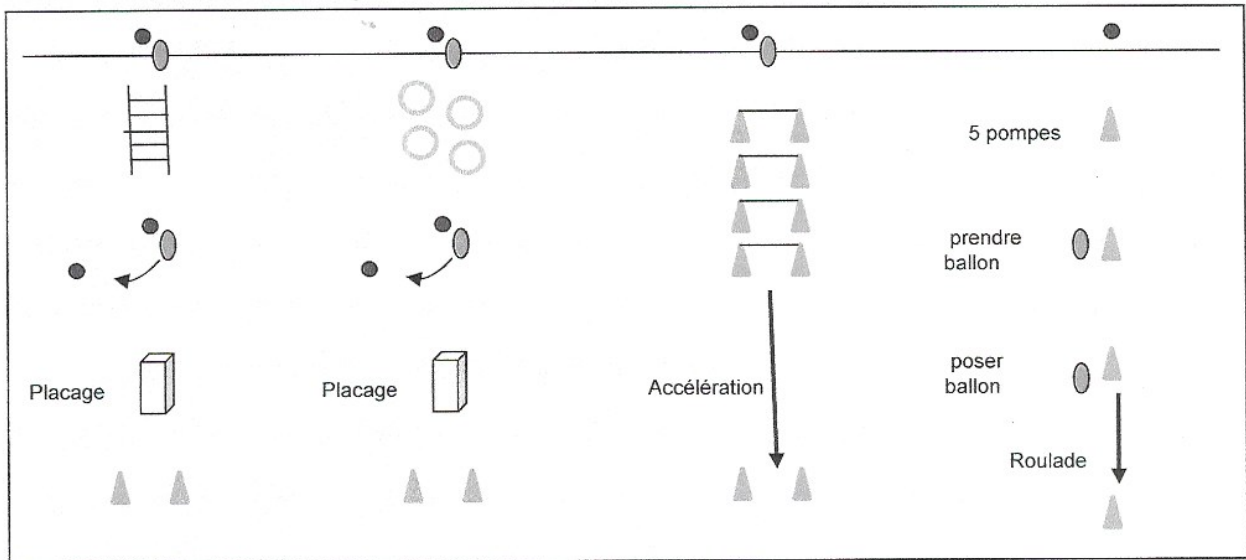
Passe à 10 sans placage mais au touché . À 3 touchés on rends la balle à l'adversaire..

**Un contre Un**



La passe à 10 et le « Un contre Un » peuvent se scinder en deux groupe( suivant le nombre de gamin , un à exercice 1 et l'autre au Un contre Un.

**Motricité - 4 ateliers**



S'il reste du temps avant le match, on peut faire les exercices de lutte au sol pour les canaliser : lutte, lutte avec ballon, tortue .....

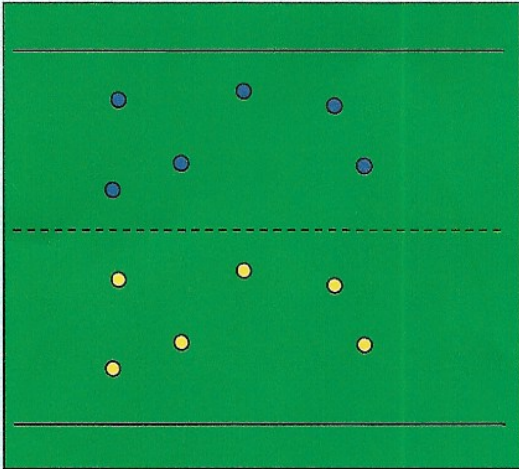
**Match**



Echauffement (10 min)

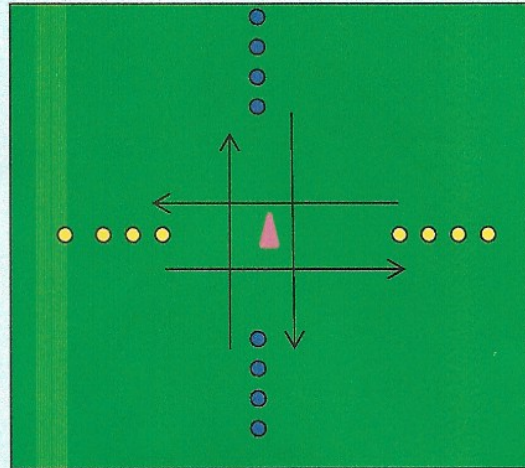
ATELIER ( 15 min / exercice)

### Passe à 10 (sans placage mais touché)



Passe à 10 sans placage mais au touché . Pas de passes en arrière . À 3 touchés on rends la balle à l'adversaire..

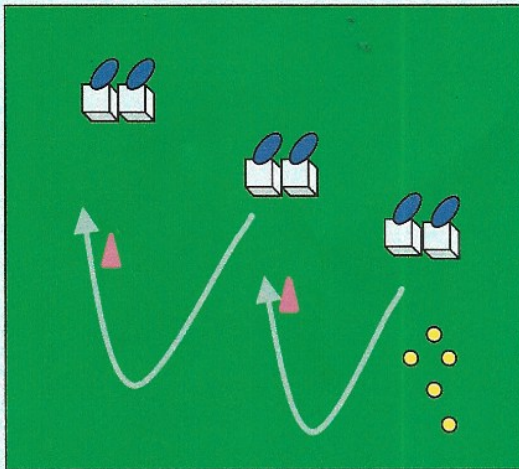
### Etoile



Dans un premier temps, un seul ballon. Passe à gauche puis à droite.

On inclus le deuxième ballon.

### Attaque

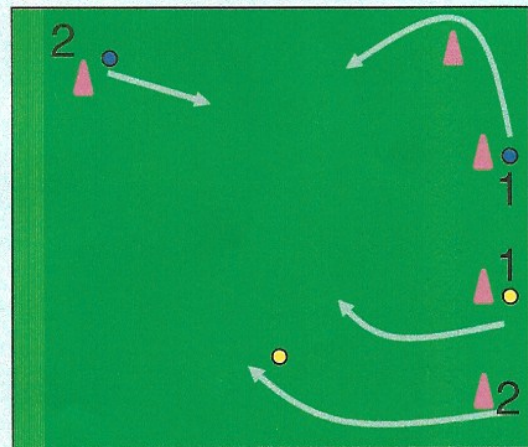


En jaune : porteur du ballon, 2 qui déblayent, un 9, un soutien.

Avancé sur chaque défenseur .

Les obliger à passer derrière le plot.

### Tactique Un contre Un



Attaquants bleus, Défenses jaunes.

Au premier top, le 1 bleu part. au 2<sup>ème</sup> Top, le 2 jaune part.

Dès que le 1 bleu passe derrière le plot, ça déclenche le départ des n° 2

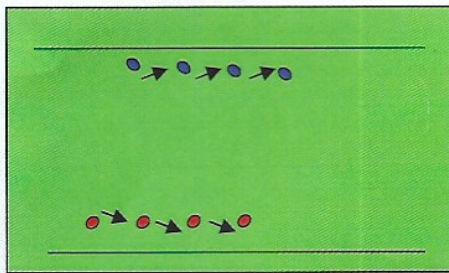
Match dirigé (~10 min) – En plaçant les joueurs en fonction de leur poste

Match (~15 min)

Etirements



## Echauffement (15 min)



A - Echauffement normal

B - Par groupe de 5 ou 6, le groupe avance en se faisant des passes.

1 - veillez à ce que les passes se font "en arrière" .

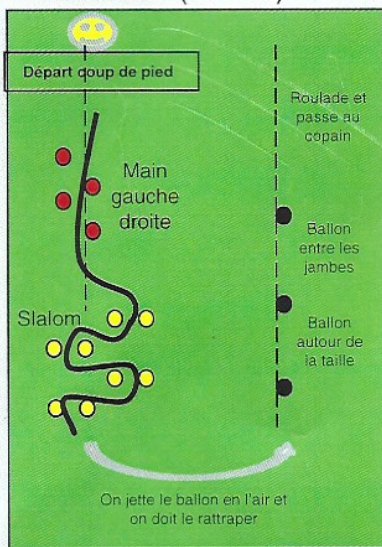
2 - Veillez à ce que le joueur garde une course droite.

3 - On peut refaire l'exercice en accélérant.

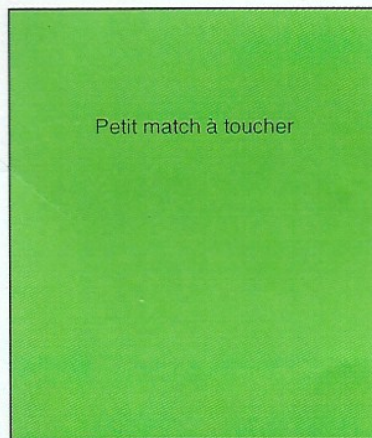
4 - insister sur la position des mains du réceptionneur

## EXERCICES

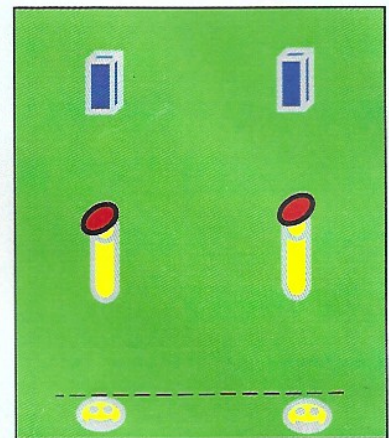
### Motricité (10 mn)



### Collectif total (10 mn)



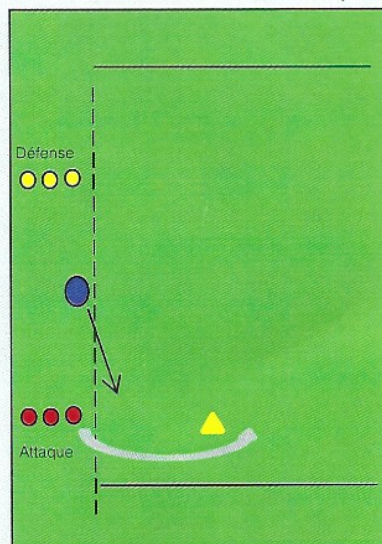
### Défense + vitesse (10 mn)



Un ballon posé sur le sac.

Le joueur plaque le sac, ramasse le ballon et vient percuter le bouclier

### Passe et défense (10 mn)

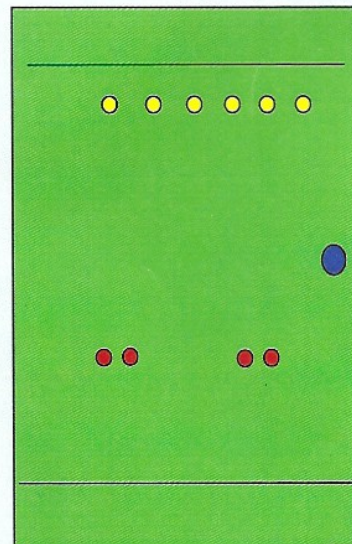


L'éducateur envoie le ballon à l'attaque qui a donner le nombre d'attaquants et de défenseurs

L'attaque rentre, et passe derrière le plot jaune.

A ce moment là, la défense rentre en jeu.

### RUCK (10 mn)



Les attaquants se font des passes.

Au coup de sifflet, le porteur du ballon vient percuter les boucliers.

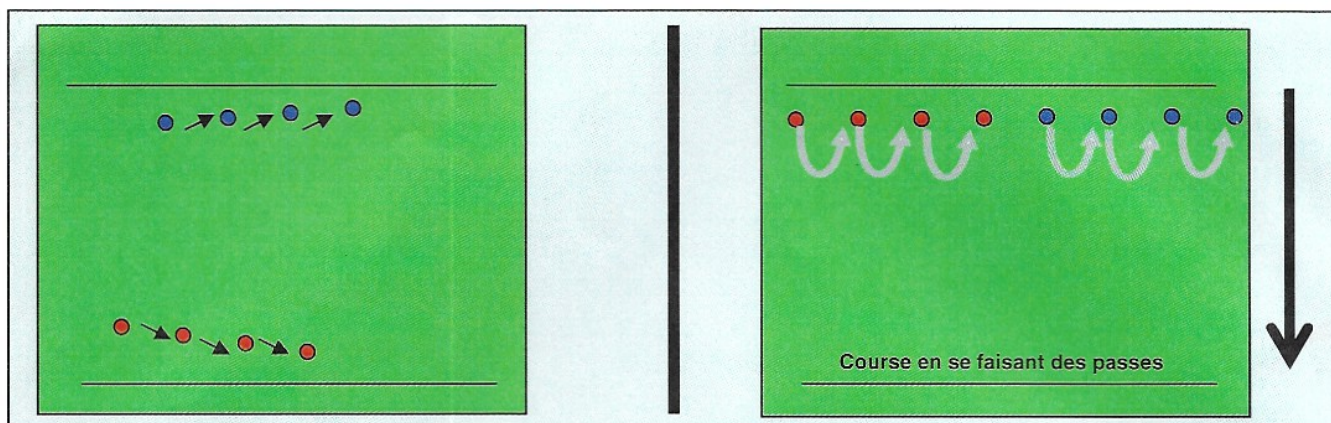
L'éducateur annonce un ruck et deux attaquants viennent se positionner autour du porteur pour disputer le ruck.

Les autres doivent se mettre en position pour jouer.

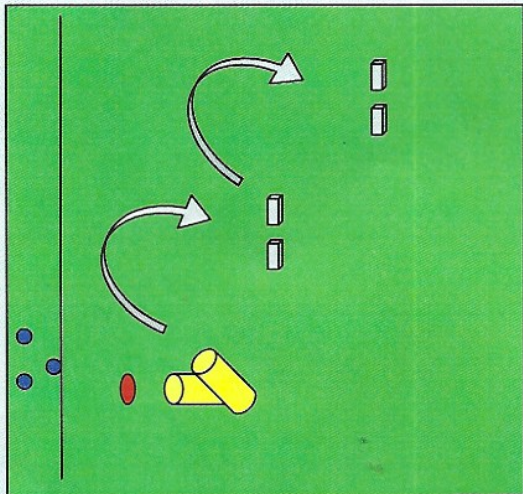
## Match dirigé (~20 min)



## Echauffement (15 min)

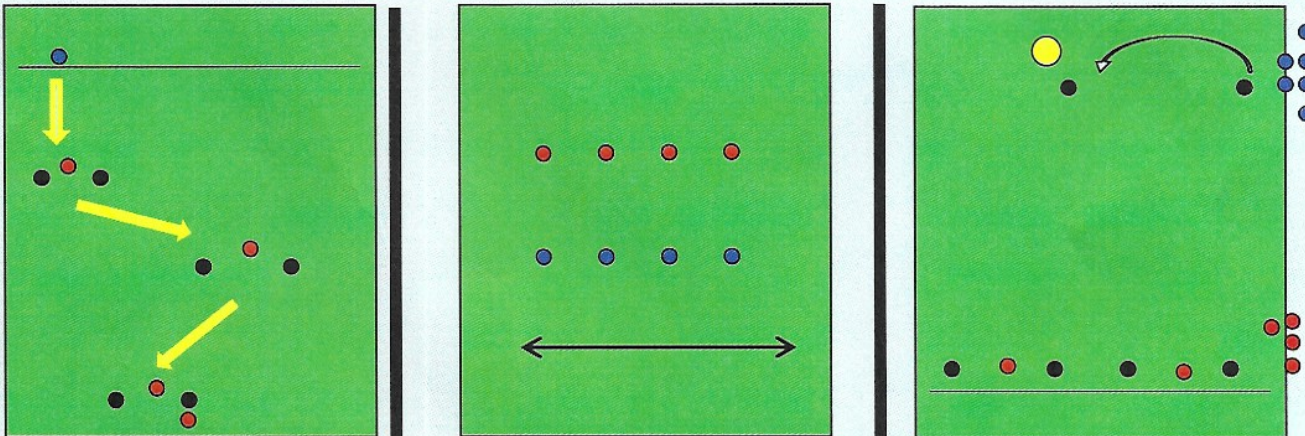


## ATELIER (20 min) : RUCK



Le premier joueur part et vient déblayer le "sac" .  
Le second part, vient ramasser le ballon et va percuter les 2 défenseurs. Il se met au sol.  
Le 3<sup>ème</sup> joueur vient déblayer et le joueur 1 vient ramasser le ballon et va percuter les autres défenseurs.  
Le joueur 2 vient déblayer . Le 3<sup>ème</sup> vient ramasser et va marquer.

## ATELIER (25 min) : PLAQUAGE



Bleu doit passer les portes gardées par les rouges qui plaquent.

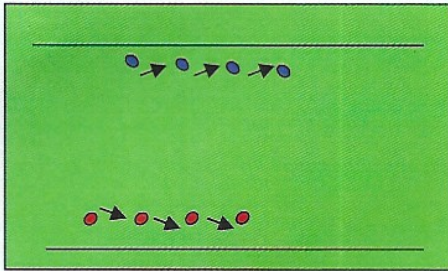
Rouge va de droite à gauche. Au signal de l'éducateur, ils avancent et Bleu plaque.

Bleus doivent aller marquer et rouges défendent.

## Match dirigé (20 min)



## Echauffement (15 min)



**A** - Echauffement normal

**B** - Par groupe de 5 ou 6, le groupe avance en se faisant des passes.

1 - veillez à ce que les passes se font "en arrière".

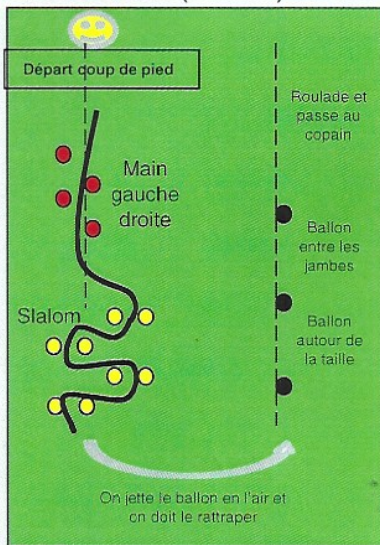
2 - Veillez à ce que le joueur garde une course droite.

3 - On peut refaire l'exercice en accélérant.

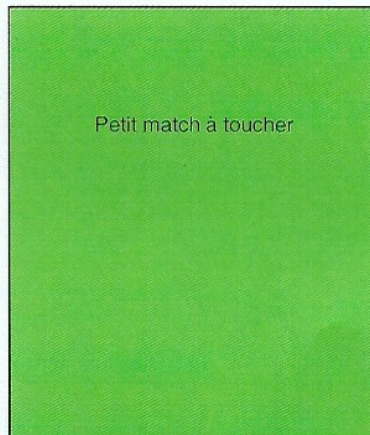
4 - insister sur la position des mains du réceptionneur

## EXERCICES

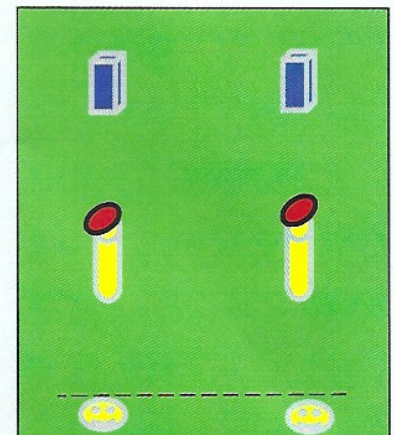
### Motricité (10 mn)



### Collectif total (10 mn)



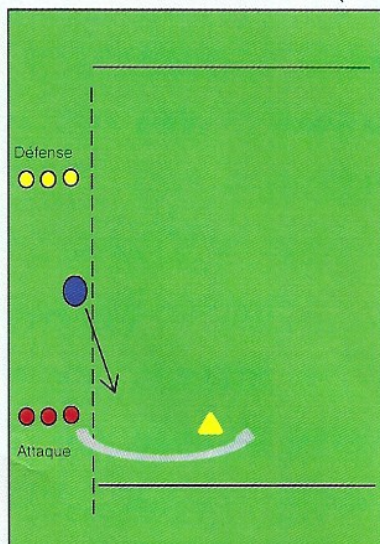
### Défense + vitesse (10 mn)



Un ballon posé sur le sac.

Le joueur plaque le sac, ramasse le ballon et vient percuter le bouclier

### Passe et défense (10 mn)

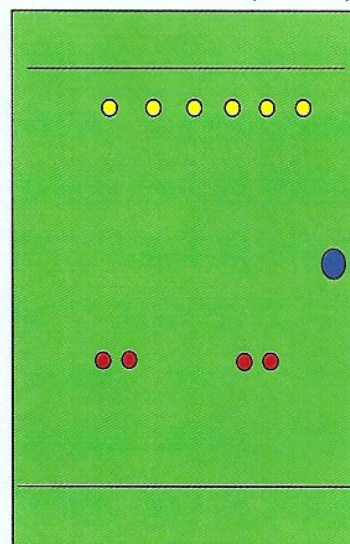


L'éducateur envoie le ballon à l'attaque qui a donné le nombre d'attaquants et de défenseurs

L'attaque rentre, et passe derrière le plot jaune.

A ce moment là, la défense rentre en jeu.

### RUCK (10 mn)



Les attaquants se font des passes.

Au coup de sifflet, le porteur du ballon vient percuter les boucliers.

L'éducateur annonce un ruck et deux attaquants viennent se positionner autour du porteur pour disputer le ruck.

Les autres doivent se mettre en position pour jouer.

## Match dirigé (~20 min)