

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RUGBY À XIII



# LIVRET DE COMPÉTENCES DES ÉCOLES DE RUGBY






**FFR XIII**  
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RUGBY À XIII

# TABLE DES MATIERES

<b>1. LA GESTUELLE AVEC LE BALLON</b> .....	<b>4</b>
1.1 RAMASSER LE BALLON A 2 MAINS .....	5
1.2 RAMASSER LE BALLON A 1 MAIN.....	8
1.3 LE GRIP A 2 MAINS.....	11
1.4 TENIR LE BALLON GRIP 1 MAIN .....	14
1.5 PORTER LE BALLON A 2 MAINS .....	17
1.6 PORTER LE BALLON EN SECURITE.....	20
1.7 TOMBER EN PROTEGEANT LE BALLON.....	23
1.8 SE RELEVER EN PROTEGEANT LE BALLON.....	26
1.9 TALONNER LE BALLON VERS L'ARRIERE .....	29
1.10 REALISER UN TENU EN 3 TEMPS .....	32
1.11 REALISER UN TENU EN 2 TEMPS .....	35
1.12 RAMASSER LE BALLON DERRIERE LE TENU .....	38
1.13 RAMASSER LE BALLON DERRIERE LE TENU ET DEMARRER .....	41
1.14 RAMASSER LE BALLON DERRIERE LE TENU ET LE PASSER.....	44
1.15 RASSER LE BALLON EN 6 O'CLOCK .....	47
1.16 REALISER UNE PASSE VRILLEE.....	50
1.17 REALISER UNE PASSE VRILLEE EN DOUBLE APPUIS.....	53
1.18 RECEPTIONER LE BALLON A L'ARRET .....	56
1.19 RECEPTIONER UNE PASSE EN COURSE .....	59
1.20 RECEPTIONER UN BALLON DE VOLEE .....	62
1.21 MARQUER UN ESSAI.....	65
1.22 MARQUER UN ESSAI A UNE MAIN .....	68
1.23 MARQUER UN ESSAI GLISSE .....	71
1.24 IMPACTER AVEC LE BALLON.....	74
1.25 RAFFUTER UN ADVERSAIRE .....	77
1.26 REALISER UNE TOUPIE .....	80
1.27 REALISER UN CROCHET .....	83
<b>2. LES PLAQUAGES.....</b>	<b>86</b>
2.1 REALISER UN PLAQUAGE DE FACE.....	87
2.2 REALISER UN PLAQUAGE EN POURSUITE.....	90
2.3 PLAQUER AUX JAMBES SUR SA DROITE .....	93
2.4 PLAQUER AUX JAMBES SUR SA GAUCHE.....	94
2.5 PLAQUER UN ADVERSAIRE EN HAUT (BLOQUER LE BALLON).....	97
2.6 PLAQUER A 2 (LE PREMIER EN HAUT LE SECOND AUX JAMBES) .....	100
2.7 PLAQUER A 2 EN HAUT .....	103
2.8 PLAQUER A 3 JOUEURS (2 EN HAUT ET 1 AUX JAMBES) .....	106

<b>3. LE JEU AU PIED .....</b>	<b>109</b>
3.1 TAPER UN COUP DE PIED HAUT (CHANDELLE) .....	110
3.2 TAPER UN COUP DE PIED A RAS DU SOL.....	113
3.3 TAPER UN COUP DE PIED RASANT DANS UN INTERVALLE .....	116
3.4 TAPER UN COUP DE PIED LONG .....	119
3.5 TAPER UN COUP DE PIED COURT DE FAIBLE HAUTEUR.....	122
3.6 TAPER UN COUP DE PIED PAR-DESSUS LA DEFENSE ET LERECEPTIONNER .....	125
<b>4. LES SITUATIONS OFFENSIVES .....</b>	<b>128</b>
4.1 LE 2 CONTRE 1.....	129
4.2 LA PASSE CROISEE FACE A UNE DEFENSE DE LIGNE.....	133
4.3 FIXER LE DEFENSEUR A (FIX A) .....	136
4.4 FIXER LE DEFENSEUR B (FIX B).....	139
4.5 TRIANGLE SUR A.....	142
4.6 FORME SUR A .....	145
4.7 TRIANGLE SUR B .....	148
4.8 FORME SUR B .....	151
<b>5. LES SITUATIONS DEFENSIVES .....</b>	<b>154</b>
5.1 LA POSITION DU MARQUEUR AU TENU .....	155
5.2 LA POSITION DES 2 MARQUEURS AU TENU .....	158
5.3 LA RETRAITE DEFENSIVE .....	161
<b>LES COMPETENCES A TRAVAILLER EN U7 .....</b>	<b>164</b>
<b>LES COMPETENCES A TRAVAILLER EN U9 .....</b>	<b>165</b>
<b>LES COMPETENCES A TRAVAILLER EN U11 .....</b>	<b>166</b>
<b>LES COMPETENCES A TRAVAILLER EN U13 .....</b>	<b>168</b>

## LEGENDE :

-  Compétence acquise en fin de catégorie.
-  Compétence travaillée, en cours d'acquisition. L'acquisition se fera dans la catégorie supérieure.
-  Compétence ne correspondant pas aux apprentissages de la catégorie

# **1. LA GESTUELLE AVEC LE BALLON**

## 1.1 RAMASSER LE BALLON A 2 MAINS

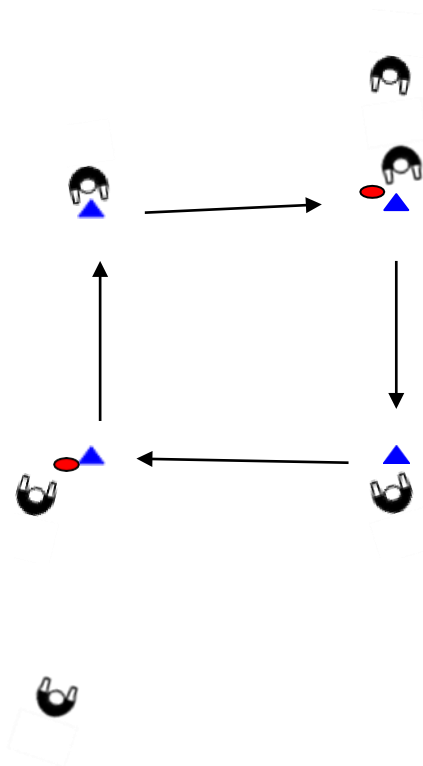
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regarder le ballon</li> <li>- Fléchir les jambes en plaçant un pied à côté du ballon et l'autre à l'arrière du ballon.</li> <li>- Bras semi-fléchis, aller chercher le ballon par un mouvement du buste.</li> <li>- Les paumes des mains vers l'intérieur, les doigts écartés pour une prise large.</li> <li>- Attraper le ballon sur ses "faces", au milieu.</li> <li>- Ramener le ballon tenu à 2 mains devant le buste, la pointe haute au niveau du menton.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le joueur ne regarde pas le ballon.</li> <li>- Les jambes sont tendues.</li> <li>- Les pieds sont parallèles.</li> <li>- Les bras sont tendus.</li> <li>- Une seule main est engagée.</li> <li>- Les doigts sont serrés.</li> <li>- Le ballon est ramassé par les pointes.</li> <li>- Le ballon est ramené et collé au buste.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : RAMASSER LE BALLON A 2 MAINS

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
4 plots ▲ 2 ballons ●	Un carré de 5 m de côté délimité par 4 plots. Les joueurs sont répartis sur les 4 plots.	Ramasser le ballon à 2 mains et l'amener au plot suivant. Au plot suivant, poser le ballon au sol. Lorsque le ballon est au sol, le joueur situé au plot suivant ramasse à son tour pour l'amener au suivant.

### ILLUSTRATION :



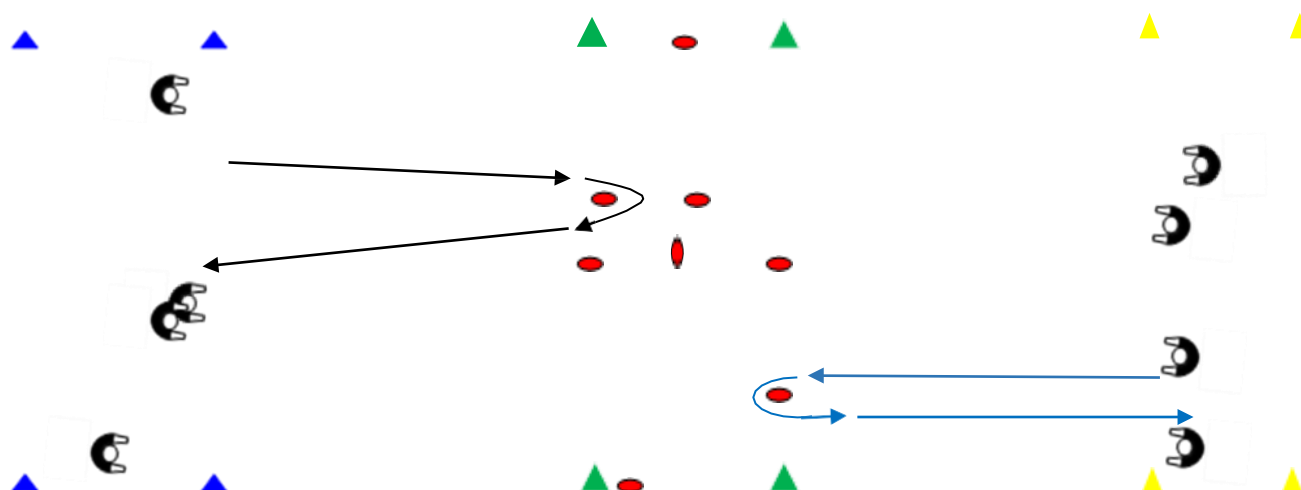
### VARIANTES :

- Ramasser le ballon et le passer à un partenaire qui l'amène dans une zone.
- Ramasser un ballon qui roule (en mouvement), apprendre à bloquer le ballon avec le pied avant de le ramasser.
- Travailler en étoile, utiliser le milieu du carré.

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
12 plots ▲ 8 ballons ●	Trois zones rectangulaires de 5m x 3m espacées de 5 m. Les 8 ballons sont disposés dans la zone du milieu. Les joueurs forment 2 équipes disposées dans les 2 zones les plus éloignées.	Les joueurs partent un par un. Aller chercher un ballon dans la zone milieu pour venir aplatiser dans son camp. Lorsque le ballon est au sol dans sa zone, le joueur peut taper dans la main d'un partenaire qui va ramasser le ballon suivant. La première équipe qui a aplati 4 ballons dans sa zone est déclarée gagnante.





## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Partir à plusieurs joueurs.
- Faire une passe à un partenaire pour valider le point.
- Dès qu'il n'y a plus de ballon au centre, possibilité d'aller les ramasser chez l'adversaire.
- Placer des défenseurs avec bouclier dans le parcours. Lorsque je suis touché par un bouclier enportant le ballon, je le pose. Celui-ci est remis en jeu et ne peut être ramassé que par un autre joueur.

## 1.2 RAMASSER LE BALLON A 1 MAIN

U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regarder le ballon.</li> <li>- Fléchir les jambes en plaçant un pied à côté du ballon et l'autre en arrière de celui-ci.</li> <li>- Bras semi-fléchis, aller chercher le ballon avec la main opposée au pied avant (situé à côté du ballon).</li> <li>- La paume de la main vers le haut, doigts écartés, passe sous le ballon.</li> <li>- Décoller le ballon du sol et amener l'autre main dessus paume orientée vers le bas et doigts écartés.</li> <li>- Ramener le ballon tenu à 2 mains devant le buste, la pointe haute au niveau du menton.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le joueur ne regarde pas le ballon.</li> <li>- Les jambes sont tendues.</li> <li>- Les pieds sont parallèles.</li> <li>- La 1ère main engagée est la même que le pied avant.</li> <li>- La 1ère main engagée passe sur le ballon (paume vers le bas).</li> <li>- Les doigts sont serrés.</li> <li>- La 2ème main ne vient pas bloquer le ballon.</li> </ul>

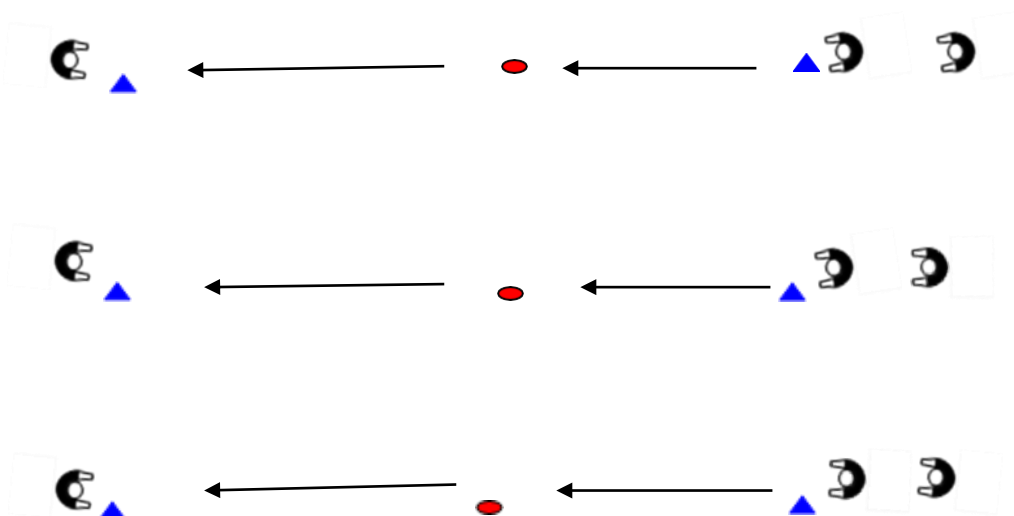


## THEME DE LA SÉANCE : RAMASSER LE BALLON A 1 MAIN

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
6 plots ▲ 3 ballons ●	Deux lignes de 3 plots espacés de 2 m. Les 2 lignes sont à une distance de 6 m. Les ballons sont situés entre les 2 lignes faces aux plots. Un joueur par plot sur une ligne et 2 joueurs par plot sur la ligne en face. Le ballon part du plot où il y a 2 joueurs.	Le premier joueur va vers le ballon, le ramasser à une main et le porte au partenaire situé au plot en face. Arrivé au plot le joueur aplati le ballon au sol. Le joueur suivant ramasse le ballon à une main à son tour et l'amène au plot de départ...

### ILLUSTRATION :



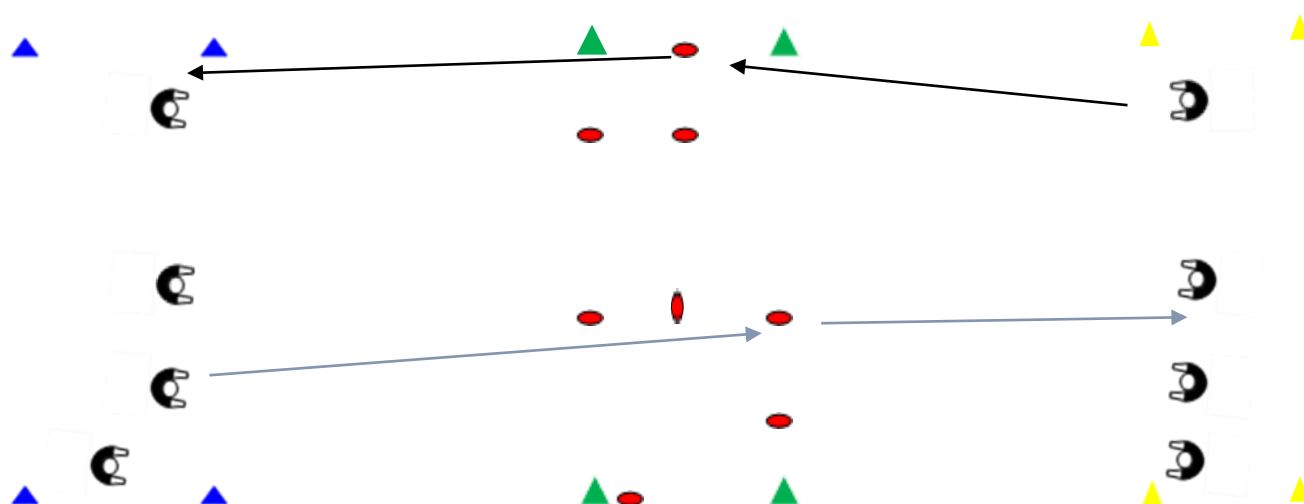
### VARIANTES :

- Ramasser le ballon et le faire rouler vers le partenaire en face (apprendre à bloquer le ballon).
- Travailler en diagonale...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
12 plots ▲▲▲ 8 ballons ●	Trois zones rectangulaires de 5m x 3m espacées de 5 m. Les 8 ballons sont disposés dans la zone du milieu. Les joueurs forment 2 équipes disposées dans les 2 zones les plus éloignées.	Les joueurs partent un par un. Aller chercher un ballon dans la zone milieu pour aller aplatir dans le camp adverse. Lorsque le ballon est aplati dans la zone adverse, le coéquipier peut partir pour aller ramasser un nouveau ballon dans la zone milieu et l'amener à son tour dans la zone adverse. La première équipe qui a aplati 4 ballons dans la zone adverse est déclarée gagnante.

## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Partir à plusieurs joueurs.
- Faire une passe à un partenaire en soutien pour qu'il aille aplatir dans la zone adverse.
- Dès qu'il n'y a plus de ballons au centre, possibilité d'utiliser les ballons de son camp pour aller les aplatir chez les adversaires.
- Placer des défenseurs avec bouclier dans le parcours. Lorsque je suis touché par un bouclier en portant le ballon, je le pose. Celui-ci est remis en jeu et ne peut être ramassé que par un autre joueur.

## 1.3 LE GRIP A 2 MAINS

U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je règle)
✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Positionner les deux mains pour former un W sur le tiers inférieur du ballon.</li> <li>- Exercer une pression des 2 mains sur le ballon avec pouces et annulaires.</li> <li>- Le pouce forme un angle droit avec la main, les doigts sont écartés.</li> <li>- La paume de la main est légèrement décollée du ballon.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le joueur réadapte ses mains sur le ballon.</li> <li>- Le joueur tombe le ballon au premier impact.</li> <li>- L'écartement des doigts sur le ballon.</li> <li>- Le ballon n'est pas tenu sur le tiers inférieur.</li> <li>- Le joueur ramène le ballon contre le buste.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : LE GRIP A 2 MAINS

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
1 ballon pour 2 joueurs ●	Par deux, face à face à 1 mètre de distance. Prendre de l'espace entre les différents binômes.	Le joueur tape (main plate et ouverte) sur le ballon tenu par le partenaire. Taper de haut en bas. Ne pas taper sur les mains du partenaire et ne pas fermer le poing. Le porteur doit maintenir le ballon sans le tomber.

### ILLUSTRATION :



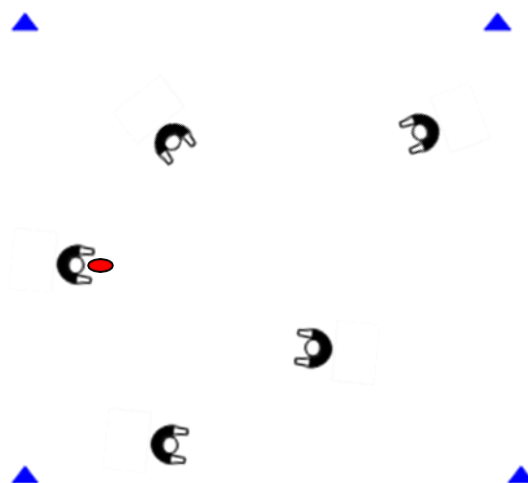
### VARIANTES :

- Les joueurs bougent en réalisant cet exercice.
- Le porteur du ballon le fait bouger devant lui pour éviter les assauts du partenaire.
- Le joueur porteur du ballon court avec le ballon puis le montre à droite, à gauche.
- Faire des pompes avec 2 ballons en grip.

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
4 plots ▲ 1 ballon ●	Dans un carré de 5 m sur 5m placer le porteur du ballon (tenu en grip 2 mains) et 4 joueurs libres.	Le porteur de ballon doit toucher les joueurs libres qui ont le droit de bouger pour les éliminer sans lâcher le ballon grip 2 mains. Si le ballon est tombé ou le grip non maintenu, les joueurs éliminés entrent à nouveau dans le carré. Lorsque le porteur a éliminé tous les joueurs libres, il est déclaré gagnant. Chronométrer le temps d'élimination.

## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Intégrer un joueur avec bouclier pour gêner le porteur du ballon.
- Les joueurs éliminés restent immobiles dans le carré et représentent des obstacles.
- Les joueurs éliminés restent immobiles tant qu'ils n'ont pas été touchés par un joueur libre.
- Les joueurs éliminés font un tour de carré et entrent à nouveau dans le jeu.
- Les joueurs éliminés font du gainage sur le côté du carré jusqu'à la fin du jeu...

## 1.4 TENIR LE BALLON GRIP 1 MAIN

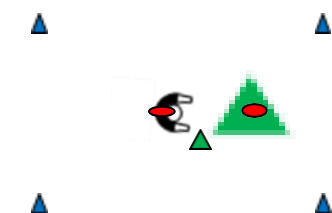
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je règle)
✗	✗	✗	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercer une pression avec le pouce et l'annulaire sur le tiers inférieur du ballon.</li> <li>- Maintenir le ballon à la verticale.</li> <li>- La paume de la main légèrement décollée du ballon.</li> <li>- Le pouce forme un angle droit avec la main.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le porteur du ballon passe progressivement d'un ballon tenu à la verticale à un ballon horizontal posé sur la main.</li> <li>- Le porteur du ballon tombe celui-ci à chaque mouvement.</li> <li>- Les doigts ne sont pas écartés sur le ballon.</li> <li>- Le ballon est collé contre le buste.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : TENIR LE BALLON GRIP A 1 MAIN

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
5 plots ▲ 1 ballon/joueur ●	Par deux, face à face collés. Le ballon est tenu à 2 mains dans le dos de l'adversaire. Le bras porteur (avec lequel le grip 1 mains sera travaillé) passe sur le bras de l'adversaire. 2 zones de marques chacune située à 2 m derrière le joueur	A partir du ballon tenu à 2 mains dans le dos de l'adversaire, aller marquer derrière la ligne située derrière soit en tenant le ballon grip 1 main. Le joueur qui marque (aplatir derrière sa ligne) le premier sans échapper le ballon ou le reprendre à 2 mains est vainqueur.

### ILLUSTRATION :



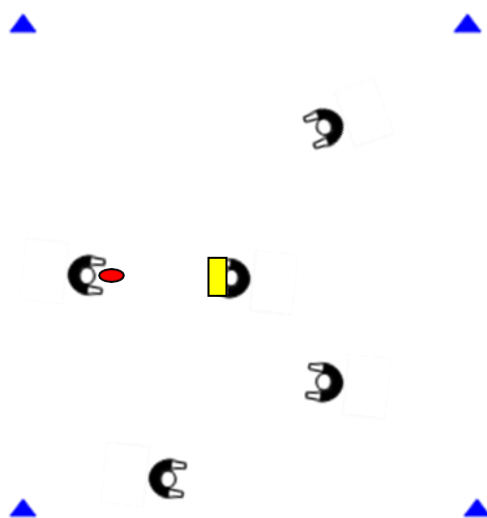
### VARIANTES :

- Alternier main droite et main gauche.
- Le ballon est tenu derrière la nuque de l'adversaire.
- Chaque joueur peut essayer de faire tomber le ballon de l'adversaire avec la main qui se libère.
- Placer un joueur avec bouclier sur chaque ligne pour gêner la marque à une main...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
4 plots ▲ 1 ballon ● 1 bouclier ■	Dans un carré de 5 m sur 5m placer le porteur du ballon (maintien du ballon grip 1 main) 3 joueurs libres. 1 joueur avec bouclier.	Le porteur de ballon doit toucher les joueurs libres, qui ont le droit de bouger, pour les éliminer sans lâcher le ballon grip 1 main. Si le ballon est tombé ou le grip non maintenu, les joueurs éliminés entrent à nouveau dans le carré. Un joueur avec bouclier (tenu obligatoirement contre le buste sans jamais s'écarter de celui-ci) se met en opposition pour gêner l'évolution du porteur de balle. Lorsque le porteur a éliminé tous les joueurs libres, il est déclaré gagnant. Chronométrer le temps d'élimination.

## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Alternier main droite et main gauche.
- Possibilité de passer de la main droite à la main gauche dans le jeu.
- Les joueurs éliminés restent immobiles dans le carré et représentent des obstacles.
- Les joueurs éliminés restent immobiles tant qu'ils n'ont pas été touchés par un joueur libre.
- Les joueurs éliminés font un tour de carré et entrent à nouveau dans le jeu.
- Les joueurs éliminés font du gainage sur le côté du carré jusqu'à la fin du jeu...



## 1.5 PORTER LE BALLON A 2 MAINS

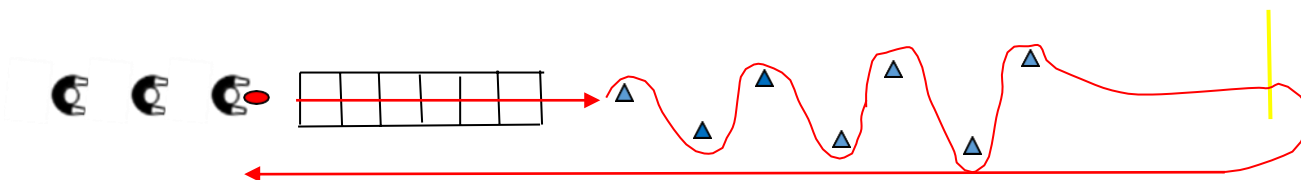
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenir le ballon à la verticale sur son tiers inférieur.</li> <li>- Porter à 2 mains, doigts écartés, la paume de la main légèrement décollée (Cf "Grip 2 mains").</li> <li>- La pointe haute du ballon au niveau du menton (regard haut).</li> <li>- Décoller le ballon du buste, les bras semi-fléchis.</li> <li>- Se déplacer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le ballon est tenu par les pointes.</li> <li>- Les doigts sont collés les uns aux autres.</li> <li>- Le ballon est tenu par le bout des doigts.</li> <li>- Le ballon est collé au buste.</li> <li>- Le ballon est tenu devant le bassin.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : PORTER LE BALLON A 2 MAINS

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
1 ballon ● Une échelle d'appuis 7 plots ▲ 1 jalon	Un parcours composé d'une échelle de coordination suivie de 7 plots décalés. A 5 m de la sortie des plots un jalon planté dans le sol.	Le joueur tient le ballon à 2 mains durant tout le parcours. Passer dans l'échelle en plaçant un appui par intervalle. A la sortie de l'échelle contourner les plots puis accélérer jusqu'au jalon. Faire le tour du jalon et ramener le ballon au partenaire sans passer dans le parcours. Arriver à hauteur du partenaire, passer le ballon afin qu'il parte à son tour. Se replacer derrière la colonne.

### ILLUSTRATION :



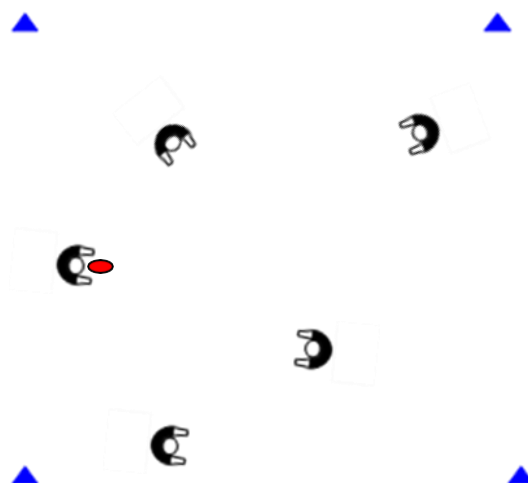
### VARIANTES :

- Modifier les distances et les directions de courses.
- Modifier les consignes de passage dans l'échelle (2 appuis par intervalles, un appui dedans un appui dehors...).
- Placer plusieurs parcours côte à côte et lancer un challenge.

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
4 plots ▲ 1 ballon ●	Dans un carré de 5 m sur 5m placer le porteur du ballon (tenu en grip 2 mains) et 4 joueurs libres.	Le porteur de ballon doit toucher les joueurs libres qui peuvent bouger pour les éliminer sans lâcher le ballon grip 2 mains. Si le ballon est tombé ou le grip non maintenu, les joueurs éliminés entrent à nouveau dans le carré. Lorsque le porteur a éliminé tous les joueurs libres, il est déclaré gagnant. Chronométrer le temps d'élimination.





## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Intégrer un joueur avec bouclier pour gêner le porteur du ballon.
- Les joueurs éliminés restent immobiles dans le carré et représentent des obstacles.
- Les joueurs éliminés restent immobiles tant qu'ils n'ont pas été touchés par un joueur libre.
- Les joueurs éliminés font un tour de carré et entrent à nouveau dans le jeu.
- Les joueurs éliminés font du gainage sur le côté du carré jusqu'à la fin du jeu...

## 1.6 PORTER LE BALLON EN SECURITE

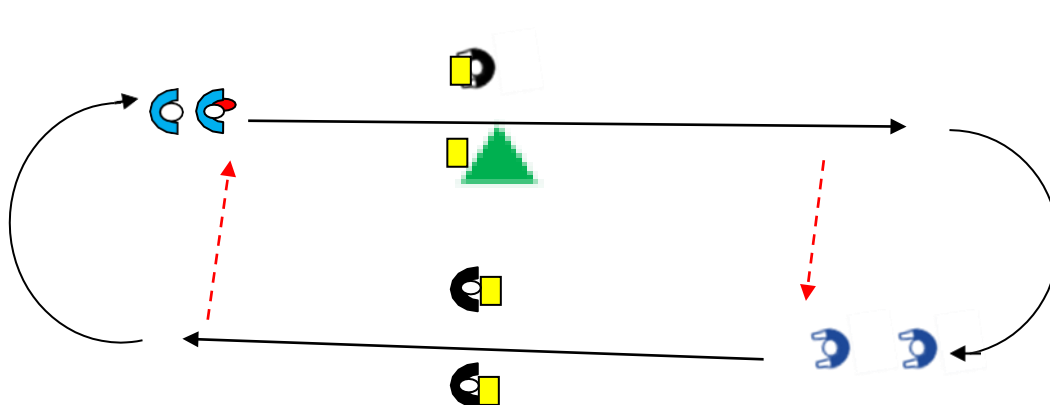
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir le ballon à la verticale collé contre la poitrine.</li> <li>- Maintenir le ballon grip une main les doigts écartés.</li> <li>- Coller le coude du bras porteur de balle au buste.</li> <li>-Utiliser l'autre bras pour renforcer la protection en plaçant la 2ème main sur le ballon les doigts écartés.</li> <li>- Ou garder cet autre bras libre et l'utiliser pour raffûter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le ballon est tenu au niveau du bassin.</li> <li>- Le ballon est tenu sous le bras.</li> <li>- Les doigts sont serrés.</li> <li>- Le ballon est porté à l'horizontale.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : PORTER LE BALLON EN SECURITE

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
1 ballon ● 4 boucliers ■	2 portes de 2 défenseurs avec boucliers côte à côte. Les 2 portes sont orientées à l'opposé l'une de l'autre. Une colonne d'attaquants face à ces 2 portes. Un attaquant avec ballon. Seul le joueur porteur du ballon démarre.	Attaquants : Passer la porte en plaçant le ballon en sécurité puis faire la passe à l'attaquant situé dans la colonne opposée. Suite à cela, se placer derrière la colonne opposée. A la réception du ballon l'attaquant de la colonne opposée démarre et fait la même chose. Défenseurs : Fermer l'espace situé entre eux afin de gêner le passage de l'attaquant.

### ILLUSTRATION :



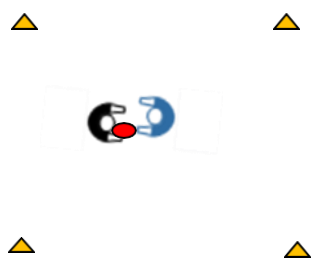
### VARIANTES :

- Positionner plusieurs portes à la suite.
- Resserrer ou espacer les défenseurs pour rendre la tâche de l'attaquant plus ou moins facile.
- Les défenseurs peuvent avancer sur l'attaquant...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
1 ballon ● 4 plots ▲	Dans un carré de 3 m sur 3 m. 2 joueurs face à face. 30 secondes d'opposition puis les joueurs changent de rôle.	Au porteur du ballon : Maintenir le ballon en sécurité tout en se déplaçant dans le carré. Défenseur : Taper sur le ballon ( <b>main ouverte</b> de haut en bas ou sur le côté du ballon) pour essayer de le faire tomber. Suite à un nombre égal de passage, le joueur déclaré gagnant est celui qui a le plus petit nombre de ballons tombés.

## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :



- Placer plusieurs attaquants et plusieurs défenseurs (équilibre ou déséquilibre numérique) avec passes autorisées.
- Les défenseurs interviennent avec des boucliers pour simplifier l'action de l'attaquant...

## 1.7 TOMBER EN PROTEGEANT LE BALLON

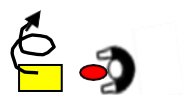
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir le ballon en sécurité collé au buste la main en grip, doigts écartés sur le tiers inférieur du ballon, coude serré au buste.</li> <li>- Tomber en fléchissant les jambes et amener les genoux au sol.</li> <li>- Les genoux au sol, poser la main libre au sol et amener le buste au sol.</li> <li>- Au sol, maintenir le ballon en sécurité (Cf "Porter le ballon en sécurité").</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le ballon est tenu sous le bras (sous l'épaule).</li> <li>- Les doigts sont serrés.</li> <li>- le ballon est porté au bassin.</li> <li>- Le joueur tombe au sol sans décomposer le mouvement (flexion, genoux au sol, bras libre au sol et buste au sol).</li> <li>- Le joueur lâche le ballon lorsqu'il est au sol.</li> <li>- Le coude porteur du ballon est écarté.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : TOMBER EN PROTEGEANT LE BALLON

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
1 bouclier  1 ballon 	Apprendre au joueur à tomber sur un bouclier	Tomber sur le bouclier en déclinant la gestuelle -Cf Livret de compétences des écoles de rugby à 13). Lorsque le joueur est sur le bouclier, effectuer une roulade sur le côté pour passer sur le sol (éliminer l'appréhension du contact avec le sol).

### ILLUSTRATION :



### VARIANTES :

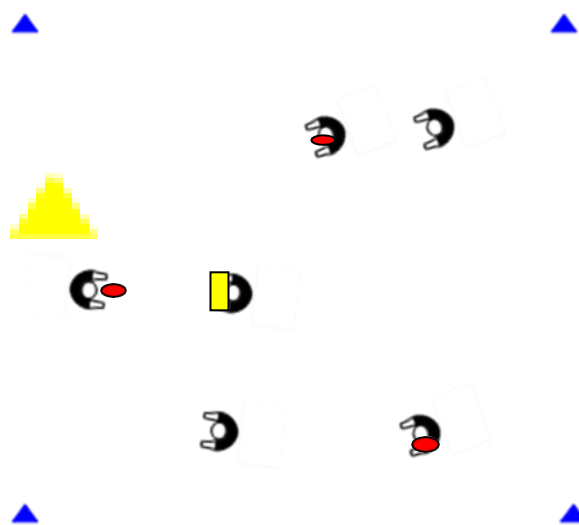
- Partir d'une position à genou pour aller au sol.
- Enlever le bouclier.
- Tomber au sol suite à un plaquage...



## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
4 plots ▲ 3 ballons ● 1 bouclier ■	Dans un carré de 6 m de côté placer un joueur avec un bouclier et 3 binômes. Un joueur par binôme porte un ballon.	Les binômes se déplacent dans le carré, les porteurs de ballon cherchent à ne pas se faire toucher par le bouclier. Le joueur avec bouclier se déplace pour toucher un joueur porteur de ballon. Dès qu'un porteur de ballon est touché, tous les porteurs vont au sol et réalisent un tenu pour leurs binômes et le jeu recommence. Chronométrer et compter le nombre de fois où les binômes tombent au sol pour déterminer le meilleur défenseur.

## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :



- Augmenter le nombre de défenseurs.
- Donner la possibilité de faire des passes dans les binômes.
- Modifier les côtés du carré.
- Effectuer une roulade sur le côté au sol avant le tenu...

## 1.8 SE RELEVER EN PROTEGEANT LE BALLON

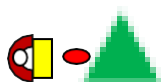
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je règle)
✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir le ballon en sécurité collé au buste la main en grip, doigts écartés sur le tiers inférieur du ballon, coude serré au buste.</li> <li>- Se relever en utilisant le bras libre et en relevant le buste pour se mettre à genou.</li> <li>- Passer le pied opposé au ballon devant.</li> <li>- Se relever sur ses 2 appuis.</li> <li>- Prendre le ballon à 2 mains.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le ballon est lâché pendant l'exécution du mouvement.</li> <li>- Le joueur ne passe pas par la position à genou.</li> <li>- Le pied engagé vers l'avant est celui du côté du ballon.</li> <li>- Debout, le joueur garde le ballon position sécurité.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : SE RELEVER EN PROTEGEANT LE BALLON

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
1 bouclier  1 ballon 	2 joueurs face à face. Un attaquant porteur du ballon, un défenseur porteur de bouclier.	L'attaquant percute doucement le bouclier et va au sol en se positionnant sur les coudes et les genoux. Le défenseur se positionne sur le dos de l'attaquant avec le bouclier et se relève pour se placer dans l'axe. Le porteur du ballon se relève (sans lâcher le ballon) pour se positionner debout face au bouclier en tenant le ballon à 2 mains, prêt à réaliser le tenu.

### ILLUSTRATION :



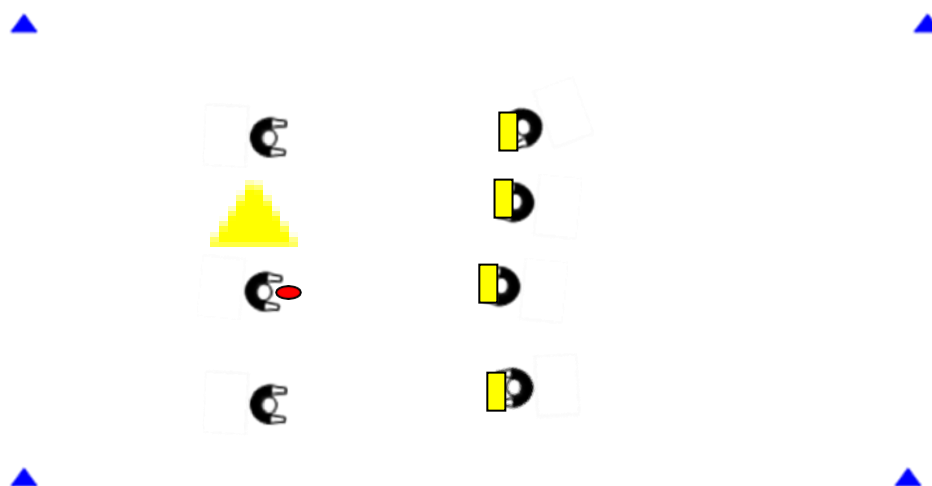
### VARIANTES :

- Le porteur de balle se place sur le côté, sur le dos
- Enlever le bouclier et simuler un plaquage.
- Mettre 2 défenseurs face à un attaquant.
- Positionner un demi de tenu afin de réaliser le tenu...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
4 plots ▲ 1 ballon ● 4 boucliers ■	Dans un terrain de 20 m par 10 m. 2 équipes de 4 joueurs. Les défenseurs portent des boucliers. Pour lancer l'exercice, l'éducateur fait une passe à l'un des attaquants.	<p><u>Attaque</u> : Jouer pour marquer, les tenus sont illimités. Lorsque l'essai est marqué, l'attaque se retourne et part de l'en-but pour aller marquer dans l'en-but opposé.</p> <p>Chaque fois que l'attaquant porteur du ballon est touché par un bouclier, il va au sol à plat ventre, bascule sur le dos puis revient à plat ventre (pancake), avant de se relever <b>sans lâcher ou s'appuyer sur le ballon</b>. Sur ses appuis, l'attaquant réalise un tenu pour que le jeu continue.</p> <p><u>Défense</u> : Toucher le porteur du ballon avec le bouclier, la défense est placée à 3 m, un seul bouclier reste au tenu.</p> <p>Le ballon change d'équipe lorsqu'une faute est réalisée par l'attaque (ballon lâché lors de la phase au sol ou en se relevant, en avant de passe, passage en touche).</p> <p>L'équipe qui réalise le plus d'aller-retour sans faire de faute est déclarée gagnante.</p>

## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Augmenter le nombre d'attaquants.
- Modifier les espaces.
- Enlever les boucliers, les défenseurs plaquent...

## 1.9 TALONNER LE BALLON VERS L'ARRIERE

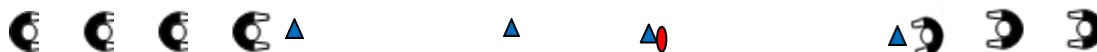
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Debout sur ses appuis, placer le ballon au sol les pointes orientées vers les côtés.</li> <li>- Lâcher le ballon des mains pour le talonner.</li> <li>- Se placer sur ses appuis.</li> <li>- Faire rouler le ballon vers l'arrière avec le dessous du pied en effectuant un geste d'avant en arrière.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le joueur tient son ballon avec les mains tout en voulant le talonner.</li> <li>- Le joueur n'est pas sur ses appuis.</li> <li>- Le joueur réalise un geste brusque avec le pied qui talonne.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : TALONNER LE BALLON VERS L'ARRIERE

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
4 plots ▲ 1 ballon ●	Deux colonnes face à face espacées de 10m. 2 plots situés à 4m et 6m. Un ballon posé au sol près du plot situé à 4 m.	Au signal de l'éducateur, le joueur placé du côté du ballon démarre et court le ramasser. Porter le ballon jusqu'au plot situé à 6m, s'arrêter à ce plot et talonner le ballon. Après le talonnage, aller toucher la main du joueur situé dans la colonne en face qui démarre à son tour pour réaliser la même chose.

### ILLUSTRATION :



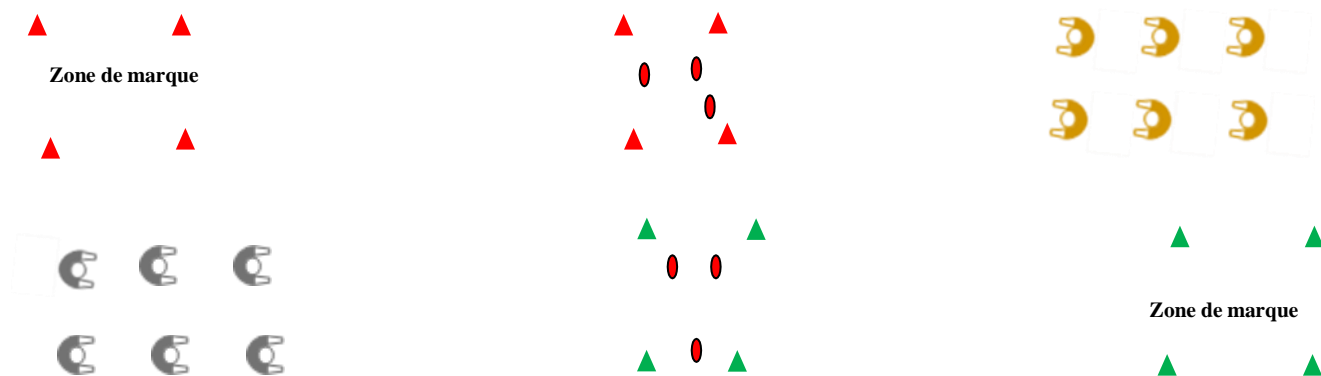
### VARIANTES :

- Partir à 2, un porteur de ballon qui réalise le tenu à 4m. Le second joueur ramasse le ballon et l'amène dans la colonne en face d'où partent 2 joueurs qui réaliseront le même exercice.
- Placer 2 ballons (un à 4m et l'autre à 6m) pour réaliser 2 talonnages.
- Organiser l'exercice dans un carré de 5m de côté. Un plot placé au centre du carré. Les joueurs travaillent en diagonale et viennent réaliser le tenu au centre du carré pour aller rejoindre la colonne en face. Les 2 diagonales travaillent...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
16 plots ▲ ▲ 6 ballons ● 2 boucliers ■	2 équipes de 6 joueurs 2 zones de marques placées à 12m de chaque équipe. 2 zones avec des ballons (1 zone par équipe) placées à 6 m, entre l'équipe et la zone de marque.	Au signal de l'éducateur, 2 joueurs de chaque équipe partent, le 1er ramasse un ballon et réalise un tenu, le second ramasse le ballon derrière le tenu réalisé par son coéquipier et court marquer dans sa zone de marque située en face. Lorsque le ballon est aplati dans la zone de marque, le second binôme de l'équipe peut partir et réaliser la même chose. L'équipe qui gagne est celle qui est la première à aplatir les 3 ballons. Remarque : lorsqu'un ballon n'est pas correctement talonné (cf livret de compétences), le binôme doit retourner au départ puis revenir ramasser le ballon, le talonner et l'amener dans la zone de marque.





## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Le premier joueur ramasse le ballon, effectue un parcours d'appuis avant de le talonner le pourson partenaire.
- Lorsque les joueurs maîtrisent le talonnage, placer un défenseur avec bouclier en opposition(sans contact)

## 1.10 REALISER UN TENU EN 3 TEMPS

U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je règle)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Au sol sur les coudes et les genoux, tout en tenant le ballon en sécurité (collé contre la poitrine, les doigts écartés en grip à une main).</li> <li>- Ramener les 2 genoux simultanément à la poitrine.</li> <li>- Prendre appui sur la main libre en relevant le buste.</li> <li>- Ramener le pied situé du même côté que la main libre, à côté de cette main.</li> <li>- Utiliser cet appui pour se relever.</li> <li>- Amener le ballon vers le sol avec les 2 mains.</li> <li>- Placer le ballon sur la largeur (1 pointe à droite, l'autre à gauche) et le talonner délicatement avec le dessous du pied.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le ballon n'est pas tenu en grip, il tombe au moment de le talonner.</li> <li>- Le joueur ne groupe pas les genoux pour les ramener sous la poitrine.</li> <li>- Le joueur ne relève pas le buste.</li> <li>- Le joueur avance la jambe du côté du ballon.</li> <li>- Le joueur ne réalise pas le tenu sur ses appuis.</li> <li>- Le ballon n'est pas placé dans le sens de la largeur.</li> <li>- Le ballon est talonné trop fort.</li> </ul>

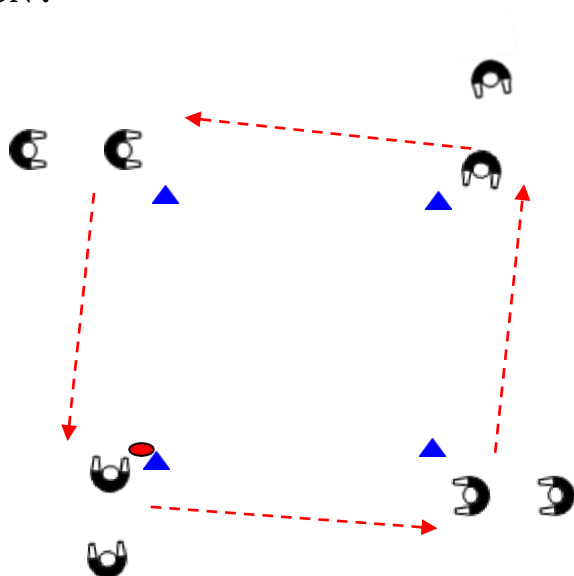


## THEME DE LA SÉANCE : REALISER UN TENU EN 3 TEMPS

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
4 plots ▲ 1 ballon ●	Un carré de 3 m de côté délimité par 4 plots. 2 joueurs répartis à chaque angle du carré.	A la réception du ballon aller au sol (coudes/genoux) et réaliser un tenu en 3 temps pour son demi de tenu qui fait la passe au duo suivant. Le joueur qui réalise le tenu et son demi de tenu alternent les rôles à chaque passage.

### ILLUSTRATION :



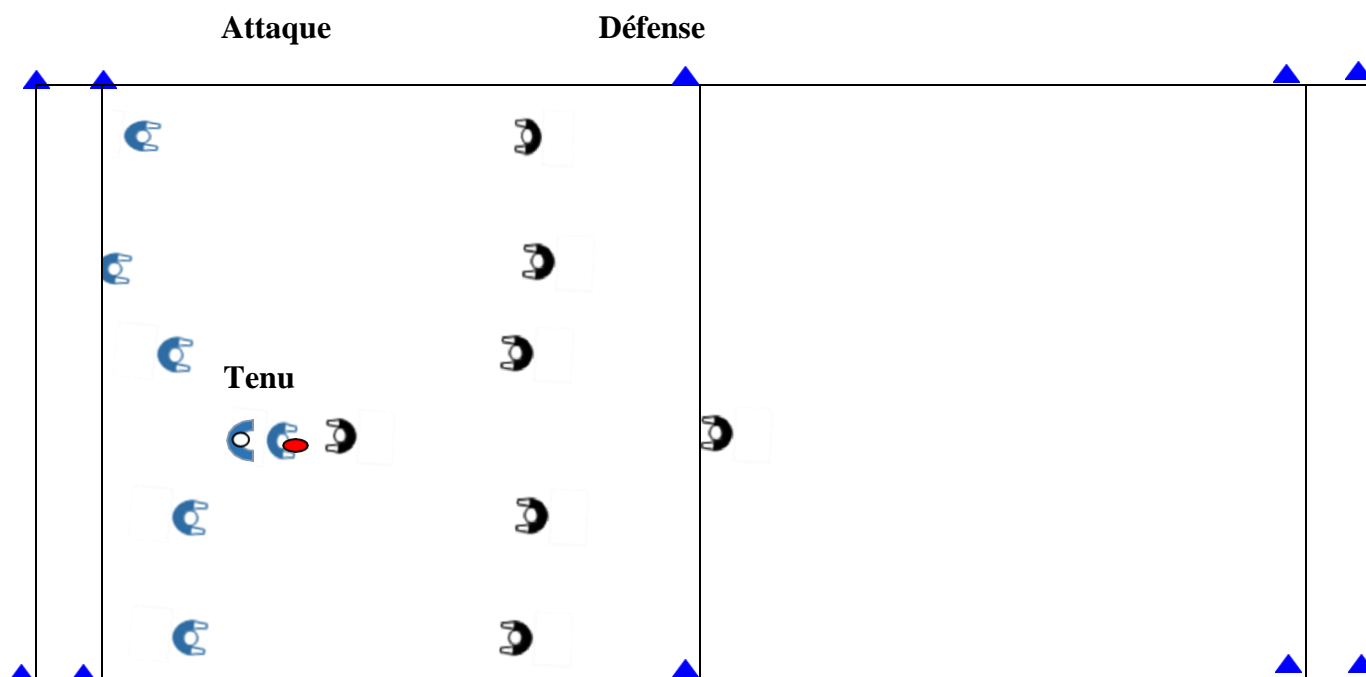
### VARIANTES :

- Positionner un joueur avec bouclier face au réalisateur du tenu et lui demander de se placer sur lui lorsqu'il est au sol (le bouclier sur les jambes ou sur le dos du porteur du ballon).
- Démarrer à partir d'une situation de contrôle debout avant d'aller au sol...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
10 plots ▲ 1 ballon ●	Dans un terrain de 40 m sur 20 m. 2 équipes de 7 joueurs.	Match à plaquer. Chaque tenu est joué en 3 temps.

## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Réduire et augmenter les espaces.
- Jouer à toucher 2 mains pour augmenter le nombre de tenus.
- Placer des défenseurs avec boulier pour venir se placer sur le dos du joueur qui réalise le tenu.
- Demander au joueur qui réalise le tenu de passer sur le dos avant de revenir sur le ventre et jouer un tenu en 3 temps...

## 1.11 REALISER UN TENU EN 2 TEMPS

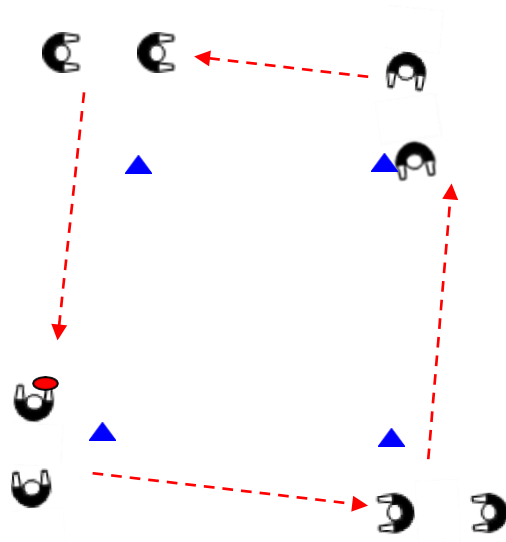
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
✗	✗	✗	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Au sol sur les coudes et les genoux, le ballon tenu en sécurité.</li> <li>- Ramener les 2 genoux simultanément à la poitrine en s'aidant de la main libre tout en relevant les épaules pour prolonger le mouvement du pied opposé au ballon afin qu'il vienne se positionner devant à plat (à genoux en fente avant).</li> <li>- Utiliser ce pied avant pour se relever.</li> <li>- Sur les appuis, amener le ballon vers le sol par un grip 1 main.</li> <li>- Placer le ballon sur la largeur pour le talonner délicatement avec le dessous du pied (du même côté que le ballon).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le ballon n'est pas tenu en grip, tombe lors du talonnage.</li> <li>- Le joueur ne relève pas le buste et les épaules pour aider le prolongement du mouvement du pied opposé au ballon.</li> <li>- Le joueur avance la jambe du côté du ballon.</li> <li>- Le joueur ne réalise pas le tenu sur ses appuis.</li> <li>- Le ballon n'est pas placé dans le sens de la largeur.</li> <li>- Le ballon est talonné trop fort.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : REALISER UN TENU EN 2 TEMPS

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
4 plots ▲ 1 ballon ●	Un carré de 3 m de côté délimité par 4 plots. 2 joueurs répartis à chaque angle du carré.	A la réception du ballon aller au sol (coudes /genoux) et réaliser un tenu en 2 temps pour son demi de tenu qui fait la passe au duo suivant. Le joueur qui réalise le tenu et son demi de tenu alternent les rôles à chaque passage.

### ILLUSTRATION :



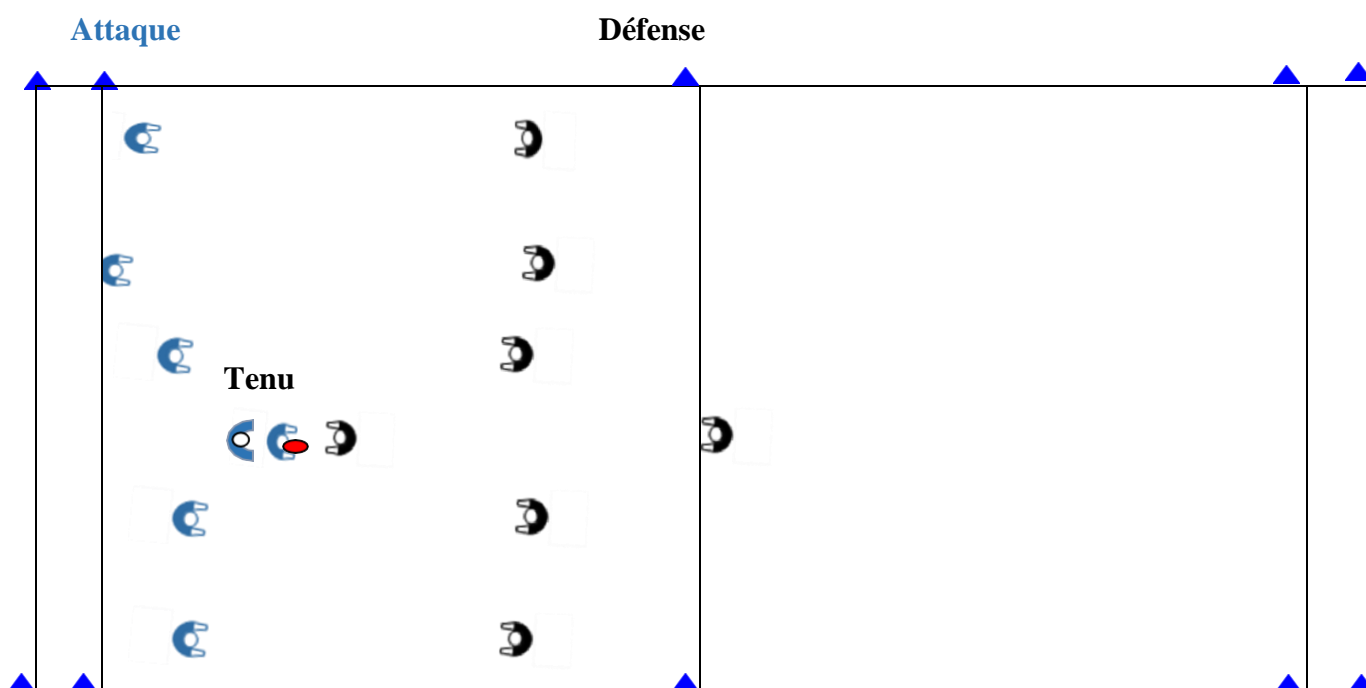
### VARIANTES :

- Positionner un joueur avec bouclier face au réalisateur du tenu et lui demander de se placer surlui lorsqu'il est au sol (le bouclier sur les jambes ou sur le dos du porteur du ballon).
- Démarrer à partir d'une situation de contrôle debout avant d'aller au sol...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
10 plots ▲ 1 ballon ●	Dans un terrain de 40 m sur 20 m. 2 équipes de 7 joueurs.	Match à plaquer. Chaque tenu est joué en 2 temps.

## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Réduire et augmenter les espaces.
- Jouer à toucher 2 mains pour augmenter le nombre de tenus.
- Placer des défenseurs avec boulier pour venir se placer sur le dos du joueur qui réalise le tenu.
- Demander au joueur qui réalise le tenu de passer sur le dos avant de revenir sur le ventre et jouer un tenu en 2 temps...

## 1.12 RAMASSER LE BALLON DERRIERE LE TENU

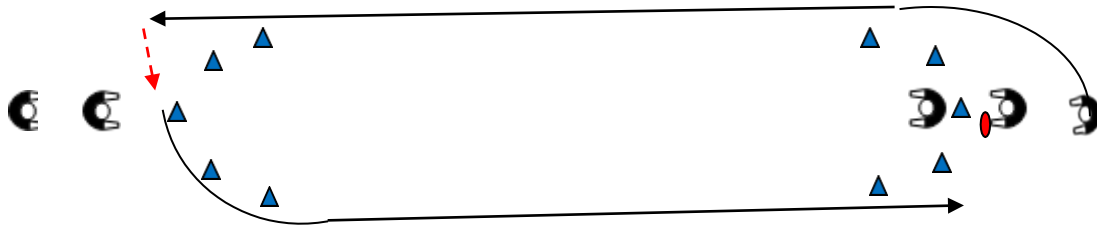
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se tenir à 1 m derrière le réalisateur du tenu en regardant devant soi (ballon et environnement).</li> <li>- Lorsque le ballon est talonné, avancer en fléchissant les jambes.</li> <li>- Placer un appui sur le côté du ballon (proche) et l'autre dans l'axe (en arrière).</li> <li>- Aller chercher le ballon en tendant les bras.</li> <li>- Attraper le ballon en positionnant une main (les doigts écartés) sur chaque face.</li> <li>- En position grip 2 mains, ramener le ballon devant le buste, les bras semi-fléchis, tout en se relevant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le joueur est collé au réalisateur du tenu.</li> <li>- Le joueur ne regarde pas le ballon.</li> <li>- Les jambes restent tendues et seul le buste se penche.</li> <li>- Les appuis restent parallèles.</li> <li>- Le joueur ramasse le ballon par les pointes.</li> <li>- Les doigts ne sont pas écartés.</li> <li>- Le joueur relâche le ballon.</li> <li>- Le ballon est ramené contre le buste ou sous le bras.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : RAMASSER LE BALLON DERRIERE LE TENU

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
10 plots ▲ 1 ballon ●	Deux demi-cercles de 2,5 m de diamètre réalisés avec des plots situés à 6 m l'un de l'autre. 3 joueurs situés au demi-cercle de départ de l'exercice, 2 joueurs de l'autre côté placés l'un derrière l'autre. Départ : Au signal, le joueur porteur du ballon réalise un tenu, le demi de tenu placé derrière lui démarre.	Au porteur : réaliser un tenu. Au demi de tenu : ramasser le ballon à 2 mains et démarrer en contournant les plots. A la sortie des plots courir droit vers l'autre demi-cercle et faire la passe au 1er joueur qui réalisera à son tour un tenu pour son demi de tenu qui démarrera. Le passeur vient se positionner à la place du réalisateur du tenu qui recule et devient demi de tenu pour le tour suivant...

### ILLUSTRATION :



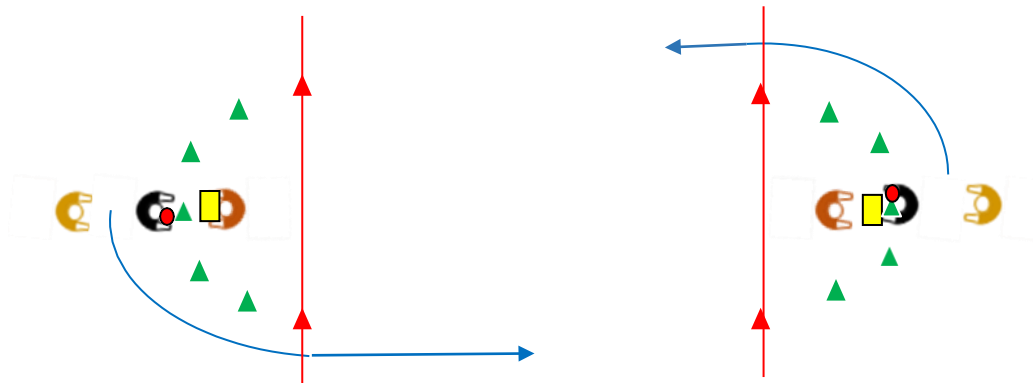
### VARIANTES :

- Elargir les demi-cercles.
- Alternier départ droite et gauche.
- Placer un marqueur avec bouclier.
- Ramasser le ballon à 2 mains puis le positionner à l'extérieur (ballon sécurité) pour l'écarter du défenseur.
- Le marqueur peut taper sur le ballon, il peut plaquer...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
14 plots ▲▲ 2 ballons ●  2 boucliers ■	Deux demi-cercles de 2,5 m de diamètre réalisés avec des plots situés à 10 m l'un de l'autre. Le diamètre des demi-cercles est matérialisé par 2 plots rouges. 2 joueurs attaquants situés à chaque demi-cercle et un marqueur (défenseur) avec bouclier.	<u>Attaquant (demi de tenu)</u> : suite à la réalisation du tenu, le demi de tenu démarre en contournant les plots sans se faire toucher par le bouclier du marqueur. Le joueur qui porte le ballon réalise le tenu lorsqu'il arrive au demi-cercle d'en face et le duel reprend. <u>Défenseur (marqueur)</u> : Lorsque le tenu est réaliser, chasser le départ et essayer de le toucher avant qu'il ait dépassé la ligne matérialisé par les plots rouges. Les joueurs sont défenseurs 6 départs successifs. Pour 6 joueurs, chaque joueur a 6 défenses et 12 départs à faire. Le joueur touché le plus petit nombre de fois est déclaré vainqueur.

## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Comptabiliser les points par équipes de 2 joueurs.
- Les marqueurs sont sans bouclier, ils ceinturent, ils plaquent.
- Le choix du côté du départ est libre pour surprendre le défenseur et le battre...



## 1.13 RAMASSER LE BALLON DERRIERE LE TENU ET DEMARRER

U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (Cf "Ramasser le ballon derrière le tenu")</li> <li>- Pour un départ à gauche, le pied droit est placé à côté du ballon (jambe semi-fléchie), le gauche en arrière du ballon.</li> <li>- Dès que le ballon est attrapé, pousser avec la jambe droite (opposée au sens du départ) alors que la jambe gauche engage la première foulée.</li> <li>- Orienter le buste et le regard dans le sens du départ en ramenant le ballon devant la poitrine.</li> <li>- Courir en effectuant un demi-cercle pour éviter les marqueurs.</li> <li>- Le ballon est placé en sécurité avec le bras opposé au tenu (marqueurs).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les jambes restent tendues et seul le buste se penche.</li> <li>- Les appuis restent parallèles.</li> <li>- Le joueur ne pousse pas avec le pied opposé au sens du départ.</li> <li>- La trajectoire est rectiligne vers l'avant (risque de placage par les marqueurs).</li> <li>- Le joueur relâche le ballon.</li> <li>- Le ballon est positionné en sécurité avec le bras côté "Tenu".</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : RAMASSER LE BALLON DERRIERE LE TENU « ET DEMARRER »

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
10 plots ▲ 1 ballon ●	Deux demi-cercles de 2,5 m de diamètre réalisés avec des plots situés à 6 m l'un de l'autre. 3 joueurs situés au demi-cercle de départ de l'exercice, 2 joueurs de l'autre côté placés l'un derrière l'autre. Départ : Au signal, le joueur porteur du ballon réalise un tenu, le demi de tenu placé derrière lui démarre.	Au porteur : réaliser un tenu. Au demi de tenu : ramasser le ballon à 2 mains et démarrer en contournant les plots. A la sortie des plots courir droit vers l'autre demi-cercle et faire la passe au 1er joueur qui réalisera à son tour un tenu pour son demi de tenu qui démarrera. Le passeur vient se positionner à la place du réalisateur du tenu qui recule et devient demi de tenu pour le tour suivant...

### ILLUSTRATION :



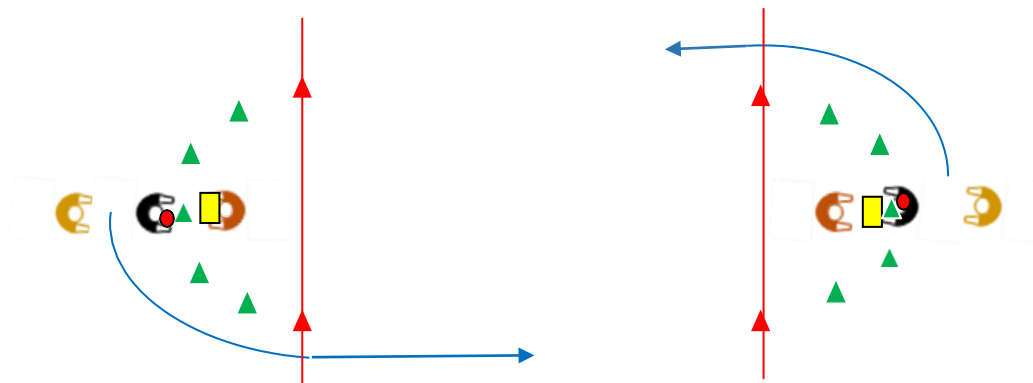
### VARIANTES :

- Elargir les demi-cercles.
- Alternier départ droite et gauche.
- Placer un marqueur avec bouclier.
- Ramasser le ballon à 2 mains puis le positionner à l'extérieur (ballon sécurité) pour l'écarter du défenseur.
- Le marqueur peut taper sur le ballon, il peut plaquer...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
14 plots ▲ ▲ 2 ballons ● ● 2 boucliers ■	Deux demi-cercles de 2,5 m de diamètre réalisés avec des plots situés à 10 m l'un de l'autre. Le diamètre des demi-cercles est matérialisé par 2 plots rouges. 2 joueurs attaquants situés à chaque demi-cercle et un marqueur (défenseur) avec bouclier.	<u>Attaquant (demi de tenu)</u> : suite à la réalisation du tenu, le demi de tenu démarre en contournant les plots sans se faire toucher par le bouclier du marqueur. Le joueur qui porte le ballon réalise le tenu lorsqu'il arrive au demi-cercle d'en face et le duel reprend. <u>Défenseur (marqueur)</u> : Lorsque le tenu est réaliser, chasser le départ et essayer de le toucher avant qu'il ait dépassé la ligne matérialisé par les plots rouges. Les joueurs sont défenseurs 6 départs successifs. Pour 6 joueurs, chaque joueur a 6 défenses et 12 départs à faire. Le joueur touché le plus petit nombre de fois est déclaré vainqueur.

## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :



- Comptabiliser les points par équipes de 2 joueurs.
- Les marqueurs sont sans bouclier, ils ceinturent, ils plaquent.
- Le choix du côté du départ est libre pour surprendre le défenseur et le battre...

## 1.14 RAMASSER LE BALLON DERRIERE LE TENU ET LE PASSER

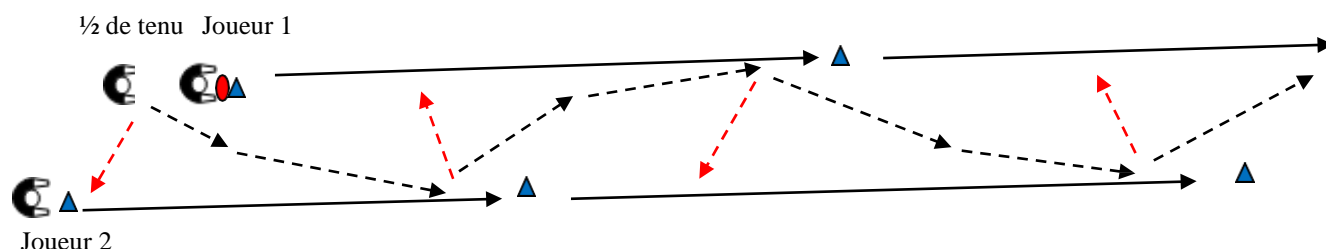
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'appui opposé au sens de la passe à côté du ballon, jambe semi-fléchie</li> <li>- L'autre jambe tendue en direction de la passe.</li> <li>- Aller chercher le ballon les bras semi-fléchis, buste penché vers l'avant.</li> <li>- Attraper le ballon en positionnant une main (Cf "grip 2 mains") sur chaque face.</li> <li>- Effectuer un transfert de l'appui opposé au sens de la passe vers l'appui côté passe.</li> <li>- Regarder en direction de la passe.</li> <li>- Assurer une trajectoire rectiligne du ballon, du sol vers la cible en poussant avec le bras opposé (coude haut).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le joueur est collé au réalisateur du tenu.</li> <li>- Le joueur ne regarde pas le ballon.</li> <li>- Les jambes restent tendues et seul le buste se penche.</li> <li>- Les appuis restent parallèles.</li> <li>- Le joueur ramasse le ballon par les pointes.</li> <li>- Les doigts ne sont pas écartés.</li> <li>- Le joueur relâche le ballon.</li> <li>- Le joueur ne lève pas le coude pour pousser sur le ballon.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : RAMASSER LE BALLON DERRIERE LE TENU « ETPASSER »

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
5 plots ▲ 1 ballon ●  Trajectoire du ballon   Trajectoire du Passeur (1/2 de Tenu) 	Deux lignes de plots espacées de 1,5m. Les plots de la même ligne espacés de 6 m. Deux joueurs dans l'axe de la 1ère ligne de plots positionnés pour jouer un tenu. Un soutien (J2) placé dans l'axe de la 2ème ligne de plots. L'atelier démarre par la réalisation du tenu.	Lorsque le ballon est talonné par le joueur 1, le ½ de tenu le ramasse et fait la passe au soutien (J2) qui court en direction du plot suivant pour réaliser un tenu. Le demi de tenu le suit pour ramasser le ballon lorsqu'il est talonné et le passer à J1 qui est devenu soutien. Lorsque J1 réceptionne le ballon, il court jusqu'au plot suivant où il réalise un tenu. Le ½ de tenu le suit pour faire la passe à J2 qui est soutien...

### ILLUSTRATION :



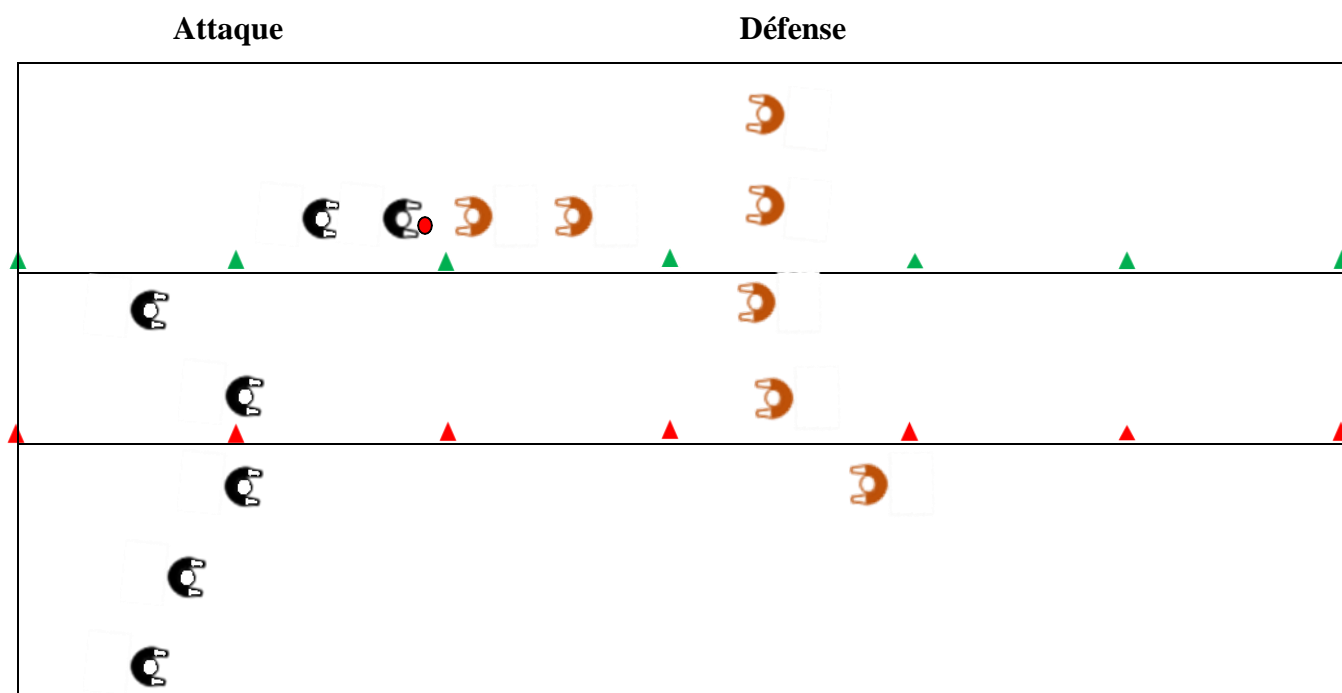
### VARIANTES :

- Positionner des soutiens de chaque côté.
- Elargir la distance de la passe.
- Alternner les rôles des joueurs.
- Demander au ½ de tenu de démarrer avec le ballon puis de passer.

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
14 plots ▲▲ 1 ballon ● 2 boucliers ■	Un terrain de 25 m sur 12 m. 3 couloirs de 4 m dans le sens de la longueur. 2 équipes de 7. Le jeu commence par un tenu 0 pour une équipe à l'endroit souhaité par l'éducateur.	<u>Attaque:</u> Jouer pour marquer, 6 tenus possibles, pas de jeu au pied. Chercher les zones libres dans lesquelles les défenseurs sont en infériorité numérique. Le départ derrière le tenu n'est pas autorisé. <u>Défense:</u> A chaque tenu, 4 défenseurs doivent se trouver dans le couloir où il est réalisé (intérêt : libération des espaces larges incitant la passe de l'attaque). Lorsque le tenu est joué les défenseurs peuvent se déplacer sur l'ensemble du terrain. Au tenu suivant, 4 joueurs doivent se placer dans le couloir de réalisation de celui-ci. L'équipe qui marque le plus d'essais sur un nombre identique de chaînes tactiques jouées est déclarée gagnante.





## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Elargir les couloirs.
- Ne mettre qu'un marqueur (selon la catégorie d'âge).
- Autoriser les départs derrière le tenu, autoriser le jeu au pied...

## 1.15 RASSER LE BALLON EN 6 O’CLOCK

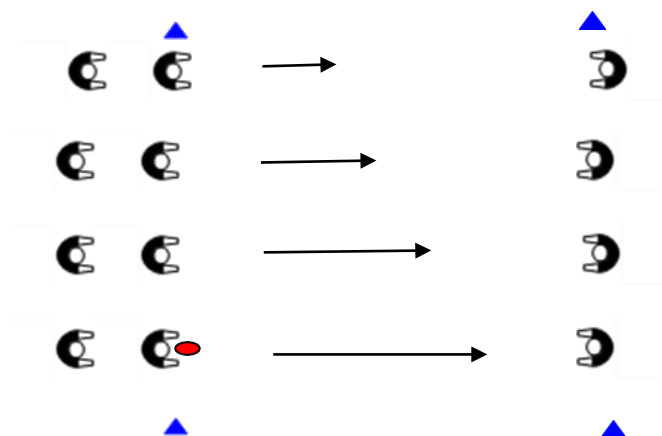
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer les 2 mains pour former un W sur le tiers inférieur du ballon.</li> <li>- Exercer une pression des 2 mains sur le ballon avec pouces et annulaires.</li> <li>- Porter le ballon à la verticale, bras semi-fléchis décollés du buste.</li> <li>- La pointe du ballon est à hauteur du menton.</li> <li>- Ouvrir les appuis au moment de la passe (le pied opposé à la passe est devant).</li> <li>- Regarder la cible du partenaire.</li> <li>- Lever le coude opposé à la passe.</li> <li>- Faire passer la pointe haute du ballon vers le bas pour engager la passe.</li> <li>- Passer le ballon en exerçant une poussée du bras opposé, coude haut.</li> <li>- Terminer le geste en direction de la cible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le ballon n’est pas tenu en grip (à la verticale, pression pouce annulaire, paumes légèrement décollées).</li> <li>- La pointe haute ne passe pas vers le sol.</li> <li>- Le coude opposé n’est pas levé.</li> <li>- La passe est vrillée.</li> <li>- Les bras sont collés au buste ou tendus.</li> <li>- Pas de communication.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : LA PASSE EN 6 O’CLOCK

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
4 plots ▲ 1 ballon ●	Un carré de 6 m de côté délimité par 4 plots. Les joueurs sont répartis en vague de 4 sur 2 côtés opposés. Une vague sur un côté et deux vagues l'une derrière l'autre sur le côté opposé. Le départ du ballon se fait du côté où il y a les 2 vagues.	Avancer (marcher, trotter, courir) en direction de la vague adverse en faisant des passes du 1 <sup>er</sup> vers le 4 <sup>ème</sup> joueur de la vague. Arrivé au 4 <sup>ème</sup> joueur, passer le ballon à la vague en face et se positionner à sa place.

### ILLUSTRATION :



### VARIANTES :

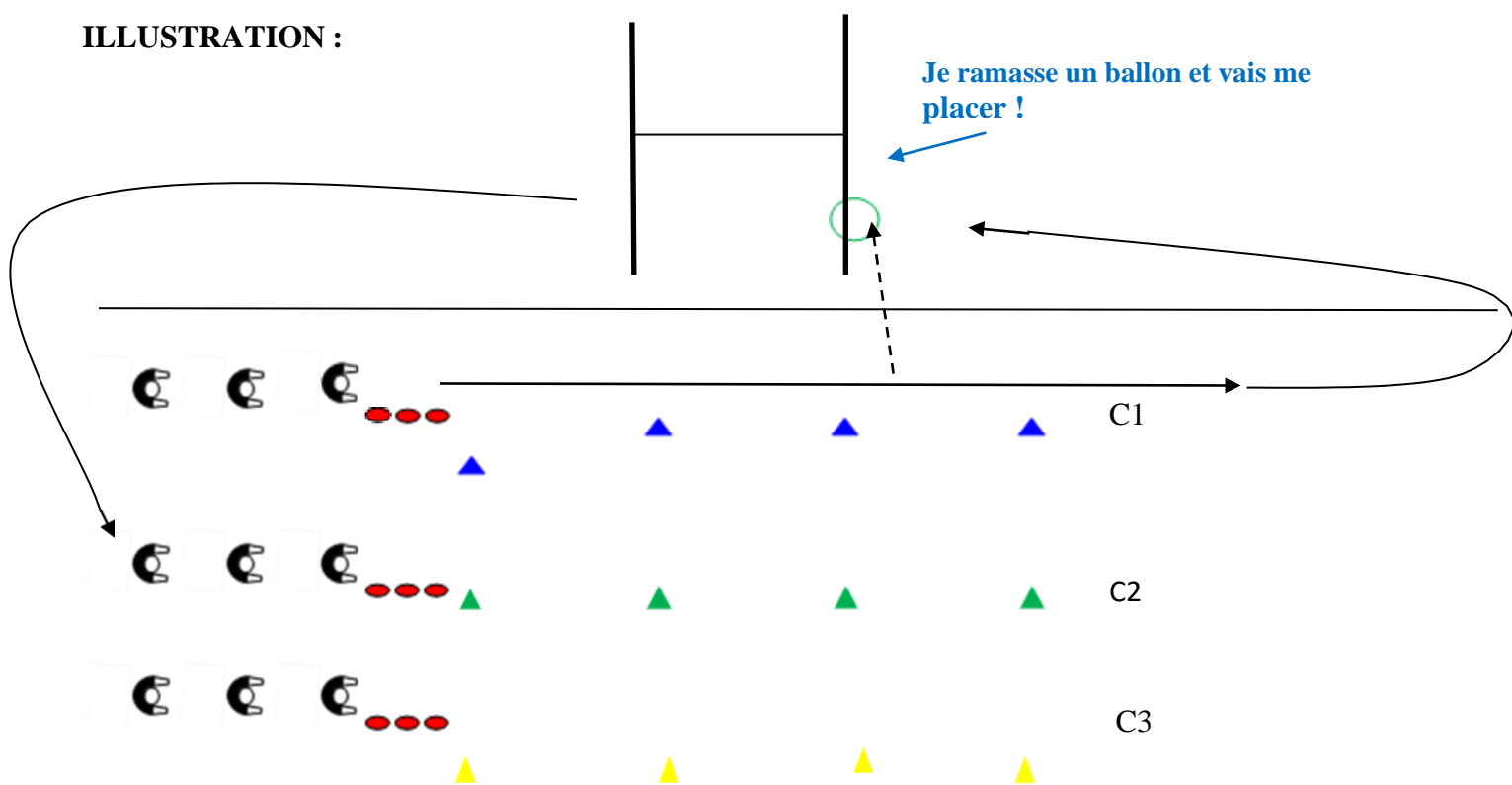
- Ajouter un second ballon qui part de l'angle opposé.
- Presser le premier passeur en plaçant un défenseur avec bouclier
- Réduire ou agrandir les distances des intervalles...



## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
12 plots ▲ 9 ballons ● 1 cerceau ○	Trois couloirs de 1 m placés côte à côte. Un cerceau fixé à un poteau. Les joueurs démarrent 1 par 1 dans le couloir le plus proche du cerceau.	Les joueurs partent un par un. Faire la passe en 6 o'clock au centre du cerceau. Une passe réussie d'un couloir permet d'accéder au couloir supérieur. Retour vers le couloir précédent si la passe est manquée.





## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Partir à plusieurs joueurs le ballon en C3 et faire une passe d'un couloir à l'autre pour passer le ballon dans le cerceau.
- Changer la cible (un bouclier, un partenaire arrêté qui fait une cible, un partenaire en mouvement qui fait une cible...).
- Elargir les couloirs...

## 1.16 REALISER UNE PASSE VRILLEE

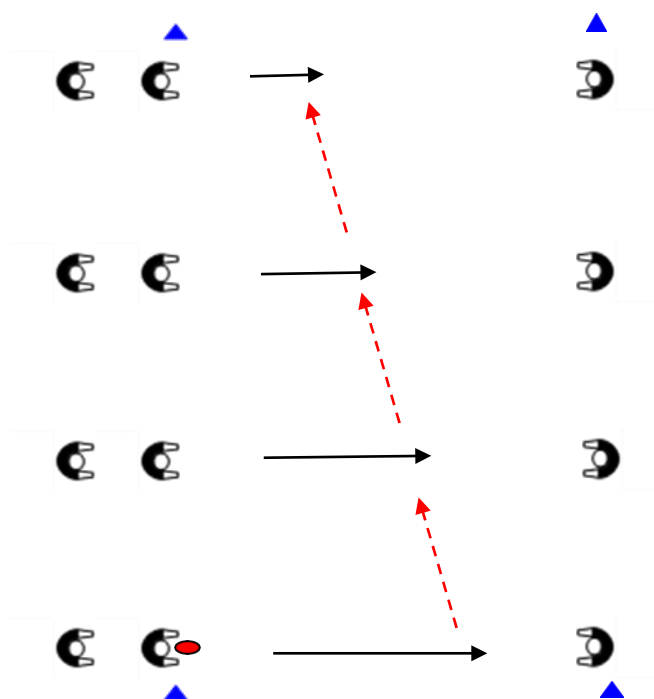
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer la main du côté de la passe en dessous du ballon (doigts écartés =grip) et sur son tiers avant (côté de la passe).</li> <li>- Placer la main opposée à la passe au-dessus du ballon (doigts écartés = grip) et sur son tiers arrière (côté opposé à la passe).</li> <li>- Porter le ballon à l'horizontale, le coude opposé à la passe est écarté du buste et levé, le coude du côté de la passe est collé au buste et bas.</li> <li>- Regarder la cible du partenaire.</li> <li>- Déclencher la passe en poussant avec le bras opposé (coude haut et écarté du buste).</li> <li>- Ouvrir les appuis, la jambe opposée à la passe devant, le transfert de force de cet appui sert à pousser le ballon.</li> <li>- La main et le bras du côté de la passe servent à l'équilibre et à la visée: la pointe du ballon en direction de la cible.</li> <li>-Terminer le mouvement par une rotation vers l'intérieur de la main qui pousse pour provoquer un mouvement de vrille.</li> <li>- Suivre la trajectoire du ballon avec le regard.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La position des mains sur le ballon est inversée, la main de poussée ne se situe pas dessus et en arrière.</li> <li>- Le joueur ne regarde pas la cible.</li> <li>- Le coude opposé n'est pas levé.</li> <li>- Le pied opposé n'est pas engagé vers l'avant pour assurer le transfert de force.</li> <li>- La main opposée ne pousse pas et n'effectue pas de mouvement de rotation vers l'intérieur pour déclencher la vrille.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : REALISER UNE PASSE VRILLEE

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
4 plots ▲ 1 ballon ●	Dans un espace de 12 m sur 6 m délimité par 4 plots. Les joueurs sont répartis en vague de 4 sur 2 côtés opposés. Les joueurs sont espacés de 4 m. Une vague sur un côté et deux vagues l'une derrière l'autre sur le côté opposé. Le départ du ballon se fait du côté où il y a les 2 vagues.	Avancer (marcher, trotter, courir) en direction de la vague adverse en faisant des passes vrillées du 1 <sup>er</sup> vers le 4 <sup>ème</sup> joueur de la vague. Arrivé au 4 <sup>ème</sup> joueur, passer le ballon à la vague en face et se positionner à sa place.

### ILLUSTRATION :



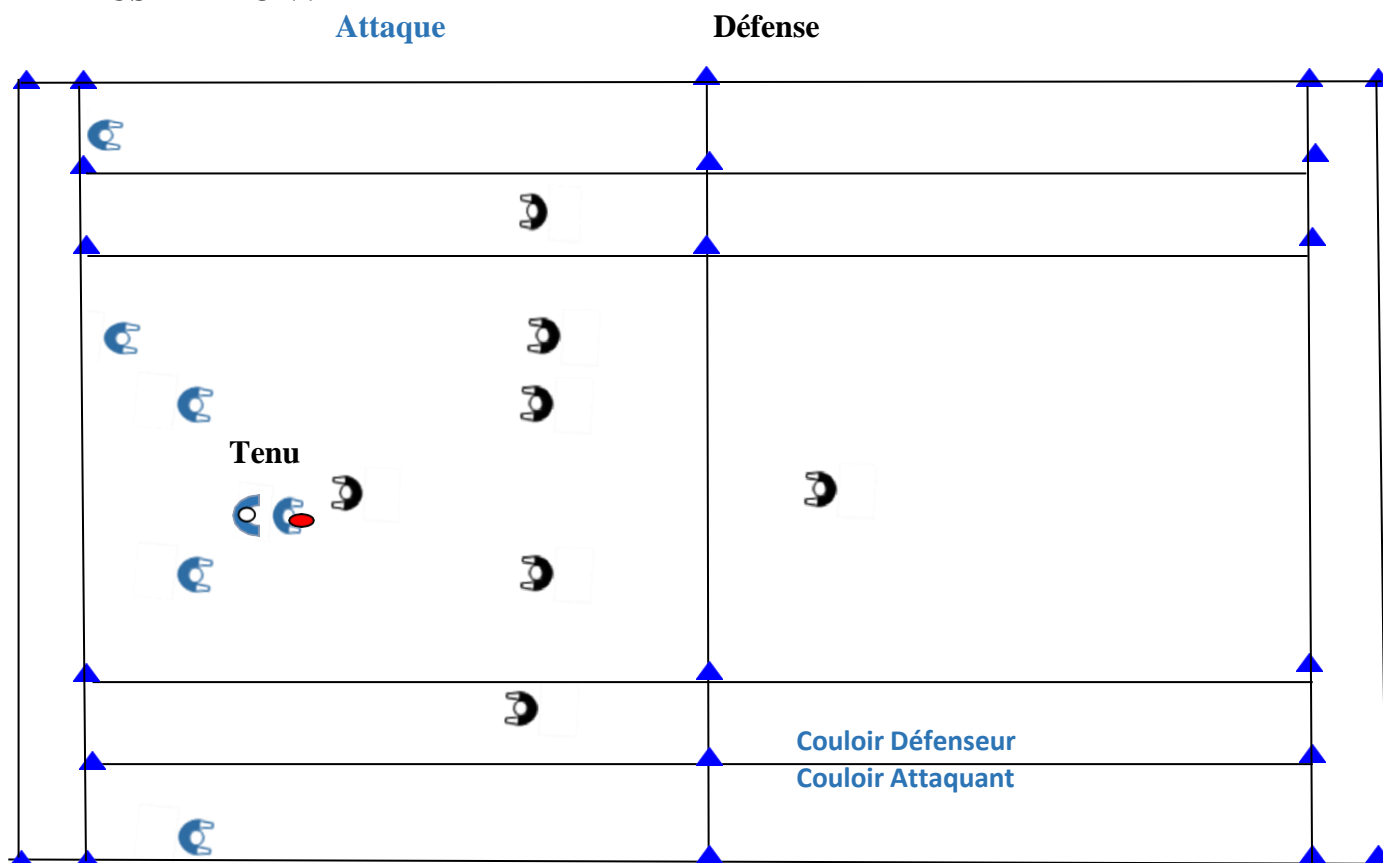
### VARIANTES :

- Alternier les côtés de passes. Elargir les espaces.
- Presser le premier passeur en plaçant un défenseur avec bouclier...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
22 plots ▲ 1 ballon ●	Dans un terrain de 40 m sur 30 m. 2 couloirs de 3 m situés de chaque côté du terrain. 2 équipes de 7 joueurs. Les 2 ailiers de l'équipe attaquante sont placés dans les couloirs les plus extérieurs. Les 2 ailiers de l'équipe en défense sont placés dans l'avant dernier couloir dit « défenseur » situé de 3m à 6 m de la touche. Le match se joue à plaquer.	Attaque : Jouer pour marquer. Impossibilité de rentrer dans les couloirs hormis les ailiers qui y sont déjà positionnés. La seule solution pour leur transmettre le ballon est la passe (vriillée car grande distance). Défense : Plaquer pour empêcher l'attaque de marquer. Seul un défenseur peut être positionné dans l'avant dernier couloir. Il ne peut intervenir dans le dernier couloir uniquement lorsque l'attaquant extérieur a réceptionné le ballon. Les essais marqués sur l'extérieur après une passe vriillée comptent double.

## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Elargir les couloirs extérieurs.
- Permettre à plusieurs attaquants, de venir en soutien de l'ailier dans les 2 couloirs.
- Permettre à plusieurs défenseurs d'entrer dans le couloir extérieur lorsque l'ailier possède le ballon ...

## 1.17 REALISER UNE PASSE VRILLEE EN DOUBLE APPUIS

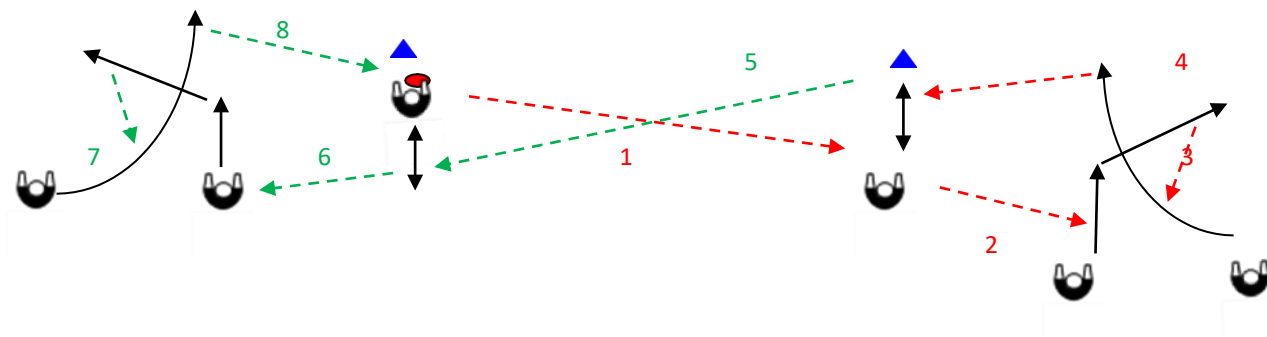
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
✗	✗	✗	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintien du ballon (Cf "Réaliser un passe vrillée").</li> <li>- Lorsque le coude est écarté pour déclencher la passe la jambe opposée est placée devant.</li> <li>- Pendant le mouvement de balancier provoqué par la poussée du bras opposé à la passe, la jambe du côté passe est positionnée en direction de la passe, la pointe du pied orienté vers la cible.</li> <li>- Un transfert de force s'effectue de la jambe opposée vers la jambe côté passe afin d'augmenter la force de poussée du ballon.</li> <li>- Finir le geste en tendant les bras en direction de la cible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La jambe opposée est placée derrière.</li> <li>- Le transfert de force d'une jambe à l'autre se fait avant ou après le mouvement de poussée de la balle.</li> <li>- Le joueur ne regarde pas la cible.</li> <li>- Le joueur ne tend pas les bras pour finir son geste.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : REALISER UNE PASSE VRILLEE EN DOUBLE APPUIS

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
2 plots ▲ 1 ballon ●	2 plots espacés de 8 m. 2 joueurs situés aux plots. 2 joueurs à l'extérieur des plots	Le porteur du ballon placé à son plot fait une passe vrillée en double appuis (1) au partenaire situé à 8 m. Le réceptionneur fait une passe (2) au joueur extérieur qui croise (3) avec son partenaire. Suite à la croisée, le porteur de balle remet le ballon dans le sens du jeu (4) au joueur placé au plot. Ce joueur réalise à son tour une passe vrillée en double appuis (5) au partenaire situé à 8 m à sa gauche qui a pris le temps de reculer à 3 m du plot pour assurer la profondeur. La même action se répète côté gauche...

### ILLUSTRATION :



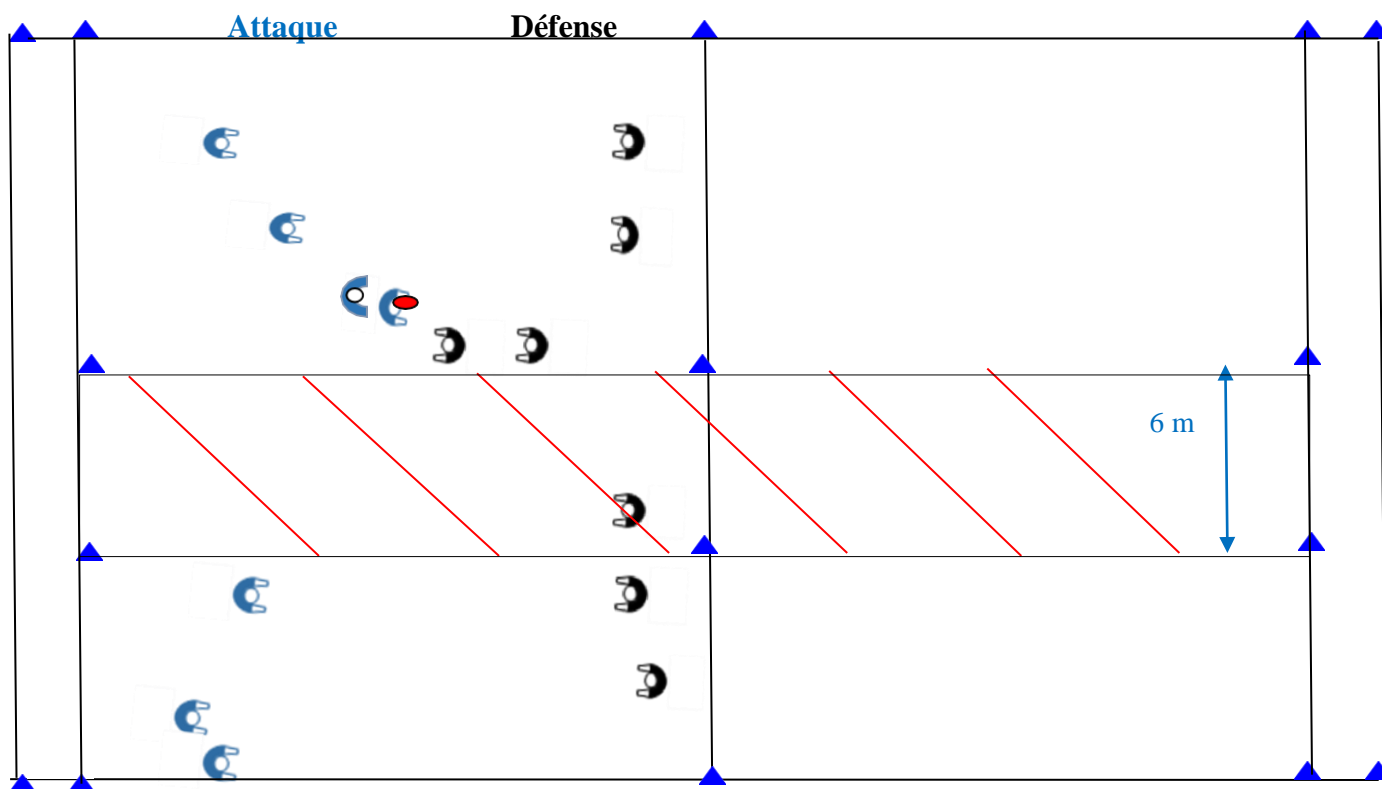
### VARIANTES :

- Réduire ou agrandir les distances entre les plots.
- Presser les passeurs avec des défenseurs (boucliers)...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
16 plots ▲ 1 ballon ●	Un terrain de 40 m de long sur 30 m de large. Un couloir de 6 m matérialisé au milieu. 2 équipes de 7 joueurs. Les joueurs attaquants sont placés dans les couloirs extérieurs. Le match se joue à plaquer.	Le ballon ne peut pas être porté par un joueur dans le couloir du milieu. Le passage d'un couloir extérieur à l'autre se fait par une passe (vrillée en double appuis). Pour créer le surnombre, les attaquants peuvent passer d'un couloir extérieur à l'autre tant qu'ils ne portent pas le ballon. A la fin du match, l'équipe qui marque le plus d'essais est déclarée gagnante.





## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Maintenir l'équilibre de joueurs dans les couloirs puis demander à un défenseur d'aller toucher sa ligne d'essai et revenir défendre (création d'un surnombre dans le couloir du ballon ou dans le couloir opposé (nécessité d'une longue passe).
- Les défenseurs ne peuvent pas se placer dans le couloir du milieu.
- Les défenseurs ne peuvent passer d'un couloir extérieur à l'autre qu'à partir du moment où la passe a été réceptionnée dans le couloir opposé...

## 1.18 RECEPTIONER LE BALLON A L'ARRET

U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les appuis sont parallèles, le buste face au ballon.</li> <li>- Faire une cible en W avec les 2 mains, les pouces proches, les doigts écartés à hauteur du menton, les bras semi-fléchis décollés du buste en direction du ballon.</li> <li>- Regarder le passeur et le ballon.</li> <li>- Pendant la passe regarder le ballon.</li> <li>- Attraper le ballon les doigts écartés orientés à la verticale (légèrement fléchis) en le serrant en exerçant une pression des doigts sur celui-ci.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La cible est basse.</li> <li>- Les pouces sont collés et les doigts serrés.</li> <li>- Les bras sont collés au buste ou tendus.</li> <li>- Le joueur ne regarde pas le ballon.</li> <li>- Les doigts sont tendus à l'horizontale et orientés vers le ballon (attention blessures!!).</li> <li>- Le joueur tente d'attraper le ballon avec les paumes des mains sans utiliser le grip des doigts.</li> <li>- Pas de communication.</li> </ul>

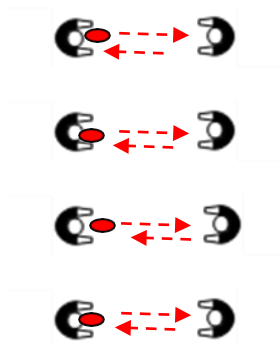


## THEME DE LA SÉANCE : RECEPTIONNER LE BALLON A L'ARRET

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
1 ballon pour 2 ●	2 joueurs face à face à 1,5 m. 1 ballon pour 2	Faire la passe à son partenaire. Réceptionner la passe de son partenaire. Faire plusieurs aller/retour.

### ILLUSTRATION :



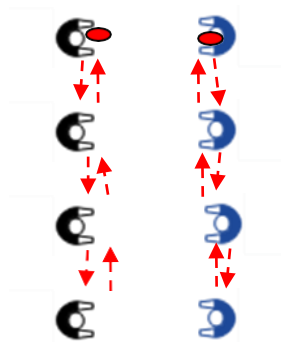
### VARIANTES :

- Agrandir les distances.
- Alternner des passes hautes et basses....

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
2 ballons ●	2 équipes de 4 joueurs espacés de 1,5m les uns des autres Le ballon démarre à une extrémité de la colonne.	Au signal, sans se déplacer, emmener le ballon jusqu'au 4 <sup>ème</sup> joueur en se faisant des passes puis revenir au point de départ toujours par des passes. L'équipe qui a ramené le ballon la 1 <sup>ère</sup> au point de départ est déclarée gagnante.





## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Agrandir les distances.
- Les joueurs qui ont fait la passe courent en bout de la colonne afin de continuer l'exercice dans le même sens.
- Mettre 2 ballons par équipe...

## 1.19 RECEPTIONNER UNE PASSE EN COURSE

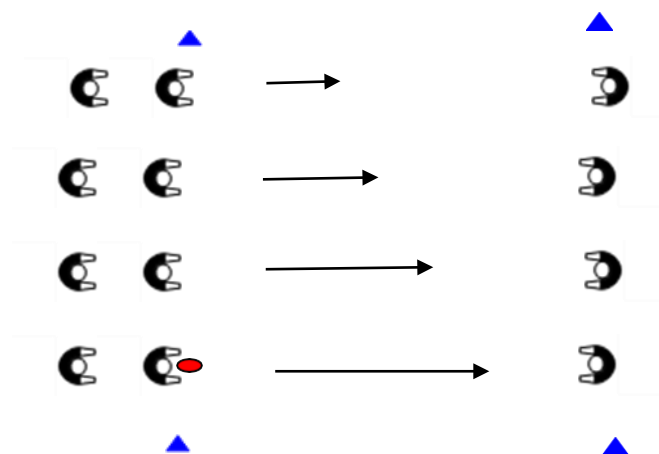
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je règle)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se placer en retrait du porteur de balle et courir à son allure dans la même direction.</li> <li>- Faire une cible en W avec les 2 mains, les pouces proches, les doigts écartés à hauteur du menton, les bras semi-fléchis décollés du buste orientés vers le passeur.</li> <li>- Regarder le passeur et communiquer avec lui.</li> <li>- Pendant la passe regarder le ballon.</li> <li>- Au moment de la réception, ouvrir les appuis, pied opposé à la direction de la passe devant, le buste face au ballon.</li> <li>- Organiser ses mains pour attraper le ballon en W sur son tiers inférieur (mobilité des poignets).</li> <li>- Continuer sa course en tenant le ballon Grip 2 mains.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La course du réceptionneur n'est pas adaptée à celle du passeur.</li> <li>- La cible est basse.</li> <li>- Les pouces sont collés et les doigts serrés.</li> <li>- Les bras sont collés au buste ou tendus.</li> <li>- Les bras sont orientés devant le réceptionneur et non en direction du passeur (intérêt = attraper le ballon tôt dans sa course).</li> <li>- Le joueur ne regarde pas le passeur.</li> <li>- Le joueur ne regarde pas le ballon pendant la passe.</li> <li>- A la réception, le pied avant est celui qui se situe du côté du ballon (appuis inversés = difficulté motrice pour attraper le ballon).</li> <li>- Le joueur n'oriente pas sa cible en fonction de la trajectoire du ballon.</li> <li>- Pas de communication.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : RECEPTIONNER UNE PASSE EN COURSE

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
4 plots ▲ 1 ballon ●	Un carré de 6 m de côté délimité par 4 plots. Les joueurs sont répartis en vague de 4 sur 2 côtés opposés. Une vague sur un côté et deux vagues l'une derrière l'autre sur le côté opposé. Le départ du ballon se fait du côté où il y a les 2 vagues.	Avancer (marcher, trotter, courir) en direction de la vague adverse en faisant des passes du 1 <sup>er</sup> vers le 4 <sup>ème</sup> joueur de la vague. Arrivé au 4 <sup>ème</sup> joueur, passer le ballon à la vague en face et se positionner à sa place.

### ILLUSTRATION :

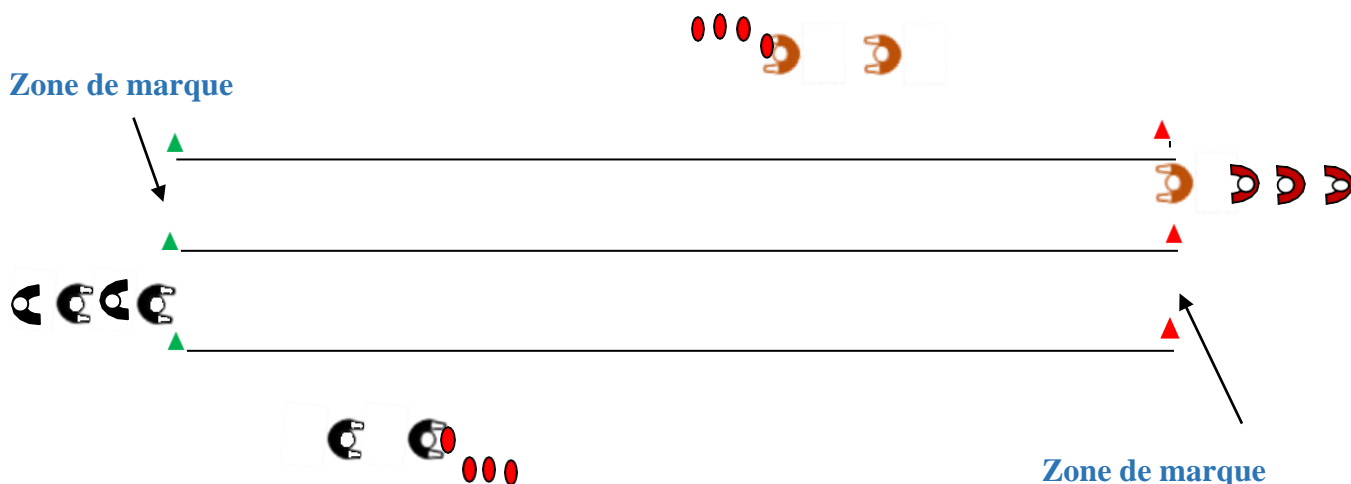


- Ajouter un second ballon qui part de l'angle opposé.
- Demander une cible avant de partir.
- Réduire ou agrandir les distances des intervalles...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
6 plots ▲ 8 ballons ●	Deux couloirs de 1,5 m côte à côte et de 10 m de long 2 joueurs de chaque équipe placés sur le côté de leur couloir respectif pour réaliser un tenu. 4 joueurs en colonne face à leur couloir respectif. Au signal de l'éducateur les tenus sont réalisés et les joueurs de la colonne démarrent.	Les 2 équipes pratiquent en même temps. Au signal, le tenu est réalisé et le 1er joueur de chaque équipe placé face au couloir démarre. Ce joueur réceptionne le ballon en courant sans sortir de son couloir et va marquer dans sa zone de marque. Lorsque le ballon est aplati, le 2 <sup>ème</sup> tenu est joué et le 2 <sup>ème</sup> joueur de la colonne démarre. L'action se répète pour les 4 joueurs. L'équipe qui aura marqué le 4 <sup>ème</sup> essai la 1 <sup>ère</sup> est déclarée gagnante.





## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- La passe peut se faire d'un partenaire debout, d'un partenaire qui court.
- Modifier les distances (longueur de la passe).
- Faire partir 2 joueurs dans le couloir pour qu'une passe en courses soit faite avant de marquer l'essai.
- Changer le côté de passe, et de réception...

## 1.20 RECEPTIONER UN BALLON DE VOLEE

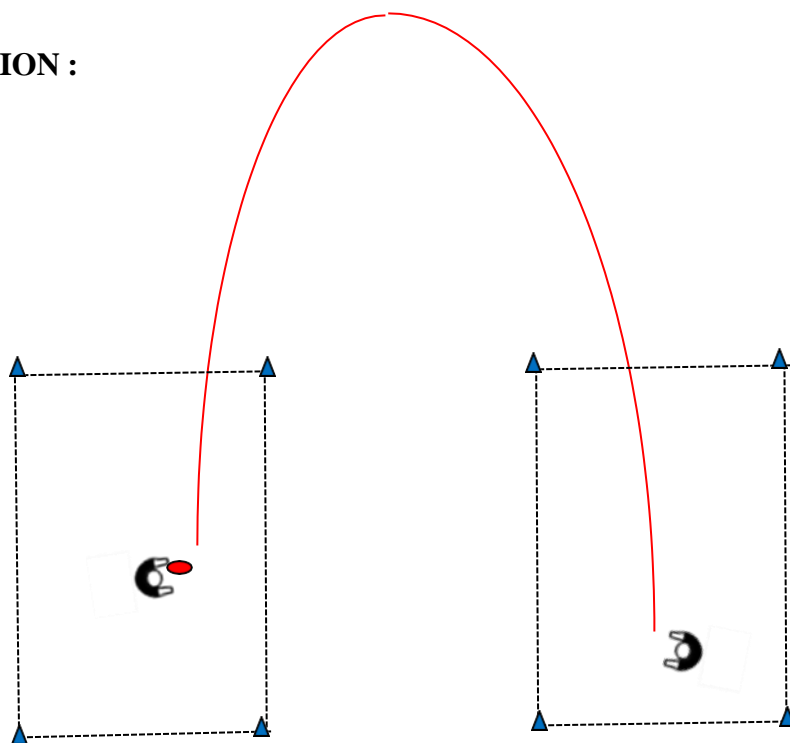
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
				<p>-Regarder et évaluer la trajectoire du ballon sans le quitter des yeux.</p> <p>-Se rapprocher de la zone de chute du ballon en amplitude.</p> <p>- Arrivé dans cette zone, entrer en fréquence, les appuis décalés afin de se déplacer légèrement et rapidement en fonction de la fin de trajectoire du ballon.</p> <p>- A l'approche du ballon, aller le chercher en tendant les bras dans sa direction sans le quitter du regard.</p> <p>- Positionner les paumes des mains à l'intérieur (supination) les doigts écartés.</p> <p>- Lorsque le ballon arrive au niveau des mains du réceptionneur, le ramener vers le buste en serrant légèrement les coudes pour bloquer le ballon.</p> <p>-Ecarter les doigts pour bloquer le ballon.</p> <p>- Effectuer un mouvement de rotation du buste en déplaçant un appui vers l'arrière (épaules parallèles à la ligne de touche) pour permettre au ballon de tomber vers l'arrière s'il n'est pas bloqué.</p> <p>- Pousser sur l'appui arrière pour engager un cycle de course.</p>	<p>- Le joueur ne regarde pas le ballon.</p> <p>- Sous le ballon, le joueur est sur ses talons les appuis écartés.</p> <p>- Le joueur garde les coudes collés au buste.</p> <p>- Le joueur met les paumes des mains en opposition.</p> <p>- Les doigts sont serrés.</p> <p>- Les bras sont trop écartés et le ballon passe entre.</p> <p>- Le buste est orienté vers l'avant, parallèle à la ligne d'en-but (risque d'en-avant).</p>

## THEME DE LA SÉANCE : RECEPTIONNER UN BALLON DE VOLEE

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
8 plots ▲ 1 ballon ●	2 joueurs face à face placés dans deux rectangles de 5m x 10m. Les 2 rectangles sont espacés de 5 m	Taper un coup de pied haut en cherchant à le faire tomber dans le rectangle de jeu du partenaire afin qu'il le réceptionne. Suite à la réception taper le coup de pied à son tour pour le partenaire. Le joueur qui réceptionne de volée dans son rectangle marque 1 point. Pas de point si le ballon touche le sol. Pour tout ballon qui retombe hors du rectangle, 1 point est enlevé au botteur.

### ILLUSTRATION :



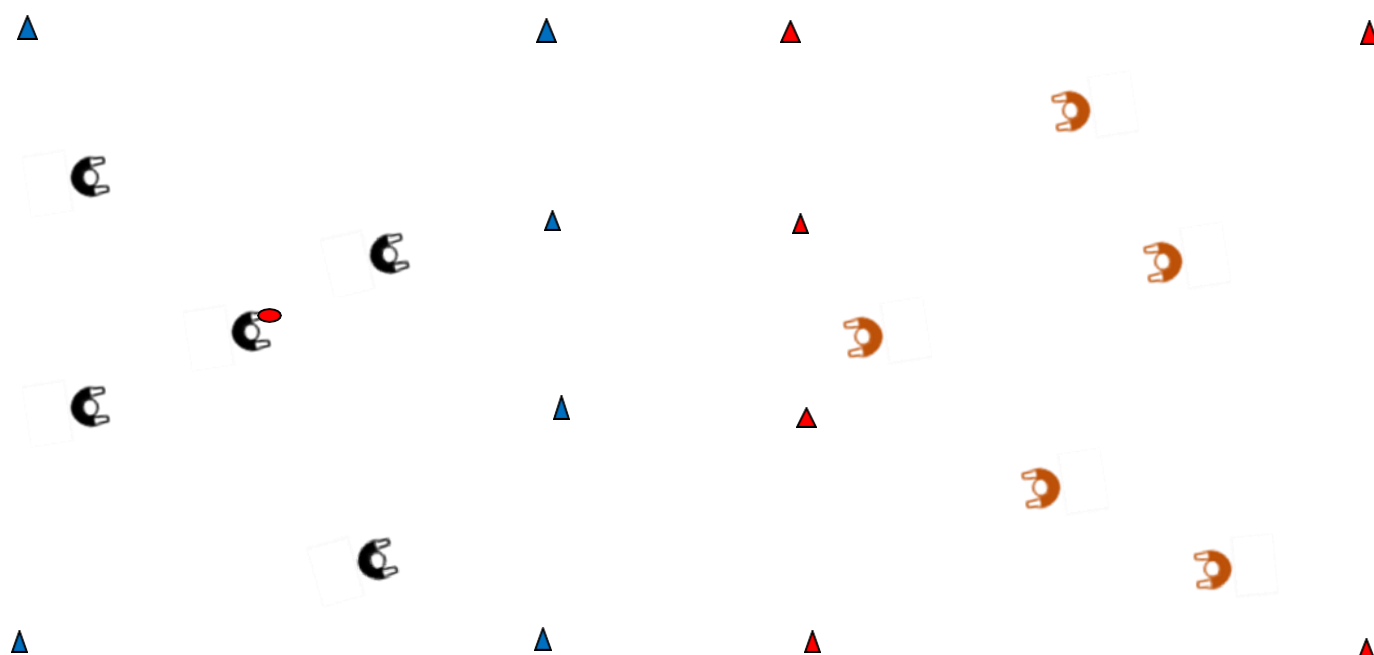
### VARIANTES :

- Agrandir les rectangles.
- Presser le réceptionneur avec un joueur qui possède un bouclier.
- Faire partir le réceptionneur d'une position assise, à plat ventre, de dos au coup de pied...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
12 plots ▲ 1 ballon ●	2 zones de 10 m sur 15 m de côté espacées de 5 m. 2 équipes de 5 joueurs répartis dans leur propre zone. Le jeu commence lorsque le porteur du ballon tape un coup de pied haut dans la zone adverse.	Taper un coup de pied haut dans la zone adverse. L'équipe qui réceptionne doit le faire de volée, pas de rebond possible. Lorsque le joueur a réceptionné, il tape à son tour dans la zone adverse. Lorsqu'un joueur ne réceptionne pas de volée, il est éliminé du jeu (mettre en place un travail de gainage ou de passe pour ne pas laisser les joueurs éliminés sans rien faire). Lorsqu'un joueur tape hors de la zone adverse, il est éliminé. L'équipe qui a éliminé tous ses adversaires est déclarée gagnante.

## ILLUSTRATION :







## VARIANTES :

- Réduire ou augmenter le nombre de joueurs dans les zones.
- Agrandir les espaces.
- Les joueurs réceptionneurs doivent se toucher au moment du coup de pied (oblige des déplacements vers le ballon)



## 1.21 MARQUER UN ESSAI

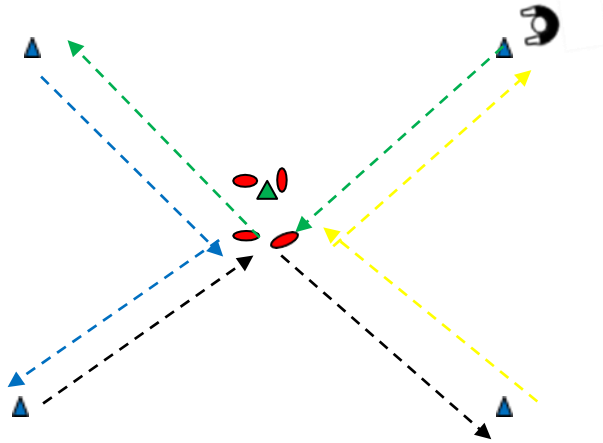
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je règle)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Porter le ballon à 2 mains (Cf "Porter le ballon à 2 mains"), ballon tenu haut, les mains en W sur le tiers inférieur.</li> <li>- Dans la zone d'en-but, fléchir les jambes en abaissant le buste.</li> <li>-Tendre les bras vers le sol et aplatir le ballon sur le sol sans le lâcher.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le joueur lâche le ballon en se baissant (problème de grip).</li> <li>- Les jambes sont tendues</li> <li>- Le ballon est jeté au sol.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : MARQUER UN ESSAI

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
5 plots ▲ 4 ballons ●	Réaliser un carré de 5 m de côté. Placer un plot au centre du carré. 4 ballons placés au plot situé au centre.	Au signal de l'éducateur, le joueur démarre d'un plot d'angle, court en direction du plot central, ramasse un ballon et part sur le plot de droite pour aller <b>aplatir</b> le ballon à ce plot. Lorsque le ballon est <b>aplati</b> au sol, le joueur repart au plot central pour ramasser un nouveau ballon et part au plot suivant à droite pour aller <b>aplatir</b> le ballon... Répéter la démarche pour finir l'atelier. Le joueur suivant réalisera la démarche inverse en ramenant les ballons au plot du milieu

### ILLUSTRATION :



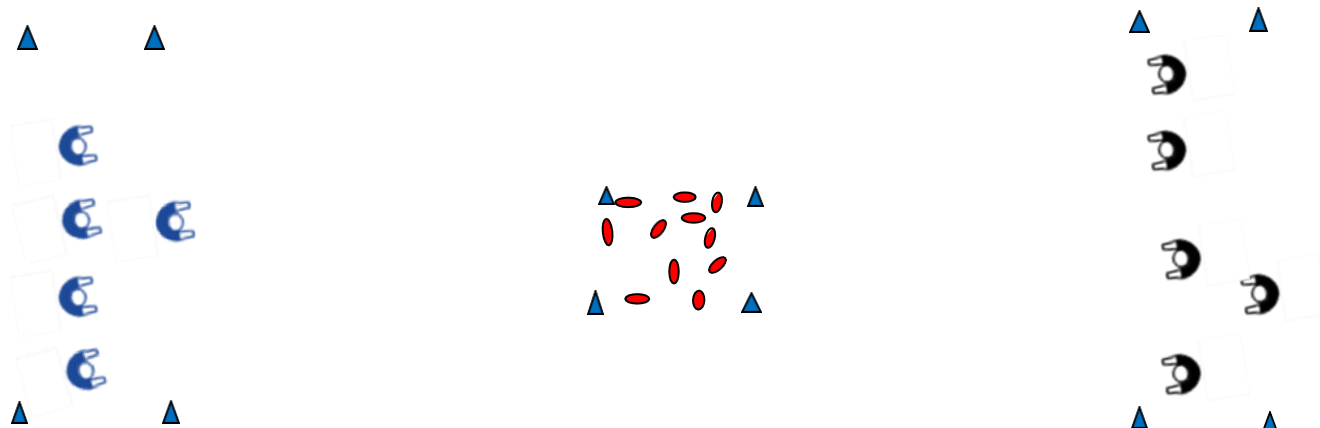
### VARIANTES :

- Départ de 2 joueurs à partir de 2 angles opposés.
- Changer la direction, partir vers le plot gauche.
- Placer un obstacle entre le plot central et les plots extérieurs (ex : un sac de plaquage à contourner, un adversaire avec un bouclier...)
- Marquer d'une main (grip une main)

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
12 plots ▲ 11 ballons ● Un ballon de plus que le nombre de joueurs	2 zones de marques à 20 m de distance. 1 zone de 2m par 2m entre les 2 zones de marque. 2 équipes de 5 joueurs	Au signal de l'éducateur, un joueur de chaque équipe démarre de sa zone de marque pour aller chercher un ballon au milieu et le ramener dans sa zone de marque en aplatissant le ballon au sol (marquer un essai). Lorsque le ballon est aplati, le joueur suivant peut partir... jusqu'au dernier. L'équipe qui aura ramené le plus de ballon gagne. Un ballon non aplati correctement n'est pas comptabilisé.





## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Tous les joueurs des 2 équipes partent en même temps et vont chercher les ballons dans la zone située au milieu. Dès qu'il n'y a plus de ballon au milieu, possibilité d'aller ramasser les ballons dans la zone adverse et les ramener pour **aplatir** dans sa propre zone de marque. Tout ballon non aplati correctement est écarté de la zone de marque et ne peut être comptabilisé. Lorsque le temps de jeu défini est écoulé, le jeu est stoppé. Les ballons de chacune des zones de marque sont comptés. L'équipe qui a le plus de ballon gagne.
- Une équipe attaque et l'autre défend en ceinturant. Les attaquants vont ramasser les ballons au centre pour aller **aplatir** dans la zone de marque adverse. Les défenseurs ont possibilité de ceinturer dans la zone entre la réserve à ballon et leur ligne d'essai. Tout joueur qui a marqué doit retourner dans sa propre zone de marque avant de pouvoir venir chercher à nouveau un ballon dans la zone de réserve située au milieu. Tout ballon qui n'est pas aplati correctement est écarté du jeu. Tout porteur de ballon ceinturé pose le ballon au sol (ballon annulé pour la manche) et est obligé de retourner dans sa propre zone de marque avant de venir chercher un nouveau ballon dans la zone de réserve. L'équipe qui a marqué le plus d'essais est gagnante...

## 1.22 MARQUER UN ESSAI A UNE MAIN

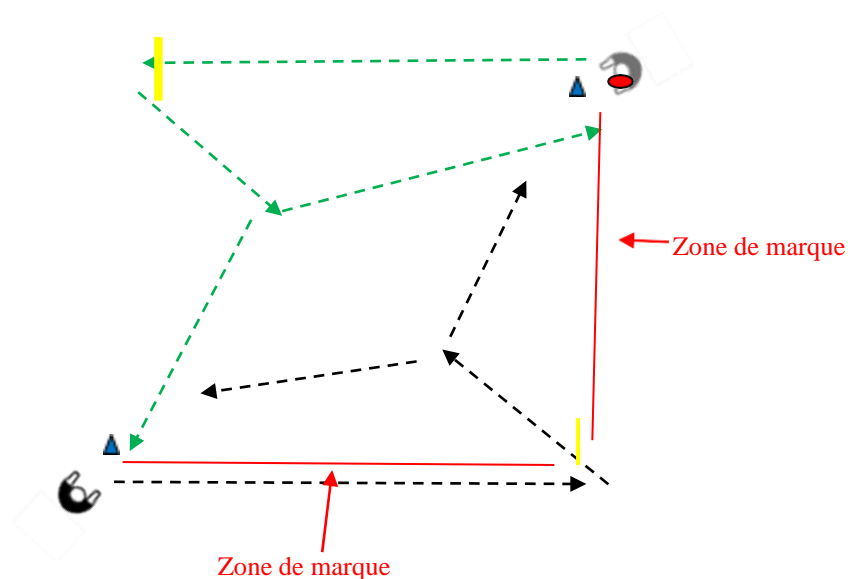
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je règle)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Porter le ballon à 2 mains (Cf "porter le ballon à 2 mains"), ou en protection (Cf "porter le ballon en protection").</li> <li>- En passant la ligne d'en-but, fléchir les jambes en abaissant le buste.</li> <li>-Tendre le bras porteur vers le sol en maintenant le ballon d'une main (Cf "grip 1 main") sur son tiers inférieur.</li> <li>- Aplatir le ballon sur le sol en exerçant une pression de la main sur le ballon sans le lâcher.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le joueur lâche le ballon en se baissant.</li> <li>- Les jambes sont tendues.</li> <li>- Le joueur ne tient pas le ballon sur son tiers inférieur, les doigts ne sont pas écartés, la pression sur le ballon n'est pas faite avec le pouce et l'annulaire.</li> <li>- Le joueur colle la paume de la main sur le ballon.</li> <li>- Le ballon est jeté au sol.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : MARQUER UN ESSAI A UNE MAIN

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
2 plots ▲ 2 ballons ● 2 jalons	Réaliser un carré de 4 m de côté. Les 2 plots placés aux angles opposés. Les 2 jalons placés aux angles opposés. 1 ballon porté par un attaquant.  Au signal de l'éducateur, les joueurs démarrent des plots opposés pour aller faire le tour du jalon à leur droite (ou leur gauche selon la consigne).	Attaquant : Après avoir fait le tour du jalon, entrer dans le carré et aller marquer dans l'une des deux zones de marque. Marquer main droite dans la zone située sur la droite de l'attaquant et main gauche dans la zone située sur sa gauche.  Défenseur : Après avoir fait le tour du jalon, toucher l'attaquant à 2 mains avant qu'il aplatisse.

### ILLUSTRATION :



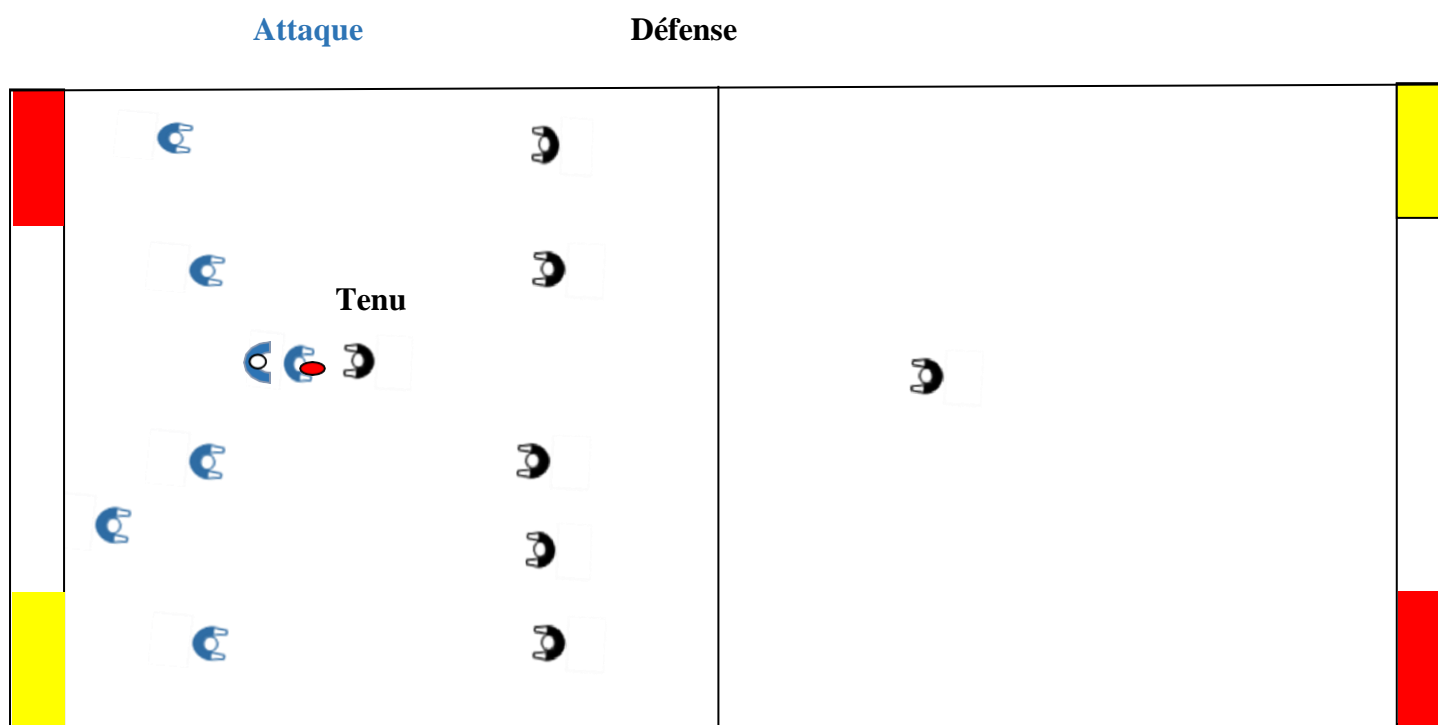
### VARIANTES :

- Modifier les espaces (côté du carré, la grandeur des zones de marque).
- Le défenseur porte un bouclier (mobilité réduite/avantage à l'attaquant).
- Alternner les directions de course (aller faire le tour du jalon droite, gauche)...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
12 plots ▲ 1 ballon ●	1 terrain de 40 m sur 20 m. Une zone rouge à droite dans l'en-but et une zone jaune à gauche dans l'en-but. 2 équipes de 7 joueurs.	Jouer à plaquer. Les essais marqués en zone rouge sont aplatis de la main droite, les essais marqués en zone jaune sont aplatis avec la main gauche. Les essais marqués en zone neutre peuvent l'être à 2 mains ou glissés.

## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Varier les distances, augmenter ou réduire les différentes zones de marque.
- Demander aux défenseurs d'intervenir sur le ballon au moment d'aplatir...

## 1.23 MARQUER UN ESSAI GLISSE

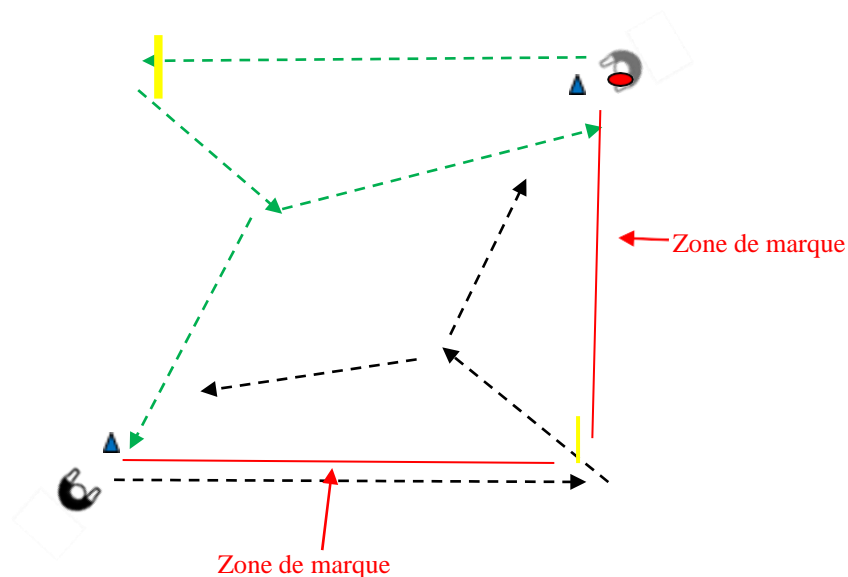
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je règle)
✗	✗	✗	✔	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir en protégeant le ballon au niveau du buste (Cf "Porter le ballon en sécurité").</li> <li>- A l'approche de la ligne d'essai le buste bascule en avant tout en positionnant le pied opposé au ballon devant.</li> <li>- Pousser sur cet appui (jambe semi-fléchie) vers l'avant pour aller chercher le sol.</li> <li>- Le joueur regarde vers l'avant (le menton est décollé du buste).</li> <li>- Le bras opposé au ballon est tendu en avant pour aller chercher le sol loin devant et équilibrer la glissade.</li> <li>- Avant le contact du buste avec le sol, écarter (lever) le coude du bras porteur pour équilibrer le corps lors de la glissade et permettre au ballon d'être aplati.</li> <li>- Glisser sur le sol en maîtrisant le ballon (grip 1 main).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le joueur lâche le ballon avant d'arriver au sol.</li> <li>- La jambe d'appui est tendue.</li> <li>- La poussée de la jambe d'appui est verticale et non vers l'avant (le joueur saute, risque de blessure).</li> <li>-Le joueur tient le ballon au niveau du ventre (risque de blessure).</li> <li>-Le joueur se retourne sur le côté du corps ou sur le dos, il n'utilise pas son bras libre et le coude du bras porteur pour s'équilibrer au cours de la glissade.</li> <li>- Les doigts sont collés les uns aux autres, le ballon est échappé sans être aplati.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : MARQUER UN ESSAI GLISSE

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
2 plots ▲ 2 ballons ● 2 jalons	Réaliser un carré de 4 m de côté. Les 2 plots placés aux angles opposés. Les 2 jalons placés aux angles opposés. 1 ballon porté par un attaquant.  Au signal de l'éducateur, les joueurs démarrent des plots opposés pour aller faire le tour du jalon à leur droite (ou leur gauche selon la consigne).	Attaquant : Après avoir fait le tour du jalon, entrer dans le carré et aller marquer dans l'une des deux zones de marque. Marquer en tenant le ballon en sécurité main droite dans la zone située sur la droite de l'attaquant et ballon tenu en sécurité main gauche dans la zone située sur sa gauche. Défenseur : Après avoir fait le tour du jalon, toucher l'attaquant à 2 mains avant qu'il aplatisse.

### ILLUSTRATION :



### VARIANTES :

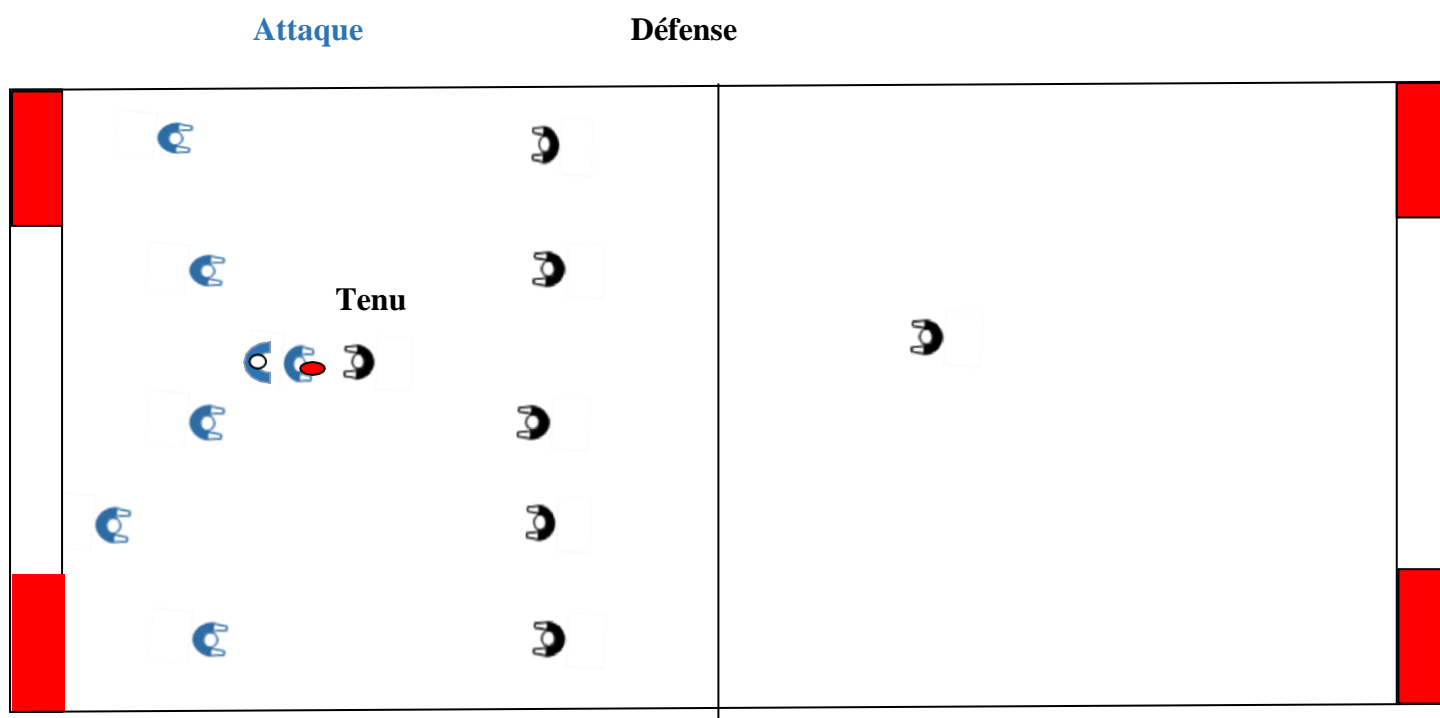
- Modifier les espaces (côté du carré, la grandeur des zones de marque).
- Le défenseur porte un bouclier (mobilité réduite/avantage à l'attaquant).
- Alternner les directions de course (aller faire le tour du jalon droite, gauche)...



## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
12 plots ▲ 1 ballon ●	1 terrain de 40 m sur 20 m. Une zone rouge à droite dans l'en-but et une zone jaune à gauche dans l'en-but. 2 équipes de 7 joueurs.	Jouer à plaquer. Les essais marqués en zone rouge sont des essais glissés. Les essais marqués en zone neutre peuvent l'être à 1 main, à 2 mains ou glissés.





## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Varier les distances, augmenter ou réduire les différentes zones de marque.
- Demander aux défenseurs d'intervenir sur le ballon au moment d'aplatir...

## 1.24 IMPACTER AVEC LE BALLON

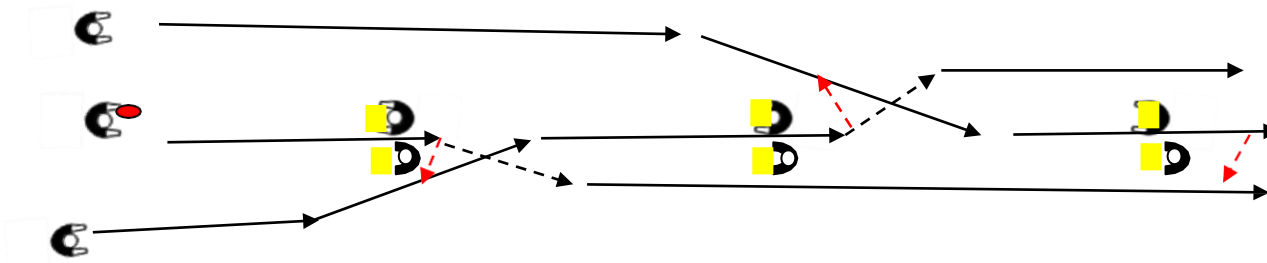
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir le ballon en sécurité (Cf "porter le ballon en sécurité").</li> <li>- Courir en amplitude vers un intervalle.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- A l'approche de l'intervalle, fléchir légèrement sur les appuis tout en engageant le buste en avant pour transférer les forces du sol.</li> </ul> </li> <li>- Dans l'intervalle, pousser sur les appuis en engageant devant la jambe et l'épaule opposées au bras porteur du ballon.</li> <li>- Placer le bras libre en avant, demi-fléchis, coude bas, main ouverte pour se protéger.</li> <li>- A la sortie de l'intervalle, accélérer à nouveau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le joueur porte son ballon sous le bras.</li> <li>- Il s'arrête avant l'intervalle.</li> <li>- A l'approche de l'intervalle le joueur tend les jambes.</li> <li>- A l'approche de l'intervalle le joueur saute.</li> <li>- Le buste est en arrière.</li> <li>- Les pieds sont inversés ou parallèles.</li> <li>- Le bras libre reste le long du corps.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : IMPACTER AVEC LE BALLON

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
4 plots ▲ 1 ballon ● 6 boucliers ■ Trajectoire du ballon - - - - - Trajectoire du joueur →	3 joueurs en attaque (le porteur du ballon et 2 soutiens). 6 joueurs avec boucliers, placés par 2 (côte à côte). Les binômes sont espacés de 6 m.	Aller percuter dans l'intervalle situé entre les 2 boucliers. A la sortie de l'intervalle, passer le ballon au partenaire et devenir soutien. Le partenaire répète la situation sur le 2 <sup>ème</sup> bouclier...

### ILLUSTRATION :



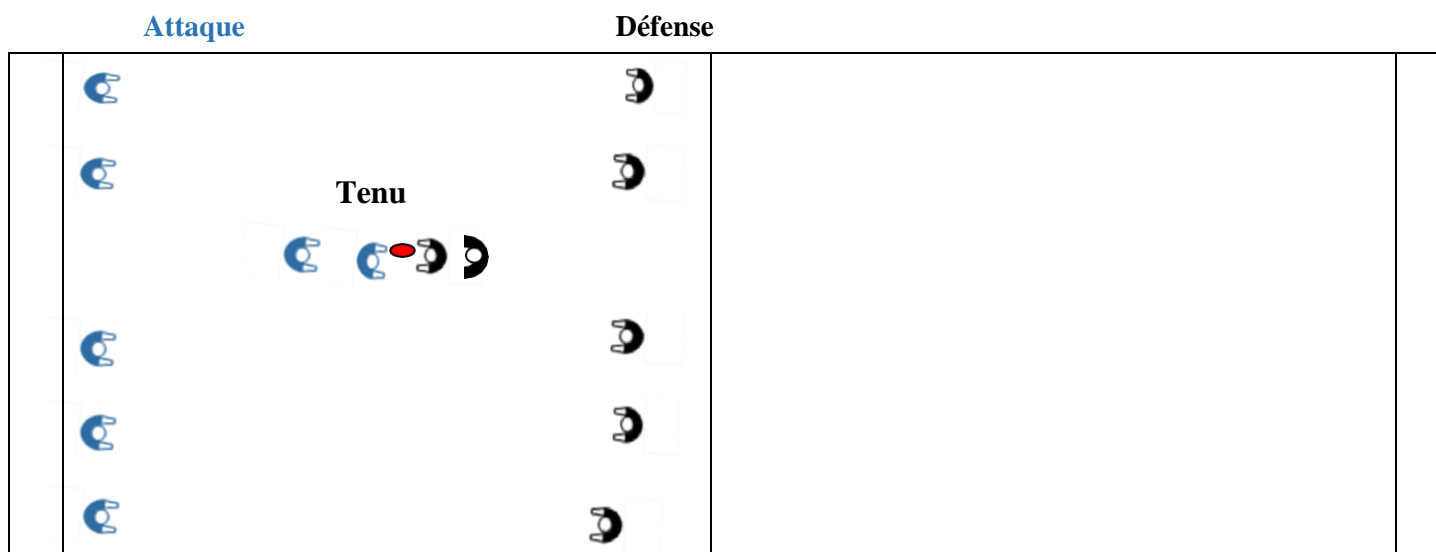
### VARIANTES :

- Resserrer ou élargir les espaces entre les défenseurs.
- Faire monter les boucliers.

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
1 ballon ● Plots ▲	Dans un terrain de 40 m de long sur 14 m de large. 2 équipes de 7 joueurs. Une en attaque et une en défense. 2 marqueurs au tenu à partir de la catégorie U 12. L'attaque joue 3 chaînes tactiques puis passe en défense. L'équipe qui défendait passe alors en attaque pour jouer 3 chaînes tactiques consécutives. Les 3 chaînes commencent par un coup d'envoi en coup de pied placé au centre du terrain par l'équipe qui s'apprête à défendre.	Attaque : Jouer la chaîne pour marquer. Tout essai marqué suite à un impact gagné (gagner l'impact permettant une libération du ballon à la sortie) compte double. Défense : Défendre sur un terrain étroit (à 2 plaqueurs). Gagner le duel en défense. Bloquer le ballon pour éviter la libération.  Essai suite à un impact gagné amenant une libération : 8 pts pour l'attaque. Essai sans libération après percussion dans un intervalle (ex: 2 contre 1, débordement...): 4 pts pour l'attaque. Comptabilisation des points suite aux 3 chaînes tactiques.





## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Réduire/ augmenter la largeur du terrain.
- Lorsque l'attaque passe la ligne médiane, à chaque tenu, un attaquant part toucher sa ligned'essai avant de jouer (limite les surnombres et les options de jeu en attaque, obligeant le porteur de balle à opter pour la solution individuelle).
- Limiter le nombre de passes vers l'extérieur...

## 1.25 RAFFUTER UN ADVERSAIRE

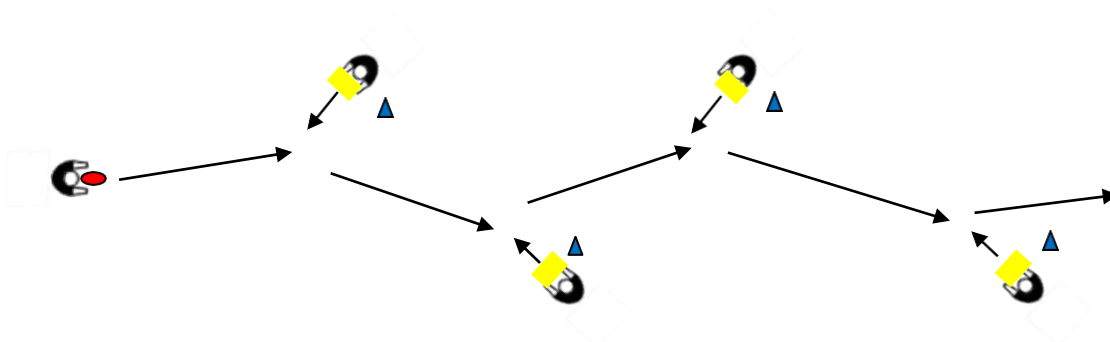
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir le ballon en protection (Cf "porter le ballon en sécurité").</li> <li>- A l'approche du plaqueur, orienter le bras le plus proche vers lui, semi-fléchi, le coude bas, la paume de la main face au défenseur, les doigts écartés, orientés vers le haut.</li> <li>- Placer la main en opposition sur le haut du buste (haut du pectoral) de l'adversaire si celui-ci est droit ou sur l'épaule si celui-ci plaque bas.</li> <li>- Simultanément à l'appui de la main, engager la jambe du même côté légèrement fléchi pour transférer les forces du sol vers la zone d'impact tout en penchant légèrement le buste vers l'adversaire pour accentuer cette poussée.</li> <li>- Déplacer le ballon placé en sécurité avec l'autre main du creux du sternum vers l'avant du pectoral opposé afin de l'éloigner du défenseur.</li> <li>- Repousser l'adversaire en tendant le bras de manière dynamique et utiliser cette poussée pour passer sur l'autre jambe (changement de direction) et relancer sa course pour accélérer à nouveau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- le ballon est tenu sous le bras.</li> <li>- La main de raffut n'est pas la plus proche du plaqueur.</li> <li>- Le bras du raffut est tendu avec le poing fermé (faute).</li> <li>- Les doigts sont orientés vers le plaqueur (risque de blessure).</li> <li>- Le pied de poussée est le pied opposé au plaqueur.</li> <li>- Le buste est en arrière.</li> <li>- Le bras reste fléchi et ne repousse pas l'adversaire.</li> <li>- Le joueur s'arrête.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : RAFFUTER UN ADVERSAIRE

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
4 plots ▲ 1 ballon ● 4 boucliers ■ Trajectoire du Joueur →	4plots espacés de 4 m. 1 joueur en possession du ballon. 4 joueurs équipés de boucliers.	<u>Attaquant</u> : Passer dans le couloir formé par les boucliers. Raffuter chaque bouclier. Bouclier à gauche, raffut bras gauche et ballon en position sécurité maintenu par le bras droit. Inversement pour un bouclier venant de la droite. Changer le ballon de bras à chaque bouclier. <u>Défenseur</u> : Avancer vers le défenseur en maintenant le bouclier collé au buste.

### ILLUSTRATION :



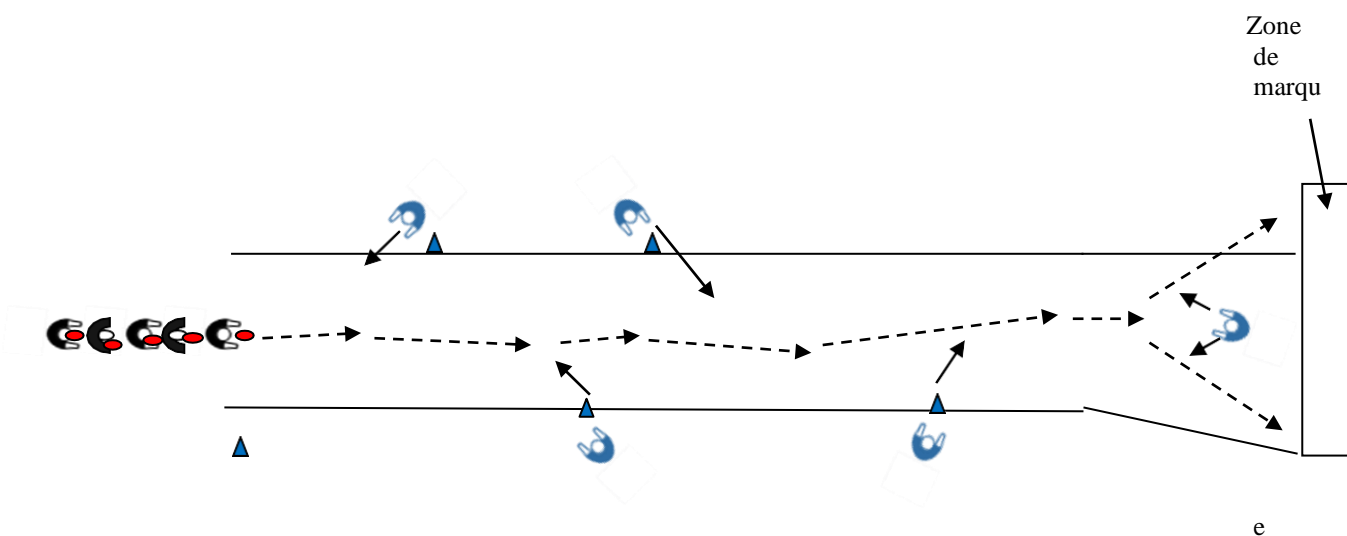
### VARIANTES :

- Les boucliers restent immobiles.
- Les défenseurs n'ont plus de boucliers et essaient d'atteindre le ballon...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
5 ballons ● 6 plots ▲  Trajectoire des défenseurs →  Trajectoire des attaquants - - - ►	<p>Dans un couloir de 20 m sur 3 m prolongé par une zone évasée qui s'élargie à 4 m.</p> <p>Une zone de marque de 4 m par 1 m.</p> <p>2 équipes de 5 joueurs.</p> <p>Les attaquants possèdent chacun un ballon.</p> <p>Les défenseurs sont placés à des plots espacés de 5 m.</p> <p>Les attaquants démarrent un par un.</p> <p>L'attaquant suivant démarre lorsque le précédent a terminé le parcours.</p> <p>Après les 5 passages des attaquants, les rôles changent et l'équipe se place en défense.</p>	<p><u>Attaquants :</u> Courir dans le couloir pour aller aplatir dans la zone de marque.</p> <p>Utiliser le raffut pour repousser les défenseurs.</p> <p><u>Défenseurs :</u></p> <p>Les 2 premiers peuvent avancer (à tour de rôle) sur le porteur du ballon, pour essayer de lui arracher. Pas de plaquage.</p> <p>Le 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> poursuivent l'attaquant en essayant de le ceinturer. Pas de plaquage.</p> <p>Le dernier défenseur a le choix d'arracher le ballon ou de ceinturer l'attaquant.</p> <p>Aucun défenseur ne peut dépasser le plot suivant.</p> <p>Aucun défenseur ne peut démarrer tant que l'attaquant n'est pas dans sa zone.</p> <p>L'équipe déclarée gagnante est celle qui aura marqué le plus grand nombre d'essais.</p>





## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Modifier les espaces.
- Les défenseurs sont équipés de boucliers.
- Les défenseurs plaquent.

## 1.26 REALISER UNE TOUPIE

U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je règle)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir le ballon en sécurité (Cf "porter le ballon en sécurité").</li> <li>- A l'approche du plaqueur face à soi, raffûter au niveau du buste de celui -ci. (Cf "Raffûter").</li> <li>- Engager vers l'avant la jambe située du côté du raffut en la fléchissant légèrement pour effectuer une poussée du sol vers la zone d'impact (paume de la main) pour maintenir l'adversaire à distance.</li> <li>- La pointe du pied avant orientée vers l'intérieur pour engager une rotation.</li> <li>- Repousser l'adversaire en tendant le bras de manière dynamique et pivoter sur la jambe avant.</li> <li>- Engager une rotation du buste et du bassin vers le ballon (en arrière) tout en faisant passer la jambe libre derrière la jambe d'appui.</li> <li>- Déplacer le ballon avec la main qui le protège (Cf "Grip 1 main") du creux du sternum vers le pectoral opposé à l'adversaire pour accentuer la rotation et passer en appui jambe arrière, pointe du pied orientée vers arrière.</li> <li>- Continuer le mouvement en s'aidant de la tête, le regard dans le sens de la rotation pour augmenter la vitesse de rotation.</li> <li>-Pivoter sur la jambe arrière.</li> <li>- Finir le mouvement en orientant la pointe du pied avant en direction de l'intervalle à prendre et passer en appui sur celui-ci.</li> <li>- Engager le buste en direction de l'intervalle et relancer sa course.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le joueur porte son ballon sous le bras.</li> <li>- L'appui placé devant est la jambe opposée au bras qui raffûte.</li> <li>- Le joueur ne repousse pas l'adversaire avec le bras pour accélérer dans la rotation.</li> <li>- Le bassin, le buste, les épaules, le regard n'effectuent pas de rotation.</li> <li>- Les appuis sont trop écartés les uns des autres (manque de dynamisme).</li> <li>- La pointe du pied avant est orientée vers l'avant.</li> <li>- La pointe du pied arrière est orientée vers la touche (le côté).</li> <li>- La pointe du pied de relance de course n'est pas orientée en direction de l'intervalle.</li> <li>- Le ballon est à l'intérieur de la rotation (proche de l'adversaire) et non à l'extérieur (éloigné de l'adversaire).</li> </ul>

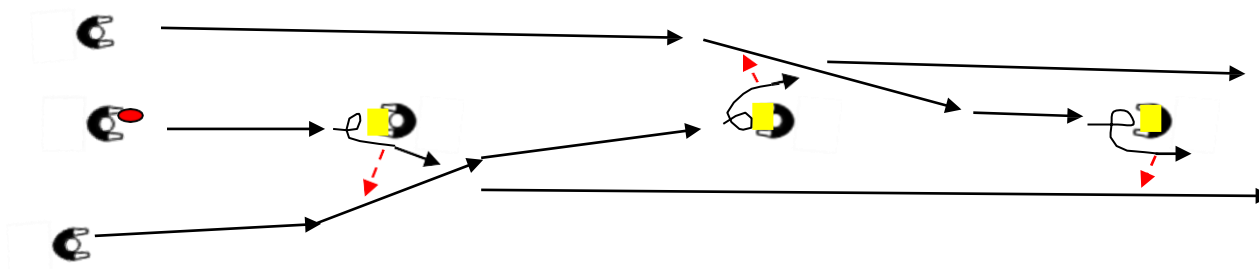


## THEME DE LA SÉANCE : REALISER UNE TOUPIE

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
4 plots ▲ 1 ballon ● 3 boucliers ■ Trajectoire du ballon - - - - - Trajectoire du joueur →	3 joueurs en attaque (le porteur du ballon et 2 soutiens). 3 joueurs avec boucliers, placés en colonne et espacés de 6 m.	Aller réaliser une toupie sur le 1 <sup>er</sup> bouclier. Passer le ballon au partenaire à la sortie de la toupie et devenir soutien. Le partenaire répète la situation sur le 2 <sup>ème</sup> bouclier.

### ILLUSTRATION :



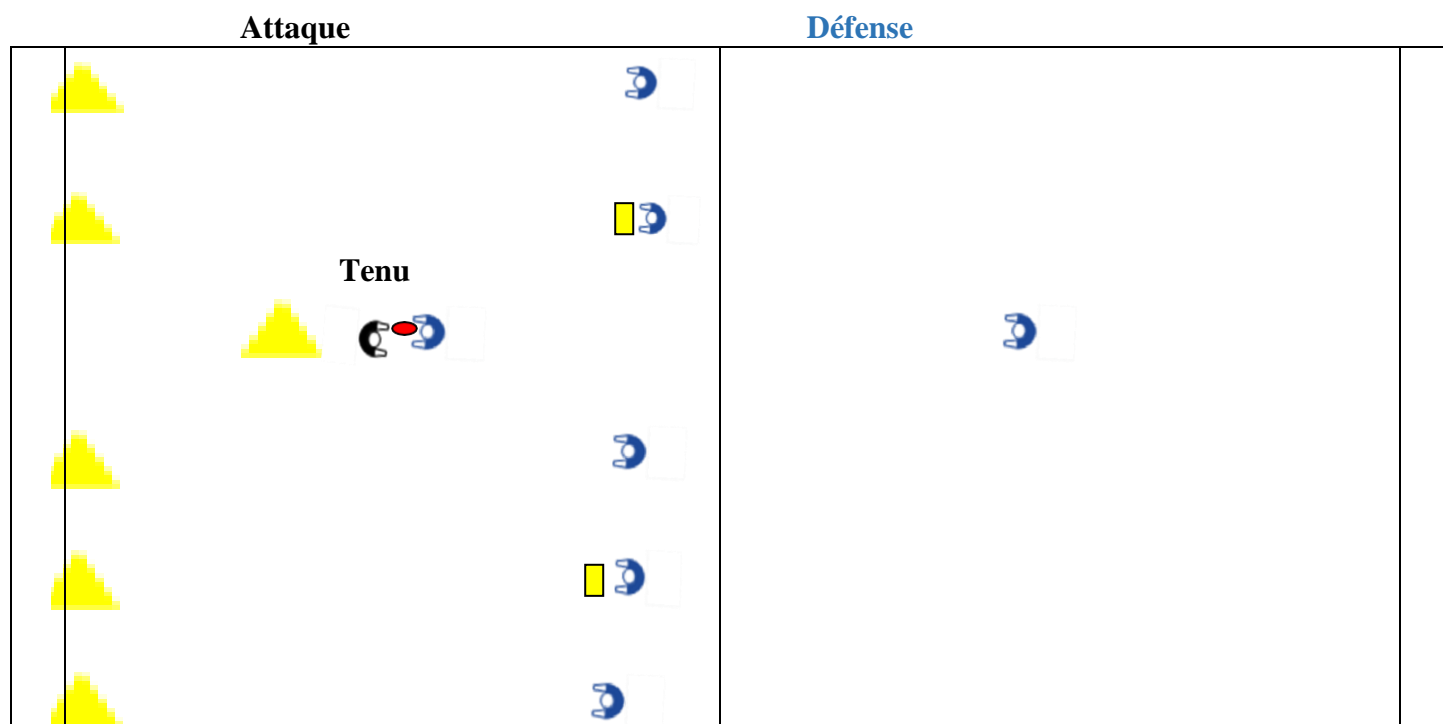
### VARIANTES :

- Alternier toupie à droite puis à gauche.
- Faire monter les boucliers.

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
1 ballon ● 2 boucliers ■  Trajectoire du ballon - - - - -> Trajectoire du joueur ———>	<p>Dans un terrain de 40 m de long sur 20 m de large.            2 équipes de 7 joueurs.            Une en attaque et une en défense en possession de 2 boucliers.            L'attaque joue 3 chaînes tactiques puis passe en défense. L'équipe qui défendait passe alors en attaque pour jouer 3 chaînes tactiques consécutives.</p> <p>Les 3 chaînes commencent par un coup d'envoi en coup de pied placé au centre du terrain par l'équipe qui s'apprête à défendre.</p>	<p>Attaque : Jouer la chaîne pour marquer. Face à un bouclier, l'attaquant réalise une toupie et libère son ballon à un partenaire en soutien.</p> <p>Défense : les 2 joueurs avec boucliers se mettent en opposition mais ne peuvent pas plaquer. Les autres défenseurs plaquent.</p> <p>Essai suite à une toupie (aucun tenu entre la toupie et l'essai) : 4 pts pour l'attaque.            Essai : 2 pts pour l'attaque.            Pas d'essai ou faute de l'attaque dans la chaîne tactique : 2 pts pour la défense.</p>

## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Réduire/ augmenter le nombre de boucliers.
- Lorsque l'attaque passe la ligne médiane, les défenseurs posent les boucliers et plaquent.
- Un nombre de toupies obligatoire dans la chaîne (avec ou sans bouclier)

## 1.27 REALISER UN CROCHET

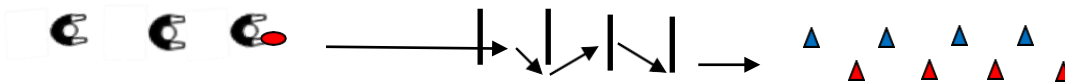
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir en portant le ballon à 2 mains (Cf "porter le ballon grip 2 mains").</li> <li>- Courir en amplitude vers la zone de crochet.</li> <li>- Avant le crochet, réduire l'amplitude de course pour avoir des appuis proches et dynamiques.</li> <li>- Engager la jambe opposée à la direction du crochet vers l'avant et décalée à l'extérieur (côté opposé au crochet) de l'axe de course.</li> <li>- Fléchir cette jambe, l'appui sur la partie avant du pied.</li> <li>- Au moment où le pied touche le sol, exercer une poussée dynamique qui permet de changer de direction tout en orientant le buste dans cette nouvelle direction.</li> <li>- Transférer les forces de cet appui vers l'appui côté crochet pour continuer la course.</li> <li>- Lors du transfert de force, la pointe du pied de la jambe côté crochet est orientée dans la nouvelle direction.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le joueur porte le ballon sous le bras.</li> <li>- Le joueur reste en amplitude avec des appuis très éloignés (difficulté dans le transfert de forces lors du changement de direction).</li> <li>- Le premier appui est effectué sur le talon (pas de réaction dynamique).</li> <li>- Le buste reste en arrière ou du côté opposé au crochet.</li> <li>- La pointe du pied du 2d appui n'est pas orientée en direction de la nouvelle trajectoire de course.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE: REALISER UN CROCHET

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
8 plots ▲ ▲ 1 ballon ● 4 jalons   Trajectoire du joueur →	Sous forme de parcours. 4 jalons espacés d'1 m. 8 plots espacés de 80 cm placés en décalé.	Avec le ballon tenu en grip 2 mains slalomer entre les jalons en faisant de petits pas. Toujours pousser avec le pied extérieur. A la sortie des jalons un appui par plots. Placer l'appui gauche près des plots bleu et le droit prêt des plots rouge. Rappel : fléchir légèrement la jambe d'appui pour pousser et faciliter le transfert sur l'autre jambe.

### ILLUSTRATION :



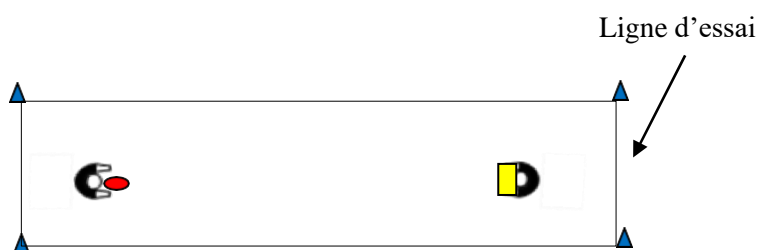
### VARIANTES :

- Bloquer l'appui 2 secondes lors du passage des plots.
- Enchaîner le parcours avec un exercice de 1 contre 1 à jouer face à un défenseur avec bouclier dans un espace de 3 m de large. Ne pas se faire toucher par le bouclier.

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
4 plots ▲ 1 ballon ● 1 bouclier ■	Dans un espace de 10 m de long sur 3 m de large. 1 joueur porte le ballon à 2 mains. 1 joueur face à lui porte un bouclier.	Attaque : Marquer un essai derrière la ligne d'essai sans se faire toucher par le bouclier. Utiliser le crochet pour effacer l'adversaire. Défense : Porter le bouclier contre le buste <b>sans autorisation de le décoller.</b> Toucher l'attaquant pour l'éliminer.

## ILLUSTRATION :







## VARIANTES :

- Le bouclier ne peut pas avancer sur le défenseur/ le bouclier avance sur le défenseur.
- Augmenter la largeur du couloir.
- Le défenseur n'a plus de bouclier...

## **2. LES PLAQUAGES**

## 2.1 REALISER UN PLAQUAGE DE FACE

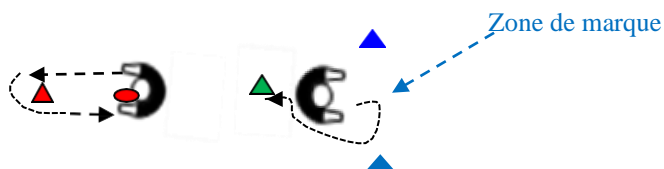
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Approcher du porteur de balle en amplitude.</li> <li>- A proximité du porteur de balle, entrer en fréquence, petits pas rapides, les appuis décalés.</li> <li>- Regarder en direction des cuisses/ du bassin du porteur de balle.</li> <li>- Former une cible avec les mains en W à hauteur du menton les bras semi-fléchis.</li> <li>- Etre bas sur les appuis, les jambes semi-fléchies avant l'impact pour optimiser la poussée.</li> <li>- Se positionner sur l'avant des pieds (appuis réactifs).</li> <li>- Maintenir le menton haut pour avoir le dos plat, transférer les forces des appuis et éviter les blessures.</li> <li>- A l'impact, placer devant la jambe qui est du côté de l'épaule d'impact (impact épaule droite/jambe droite devant).</li> <li>- Impacter avec l'épaule en encerclant le haut des cuisses de l'adversaire avec les bras (la tenaille).</li> <li>- Placer la tête sur le côté et la coller au porteur de balle.</li> <li>- Serrer les cuisses de l'adversaire et glisser le long des jambes pour le faire tomber.</li> <li>- Accompagner l'adversaire au sol en serrant la tête contre lui pour éviter qu'elle rebondisse.</li> <li>-Au sol, lâcher l'adversaire et se replacer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le menton est rentré dans la poitrine, le dos est rond (risque de blessure).</li> <li>- Les bras sont écartés, le joueur ne fait pas de cible.</li> <li>- Les appuis sont écartés au moment de l'impact</li> <li>- Le joueur se tient sur ses talons.</li> <li>- La tête est placée en opposition devant le corps de l'adversaire (risque de blessure).</li> <li>-La tête est décollée du porteur de balle lors de la chute (risque de blessure).</li> <li>- La tenaille n'est pas faite.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : REALISER UN PLAQUAGE DE FACE

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
4 plots ▲ 1 ballon ●	1 zone de marque de 1m de large. 2 plots placés successivement à 1 m et à 2,5 m de la zone 1 défenseur et un attaquant avec ballon placés dos à dos au plot situé à 1 m de la zone de marque (défenseur côté zone de marque/attaquant côté opposé).	Au signal de l'entraîneur, l'attaquant va faire le tour du plot situé à 2,5m de la zone de marque tandis que le défenseur se retourne. Après avoir fait le tour du plot l'attaquant doit aller aplatir dans la zone de marque. Le défenseur plaque l'attaquant. Intérêt de l'atelier : peu de distance, pas de vitesse afin de favoriser la technique du défenseur (travail flexion et positionnement des jambes + cible/zone d'impact + tenaille/accompagner au sol).

### ILLUSTRATION :



### VARIANTES :

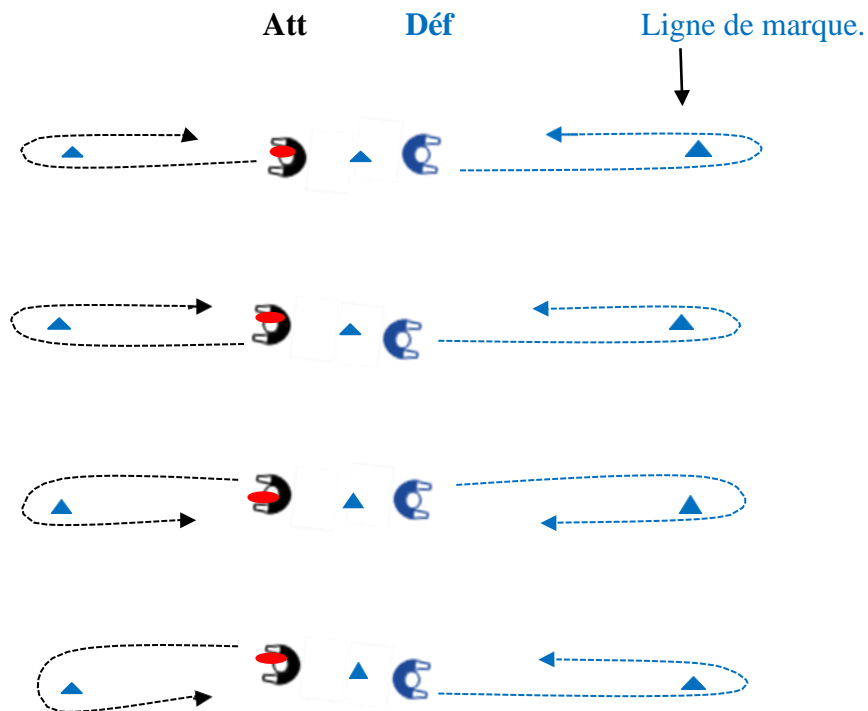
- Faciliter l'action du défenseur en le plaçant au départ de l'atelier face à l'attaquant, dos à la zone de marque.
- Imposer au défenseur d'aller marquer sur le plot gauche (travail épaule droite du défenseur), puis sur le plot droit de la zone de marque (travail épaule gauche du défenseur).
- Agrandir les distances.
- Agrandir la zone de marque.
- Travailler en diagonale...



## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
16 plots ▲ 4 ballons ●	3 lignes de 4 plots. Espace entre les lignes 3m. Espace entre les plots 3m. 2 équipes (4 attaquants et 4 défenseurs). Départ de l'exercice de la ligne du milieu avec un attaquant et un défenseur dos à dos à chaque plot.	Au signal de l'entraîneur les attaquants vont jusqu'à la ligne et les défenseurs jusqu'à la ligne opposée. Les attaquants doivent marquer sur le plot de la ligne opposée. Les défenseurs doivent plaquer l'attaquant pour l'empêcher de marquer. A chaque plaquage ou essai repartir du plot milieu. Compter le nombre de plaquages ou d'essais marqués par l'équipe en un temps donné pour déterminer les gagnants.





### ILLUSTRATION :



### VARIANTES :

- Modifier les distances de replis.
- Créer des zones de marques plus larges.
- Imposer le côté de passage de l'attaquant pour travailler le côté de défense...

## 2.2 REALISER UN PLAQUAGE EN POURSUITE

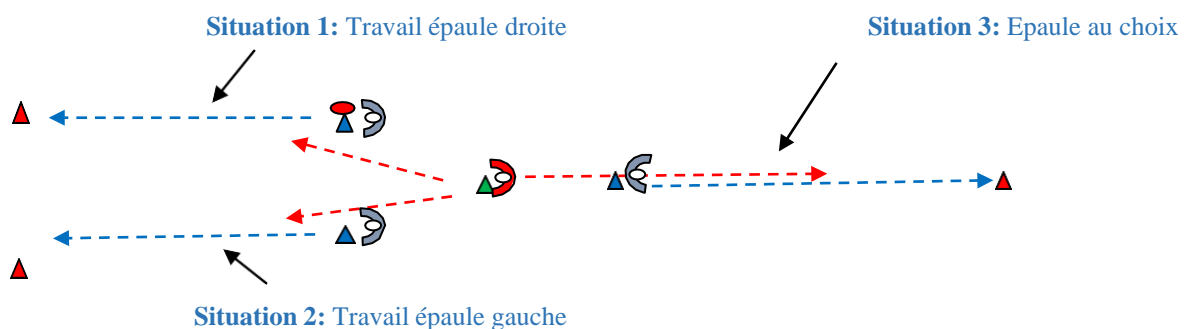
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je règle)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poursuivre le porteur du ballon en amplitude.</li> <li>- A proximité du porteur du ballon, regarder en direction de son bassin et passer ses bras autour de sa taille en plaçant les appuis sur le côté de celui-ci (appuis à droite = plaquage épaule gauche ; appuis à gauche = plaquage épaule droite).</li> <li>- Serrer le bassin du porteur de balle en glissant le long de ses cuisses (tenaille).</li> <li>- Coller la tête sur le porteur de balle.</li> <li>- Serrer les cuisses de l'adversaire et glisser le long de ses jambes pour le faire tomber.</li> <li>- Accompagner l'adversaire au sol sans le lâcher et sans décoller la tête.</li> <li>- Accompagner l'adversaire au sol en serrant la tête contre lui pour éviter qu'elle rebondisse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le menton est rentré dans la poitrine, le dos est rond (risque de blessure).</li> <li>- Les appuis sont derrière le défenseur (risque d'impacter avec la tête).</li> <li>- La tête est placée dans le dos de l'attaquant (risque de blessure).</li> <li>- La tête est décollée du porteur de balle lors de la chute (risque de blessure).</li> <li>- La tenaille n'est pas faite.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : PLAQUER EN POURSUITE

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
7 plots ▲ 1 ballon ● 4 joueurs ☞	Un plot de départ pour le défenseur situé à 1,5 m de 3 plots positionnés en triangle (zones de départ des attaquants). Dans l'axe de chacun de ces 3 plots, un plot est situé à 6 m (la zone de marque). L'éducateur passe le ballon à un premier attaquant pour que l'exercice démarre.	A la passe de l'éducateur au premier attaquant, le défenseur démarre pour le plaquer en poursuite ( <b>Situation 1</b> ). L'attaquant doit aller aplatis au plot situé à 6m. Lorsque le plaquage est effectué, le défenseur revient au plot du milieu, l'attaquant revient à son plot et fait la passe au 2 <sup>ème</sup> attaquant. A la réception du ballon la situation de défense démarre ( <b>Situation 2</b> : travail épaule opposée). Lorsque le plaquage est réalisé le défenseur revient au plot du milieu et se tourne dans la direction opposée pour aller plaquer sur l'attaquant seul l'axe (choix de l'épaule d'impact). La <b>situation 3</b> démarre lorsque le 2 <sup>ème</sup> attaquant fait la passe au 3 <sup>ème</sup> attaquant.

### ILLUSTRATION :



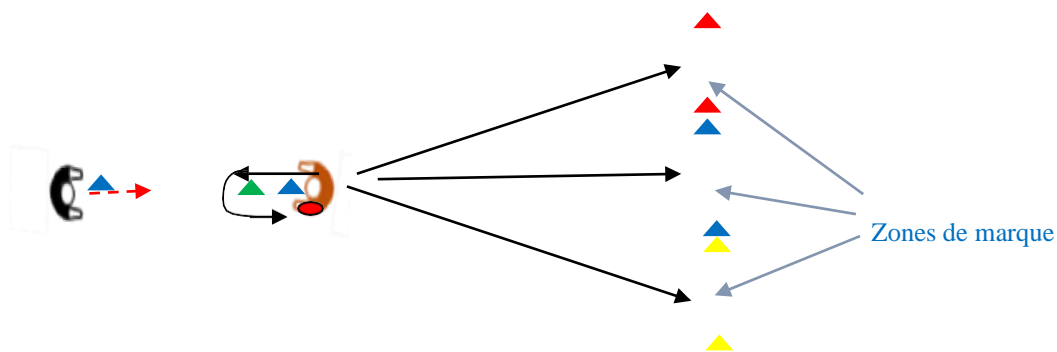
### VARIANTES :

- Modifier les distances.
- Faire partir l'attaquant assis, à plat ventre pour donner l'avantage au défenseur.
- Limiter la vitesse des attaquants...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
9 plots ▲ 1 ballon ●  A multiplier par le nombre d'ateliers pour opposer une équipe d'attaquants et de défenseurs.	3 zones de marque de 1m de large de couleurs différentes. 3 plots placés dans l'axe de la zone de marque centrale. Le premier plot est situé à 6m, le 2ème à 7 m et le 3ème à 10m. 1 défenseur placé au plot situé à 10 m. 1 attaquant avec ballon placé face à lui au plot situé à 6 m.	Au signal de l'éducateur, l'attaquant doit faire le tour du plot situé à 7 m avant d'aller marquer dans une des zones de marque. Au même signal, le défenseur démarre dans le but de plaquer l'attaquant avant qu'il aplatisse dans une zone de marque. Lorsque le tour du plot est fait par l'attaquant, l'éducateur annonce une couleur pour orienter sa direction de course et induire un plaquage épaule droite (jaune), épaule gauche (rouge) ou au choix du défenseur (bleu). A chaque plaquage ou essai, repartir du plot milieu. Compter le nombre de plaquages réussis par les défenseurs sur plusieurs passages puis placer les attaquants en position de défenseurs (même nombre de passage). L'équipe qui aura réussi le plus grand nombre de plaquages gagne.

## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Modifier les largeurs des zones de marques.
- Faire partir l'attaquant et/ou le défenseur assis, à plat ventre pour donner.
- L'éducateur peut changer de couleur une deuxième fois afin de modifier les angles de courses...

## 2.3 PLAQUER AUX JAMBES SUR SA DROITE

U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Approcher du porteur de balle en amplitude.</li> <li>- A proximité du porteur de balle, entrer en fréquence (petits pas rapides, les appuis décalés).</li> <li>- Regarder en direction des cuisses du porteur de balle.</li> <li>- Former une cible avec les mains en W à hauteur du menton les bras semi-fléchis.</li> <li>- Etre bas sur les appuis, les jambes semi-fléchies avant l'impact pour optimiser la poussée.</li> <li>- Se positionner sur l'avant des pieds (appuis réactifs).</li> <li>- Maintenir le menton haut pour avoir le dos plat et transférer les forces des appuis.</li> <li>- Impacter avec l'épaule droite en plaçant la jambe droite devant, semi-fléchie, proche des appuis de l'adversaire.</li> <li>- Coller la tête sur le côté droit de l'adversaire ou derrière lui selon l'angle d'impact.</li> <li>- Placer le bras droit sur le côté gauche de l'adversaire ou devant lui selon l'angle de course.</li> <li>- Pousser avec les appuis tout en encerclant le haut des cuisses de l'adversaire avec les bras (la tenaille).</li> <li>- Serrer les cuisses de l'adversaire et glisser le long de ses jambes pour le faire tomber.</li> <li>- Accompagner l'adversaire au sol sans le lâcher et sans décoller la tête.</li> <li>- Accompagner l'adversaire au sol en serrant la tête contre lui pour éviter qu'elle rebondisse.</li> <li>- Au sol, lâcher l'adversaire et se replacer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le menton est rentré dans la poitrine, le dos est rond (risque de blessure).</li> <li>- Les bras sont écartés, le joueur ne fait pas de cible.</li> <li>- Les appuis sont écartés au moment de l'impact et le joueur se tient sur ses talons.</li> <li>- L'impact est fait avec l'épaule gauche (danger pour la tête qui serait devant l'adversaire).</li> <li>- Les appuis sont inversés.</li> <li>- La tenaille n'est pas faite (l'adversaire s'échappe), ou le joueur lâche l'adversaire pendant l'action.</li> <li>- La tête est décollée du porteur de balle (risque de blessure).</li> </ul>

## 2.4 PLAQUER AUX JAMBES SUR SA GAUCHE

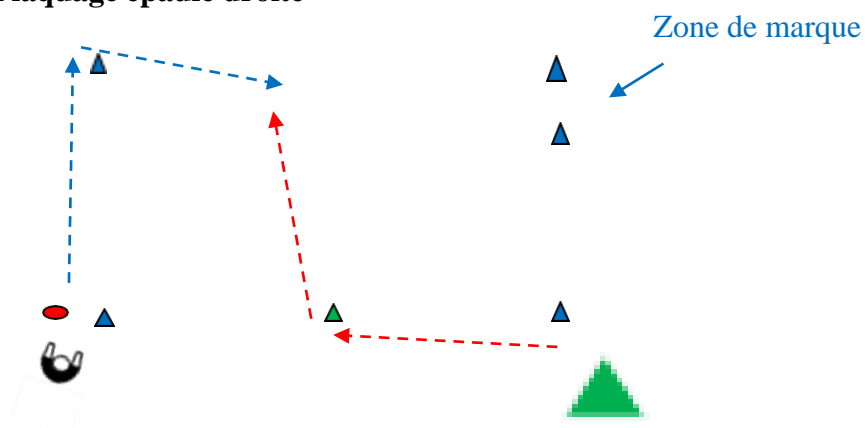
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je règle)
✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Approcher du porteur de balle en amplitude.</li> <li>- A proximité du porteur de balle, entrer en fréquence, petits pas rapides, les appuis décalés.</li> <li>- Regarder en direction des cuisses du porteur de balle.</li> <li>- Former une cible avec les mains en W à hauteur du menton les bras semi-fléchis.</li> <li>- Etre bas sur les appuis, les jambes semi-fléchies avant l'impact pour optimiser la poussée.</li> <li>- Se positionner sur l'avant des pieds (appuis réactifs).</li> <li>- Maintenir le menton haut pour avoir le dos plat et transférer les forces des appuis.</li> <li>- Impacter avec l'épaule gauche en plaçant la jambe gauche devant, semi-fléchie, proche des appuis de l'adversaire.</li> <li>- Coller la tête sur le côté gauche de l'adversaire ou derrière lui selon l'angle d'impact.</li> <li>- Placer le bras droit sur le côté droit de l'adversaire ou devant lui selon l'angle de course.</li> <li>- Pousser avec les appuis tout en encerclant le haut des cuisses de l'adversaire avec les bras (la tenaille).</li> <li>- Serrer les cuisses de l'adversaire et glisser le long de ses jambes pour le faire tomber.</li> <li>- Accompagner l'adversaire au sol sans le lâcher et sans décoller la tête.</li> <li>- Accompagner l'adversaire au sol en serrant la tête contre lui pour éviter qu'elle rebondisse.</li> <li>- Au sol, lâcher l'adversaire et se replacer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le menton est rentré dans la poitrine, le dos est rond (risque de blessure).</li> <li>- Les bras sont écartés, le joueur ne fait pas de cible.</li> <li>- Les appuis sont écartés au moment de l'impact et le joueur se tient sur ses talons.</li> <li>- L'impact est fait avec l'épaule droite (danger pour la tête qui serait devant l'adversaire).</li> <li>- Les appuis sont inversés.</li> <li>- La tenaille n'est pas faite (l'adversaire s'échappe), ou le joueur lâche l'adversaire pendant l'action.</li> <li>- La tête est décollée du porteur de balle au cours de la chute (risque de blessure).</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : PLAQUER AUX JAMBES DES 2 EPAULES

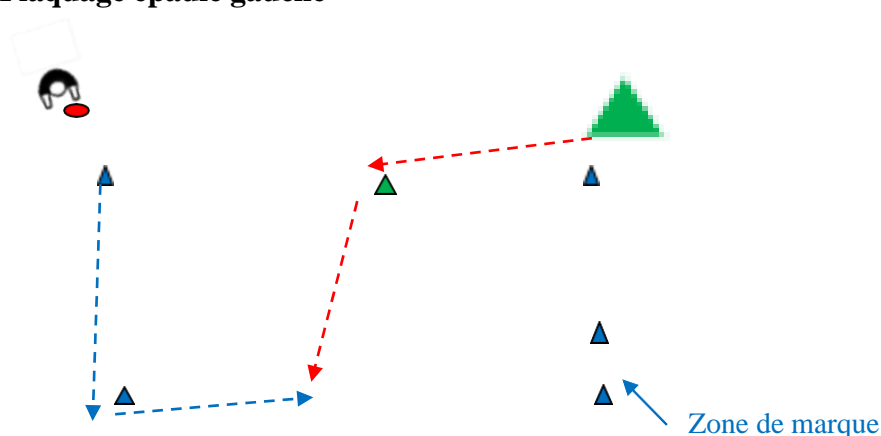
### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
6 plots ▲ 1 ballon ●	Dans un rectangle de 5m x 3m. Sur une des longueurs placer un plot à 2,5m. Positionner une zone de marque dans l'angle opposé à l'attaquant. Le défenseur est placé face à l'attaquant.	Au signal de l'entraîneur les 2 joueurs démarrent. L'attaquant court sur la largeur du rectangle (3m) et entre dans la zone de jeu pour aller aplatisir en zone de marque. Le défenseur court jusqu'au plot placé à 2,5m puis entre dans la zone de jeu pour plaquer l'attaquant.

### ILLUSTRATION : Plaquage épaule droite



### ILLUSTRATION : Plaquage épaule gauche



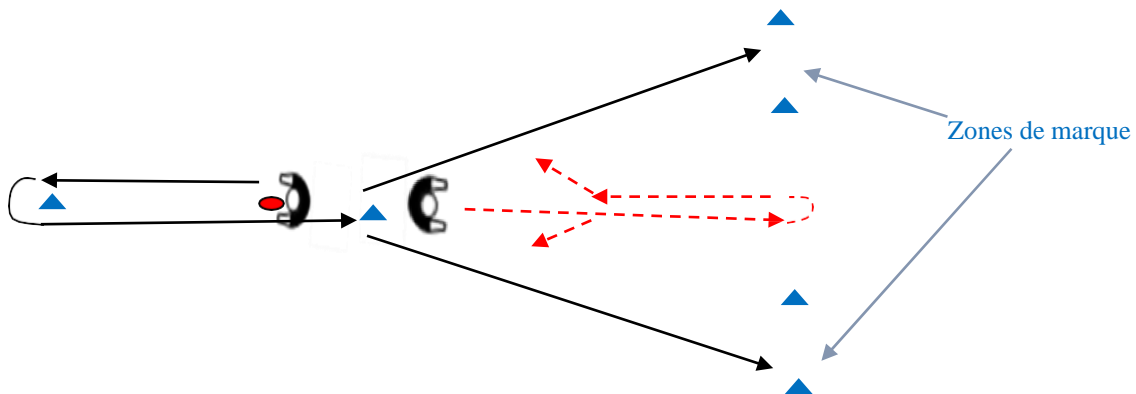
### VARIANTES :

- Modifier les distances.
- Faire partir l'attaquant assis, à plat ventre pour donner l'avantage au défenseur.
- Modifier les angles de course.
- Changer la place de la zone de marque...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
6 plots ▲ 1 ballon ●  A multiplier par le nombre d'ateliers pour opposer une équipe d'attaquants et de défenseurs.	2 zones de marque de 1m de large espacées de 2m. 2 plots placés successivement à 3 m et à 6 m de ces zones. 1 défenseur et un attaquant avec ballon placés dos à dos au plot situé à 3 m de la zone de marque (défenseur côté zones de marque/attaquant côté opposé). Plusieurs ateliers côte à côte pour former une équipe d'attaquants et de défenseurs.	Au signal de l'entraîneur l'attaquant va jusqu'au plot à 6m, le défenseur jusqu'à la ligne des zones de marque. L'attaquant revient au plot à 3 m et fait le choix d'aller marquer dans la zone droite ou gauche. Le défenseur avance sur l'attaquant pour le plaquer et l'empêcher de marquer. A chaque plaquage ou essai, repartir du plot milieu. Compter le nombre de plaquages réussis par les défenseurs sur plusieurs passages puis placer les attaquants en position de défenseurs (même nombre de passage). L'équipe qui aura réussi le plus grand nombre de plaquages gagne.

## ILLUSTRATION :







## VARIANTES :

- Modifier les largeurs des zones de marques.
- Faire partir l'attaquant assis, à plat ventre pour donner l'avantage au défenseur.
- Lorsque l'attaquant prend la direction d'une zone de marque, plus de possibilité de changer de zone de marque.
- Possibilité de changer de zone de marque avec changement de direction, crochet...



## 2.5 PLAQUER UN ADVERSAIRE EN HAUT (BLOQUER LE BALLON)

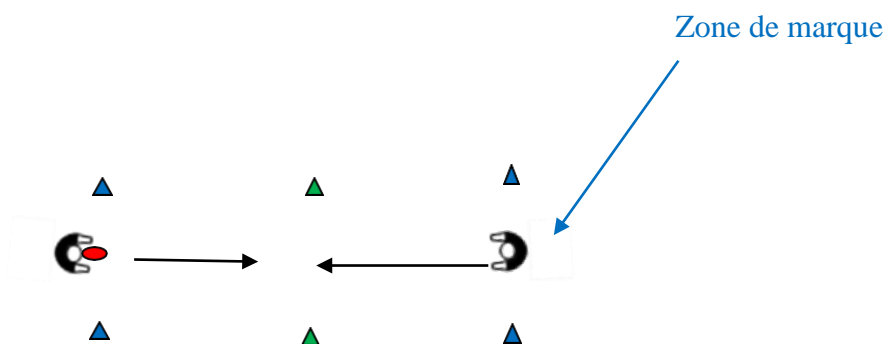
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Approcher du porteur de balle en amplitude en se décalant pour choisir l'épaule d'impact.</li> <li>- Choisir d'impacter épaule gauche lorsque l'adversaire tient son ballon à droite et de l'épaule droite lorsque l'adversaire tient le ballon à gauche.</li> <li>- Avant l'impact, entrer en fréquence, petits pas rapides, les appuis sont décalés.</li> <li>- Regarder la zone d'impact, la zone du ballon.</li> <li>- Faire une cible en W avec les mains à hauteur du menton les bras semi-fléchis (menton haut).</li> <li>- Etre bas sur les appuis, les jambes semi-fléchies avant l'impact.</li> <li>- Se positionner sur l'avant des pieds (appuis réactifs).</li> <li>- Impacter avec l'épaule sous le ballon.</li> <li>- Impacter en plaçant devant la jambe située du même côté que l'épaule d'impact.</li> <li>- Tenailler l'adversaire en cramponnant l'arrière de son maillot et/ou en verrouillant son coude.</li> <li>- Placer un appui entre les appuis de l'adversaire et coller le buste au ballon afin d'empêcher toute libération.</li> <li>- Coller la tête près du menton de l'adversaire pour jouer sur son centre de l'équilibre.</li> <li>- Engager une rotation du buste pour le déséquilibrer et l'amener au sol en le mettant sur le dos.</li> <li>- Au sol, lâcher l'adversaire et se replacer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le menton est rentré dans la poitrine, le dos est rond (risque de blessure).</li> <li>- Le joueur reste en amplitude pour impacter.</li> <li>- Les appuis sont écartés.</li> <li>- Les bras sont placés le long du corps.</li> <li>- L'épaule d'impact est opposée au ballon.</li> <li>- L'impact est trop bas.</li> <li>- L'adversaire repart = tenaille inefficace.</li> <li>- Le buste est décollé = libération du ballon par le haut.</li> <li>- Le joueur ne place pas son appui entre ceux du porteur de balle, le bassin est décollé = libération du ballon par le bas.</li> <li>- Le joueur a les jambes tendues, pas de transfert de forces pour engager la rotation du buste.</li> <li>- Le joueur lâche l'adversaire dans la chute et ne complète pas son plaquage.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : PLAQUER UN ADVERSAIRE EN HAUT (BLOQUER LE BALLON)

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
6 plots ▲ 1 ballon ●  Trajectoire de joueurs →	Dans un rectangle de 6m x 2m. Le défenseur est placé face à l'attaquant.	Au signal de l'entraîneur les 2 joueurs démarrent. L'attaquant doit marquer un essai. Le défenseur plaque en mettant en application les consignes techniques du plaquage en haut (Cf livret de compétences).

### ILLUSTRATION :



### VARIANTES :

- Partir en plaçant les 2 joueurs dos à dos sur la ligne médiane. Retraite jusqu'à la ligne à 3m et entrer dans l'exercice.
- Demander à l'attaquant de garder une trajectoire (pas de crochet). Modérer la vitesse de course.
- Décaler le défenseur sur une touche pour travailler d'une épaule (ex : course d'approche contre la touche gauche = impact épaule droite).
- Les joueurs partent des plots opposés, du plot en vis-à-vis sur la même touche...

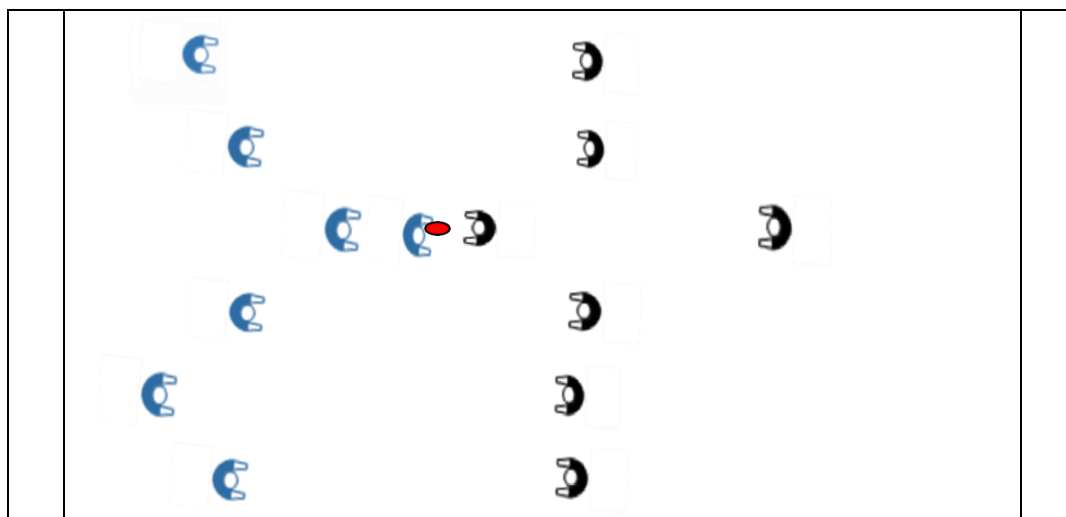
## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
plots ▲ 1 ballon ●	Un terrain étroit 12 m de large sur 25 m de long. 2 équipes de 7 joueurs.	Match avec application des règles. Utiliser les faibles espaces pour se retrouver en situation de 1 contre 1 dans un petit périmètre et plaquer l'adversaire en haut pour bloquer le ballon. A chaque plaquage complété en 1 contre 1 en bloquant le ballon, l'attaque perd un tenu dans sa chaîne tactique.

## ILLUSTRATION :

Attaque





Défense



## VARIANTES :

- Modifier largeur le terrain en largeur.
- Lorsque le placage est complété en 1 contre 1, deux attaquants sont obligés d'aller toucher leur ligne d'essai avant de revenir pour participer à l'attaque...

## 2.6 PLAQUER A 2 (LE PREMIER EN HAUT LE SECOND AUX JAMBES)

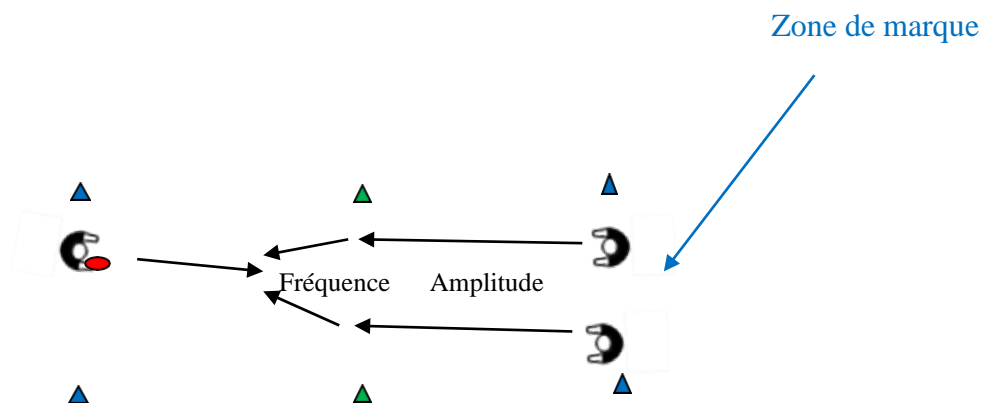
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
				<p>Consignes au 1er plaqueur (Cf "Plaquer un adversaire en haut").</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Impacter du côté du ballon.</li> </ul> <p>Consignes au 2d plaqueur (situé aux jambes):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Impacter du côté opposé au ballon.</li> <li>- Simultanément à l'impact du 1er plaqueur, impacter avec l'épaule au niveau du haut des cuisses du porteur de balle.</li> <li>- Placer devant la jambe située du côté de l'épaule d'impact.</li> <li>- Tenailler les jambes de l'adversaire en collant la tête sur le côté (plaquage épaule droite = la tête est à gauche, plaquage épaule gauche = la tête est à droite).</li> <li>- Exercer une poussée des appuis pour déséquilibrer l'adversaire en communiquant avec le partenaire.</li> <li>- Suivre le sens de rotation du plaqueur situé sur le haut du corps et accompagner l'adversaire au sol sans lâcher les appuis et sans décoller la tête.</li> <li>- Se relever le premier pour se placer en position de marqueur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impacter avec la mauvaise épaule.</li> <li>- Le joueur place la tête entre le porteur de balle et le plaqueur situé en haut.</li> <li>- Le joueur lâche les appuis du porteur de balle.</li> <li>- Le 2d plaqueur engage une rotation opposée à celle du 1er plaqueur.</li> <li>- Le joueur ne communique pas avec son partenaire.</li> <li>- Le plaqueur situé aux jambes se relève en second.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : PLAQUER A 2 (LE PREMIER EN HAUT, LE SECOND AUX JAMBES)

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
6 plots ▲ 1 ballon ●  Trajectoire de joueurs →	Dans un rectangle de 6m x 2m. Le défenseur est placé face à l'attaquant.	Au signal de l'entraîneur les 3 joueurs démarrent. L'attaquant doit marquer un essai. Les défenseurs plaquent en mettant en application les consignes techniques du plaquage à 2, le premier en haut du corps, le second aux jambes. (Cf livret de compétences).

### ILLUSTRATION :



### VARIANTES :

- Demander à l'attaquant de maintenir le ballon d'un côté sans changer.
- Provoquer de l'incertitude en demandant à l'attaquant de mettre le ballon en sécurité au dernier moment.
- Ajouter un attaquant en soutien pour réceptionner le ballon après une libération...

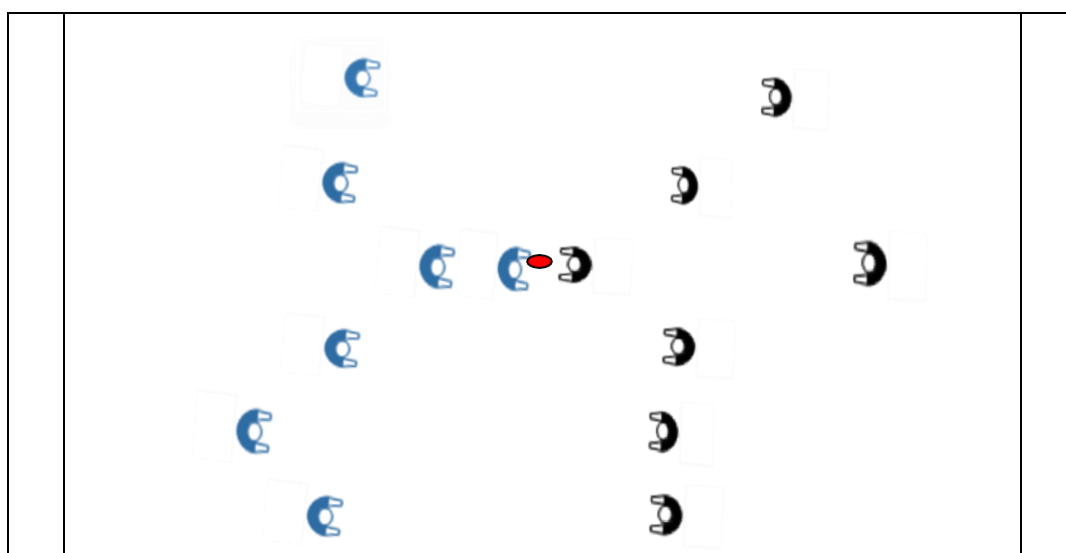
## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
plots ▲ 1 ballon ●	Un terrain étroit 12 m de large sur 25 m de long. 2 équipes de 7 joueurs.	Match avec application des règles. Utiliser les faibles espaces pour mettre en pratique le plaquage à 2 pour bloquer le ballon et amener l'attaquant au sol. A chaque plaquage complété à 2 en bloquant le ballon, l'attaque perd un tenu dans sa chaîne tactique.

## ILLUSTRATION :

Attaque

Défense



## VARIANTES :

- Modifier la largeur du terrain.
- Lorsque le plaquage est complété à 2 défenseurs, deux attaquants sont obligés d'aller toucher leurligne d'essai avant de revenir pour participer à l'attaque...

## 2.7 PLAQUER A 2 EN HAUT

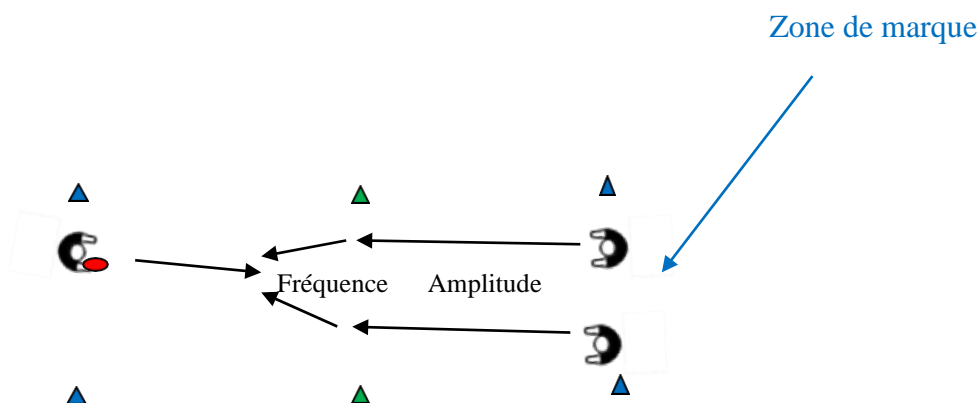
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
✗	✗	✗	✓	<p>Consignes au 1er plaqueur: (Cf "Plaquer un adversaire en haut").</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Impacter du côté du ballon.</li> <li>- Consignes au 2d plaqueur:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les jambes semi- fléchies, les appuis décalés, impacter simultanément sur le côté opposé au ballon.</li> <li>- Tenailler en attrapant l'arrière du maillot de l'adversaire avec la main opposée à l'impact.</li> <li>- Attraper le maillot du partenaire avec l'autre main pour sentir le mouvement de rotation.</li> <li>- Coller le buste (empêcher la libération) et la tête (déséquilibrer) à l'adversaire.</li> <li>- Communiquer avec le partenaire sur le coté de rotation, le partenaire annonce qu'il contrôle le ballon.</li> <li>- Engager le sens de rotation décidé par le partenaire pour contrôler l'adversaire et l'amener sur le dos.</li> <li>- Coller à l'adversaire et au partenaire tant que le porteur de balle n'est pas au sol (compléter le plaquage).</li> <li>- Se relever le premier pour se replacer et aider le joueur qui colle au ballon à se relever dans un deuxième temps en le tirant par le maillot.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le joueur côté ballon impacte en second.</li> <li>- Les 2 joueurs impactent du même côté.</li> <li>- Le joueur qui contrôle le ballon ne met pas d'appui entre les appuis de l'adversaire, ne colle pas son buste au ballon et ne colle pas la tête.</li> <li>- Le joueur côté opposé au ballon n'est en contact qu'avec l'adversaire ou qu'avec son partenaire.</li> <li>- Les 2 plaqueurs engagent des rotations inversées.</li> <li>- Un des 2 plaqueurs lâche le porteur de balle avant de l'avoir amené au sol (nécessité de compléter le plaquage).</li> <li>- Le joueur qui contrôle le ballon se relève le premier.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : PLAQUER A 2 EN HAUT DU CORPS DEL'ATTAQUANT

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
6 plots ▲ 1 ballon ●  Trajectoire de joueurs →	Dans un rectangle de 6m x 2m. Les défenseurs sont placés face à l'attaquant.	Au signal de l'entraîneur les 3 joueurs démarrent. L'attaquant doit marquer un essai. Les défenseurs plaquent en mettant en application les consignes techniques du plaquage à 2 en haut (Cf livret de compétences).

### ILLUSTRATION :



### VARIANTES :

- Demander à l'attaquant de maintenir le ballon d'un côté sans changer.
- Provoquer de l'incertitude en demandant à l'attaquant de mettre le ballon en sécurité au dernier moment.
- Ajouter un attaquant en soutien pour réceptionner le ballon après une libération...



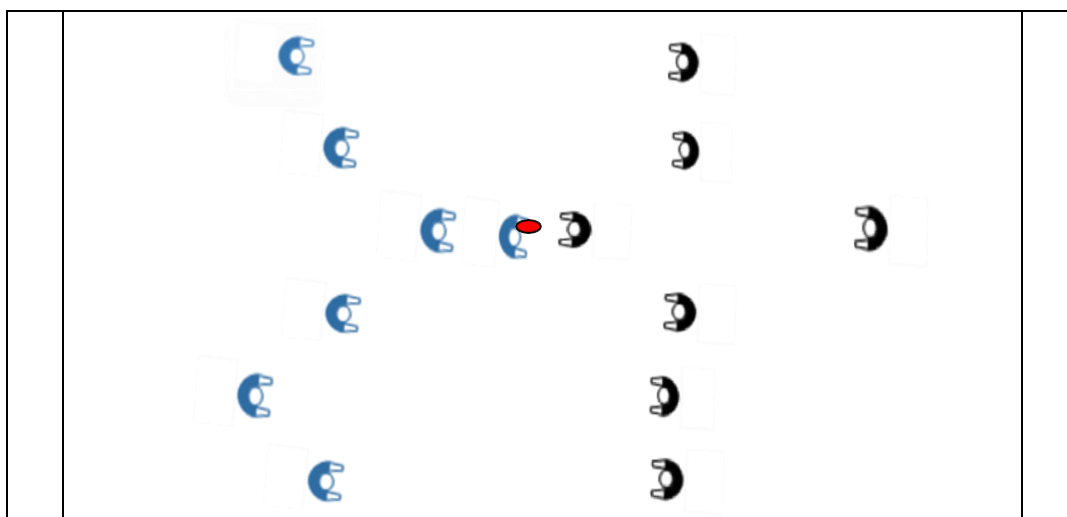
## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
plots ▲ 1 ballon ●	Un terrain étroit 12 m de large sur 25 m de long. 2 équipes de 7 joueurs.	Match avec application des règles. Utiliser les faibles espaces pour mettre en pratique le plaquage à 2 en haut du corps pour bloquer le ballon et compléter le plaquage. A chaque plaquage complété à 2 en bloquant le ballon, l'attaque perd un tenu dans sa chaîne tactique.

## ILLUSTRATION :

Attaque

Défense



## VARIANTES :


- Modifier la largeur du terrain.
- Lorsque le placage est complété à 2 défenseurs, deux attaquants sont obligés d'aller toucher leur ligne d'essai avant de revenir pour participer à l'attaque...

## 2.8 PLAQUER A 3 JOUEURS (2 EN HAUT ET 1 AUX JAMBES)

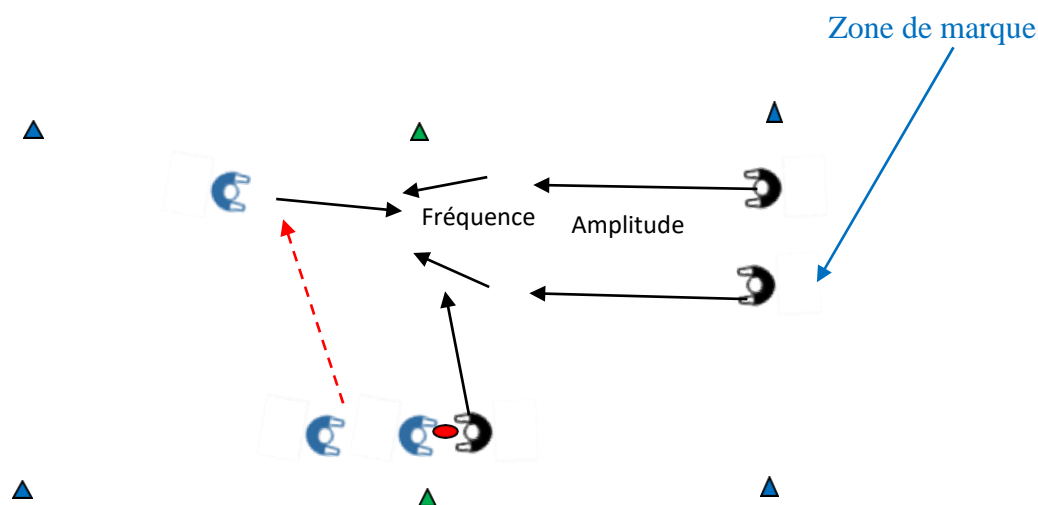
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
✗	✗	✗	✓	<p>Consignes au plaqueur côté ballon (Cf "plaquer à 2 en haut").</p> <p>Consignes au plaqueur côté opposé au ballon (Cf "Plaquer à 2 en haut").</p> <p>Consignes au joueur intervenant aux jambes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il s'agit du joueur situé à l'intérieur du plaquage.</li> <li>- Intervenir dès que les partenaires contrôlent le haut du corps de l'adversaire.</li> <li>- Approcher en fréquence, de petits appuis rapides et décalés, bas sur les appuis.</li> <li>- Réaliser une cible en W avec les mains afin d'engager les bras.</li> <li>- Contourner la zone de plaquage pour se positionner derrière les jambes du porteur de balle.</li> <li>- Impacter avec l'épaule dans le creux arrière des genoux afin de déséquilibrer l'adversaire tout en positionnant la tête sur le côté.</li> <li>- Réaliser une tenaille autour des genoux afin d'accompagner l'adversaire au sol tout en restant sur ses appuis.</li> <li>- Lâcher l'adversaire et entamer la retraite pendant qu'il est en train de tomber, contrôlé par les 2 plaqueurs du haut du corps.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le 3ème plaqueur vient de l'extérieur.</li> <li>- Le 3ème plaqueur impacte sur le côté des genoux (danger pour les 2 joueurs).</li> <li>- Le joueur engage la tête dans les genoux.</li> <li>- Le joueur se fait bloquer dans le plaquage et va au sol.</li> <li>-Le joueur reste collé aux jambes alors que l'adversaire est au sol (pénalité).</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : PLAQUER A 3 (2 EN HAUT, 1 AUX JAMBES)

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
6 plots ▲ 1 ballon ●  Trajectoire de joueurs 	Dans un rectangle de 10 m x 5 m. L'exercice commence par un tenu proche de la touche à 5 m de la ligne d'en-but. 3 attaquants 3 défenseurs : 1 marqueur et 2 joueurs placés à 5 m dans la ligne de défense.	Au signal de l'entraîneur le tenu est effectué pour une passe obligatoire au 3 <sup>ème</sup> attaquant. L'attaquant doit marquer un essai. S'il est bloqué par les défenseurs, il ne peut passer son ballon que lorsqu'il est dans le plaquage (libération après le contact). Les 2 réalisateurs du tenu se placent en soutien. Les défenseurs plaquent en mettant en application les consignes techniques du plaquage à 2 en haut (Cf livret de compétences). Le marqueur vient compléter le plaquage en intervenant aux jambes (pousser de l'intérieur).

### ILLUSTRATION :



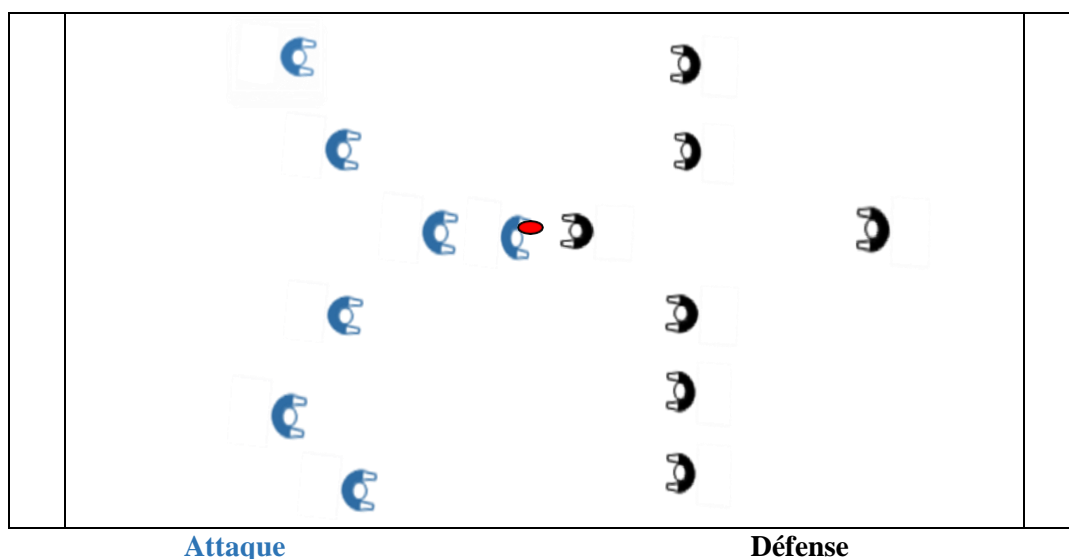
### VARIANTES :

- Demander à l'attaquant de maintenir le ballon d'un côté sans changer.
- Provoquer de l'incertitude en demandant à l'attaquant de mettre le ballon en sécurité au dernier moment.
- Changer le côté du tenu pour modifier les courses et le côté du plaquage aux jambes...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
plots ▲ 1 ballon ●	Un terrain 20 m de large sur 30 m de long. 2 équipes de 7 joueurs.	Match avec application des règles. En défense, mettre en application les consignes du plaquage à 3 en bloquant le ballon à 2 et pousser de l'intérieur avec un troisième joueur qui intervient aux jambes. A chaque plaquage complété à 3, l'attaque perd un tenu dans sa chaîne tactique.

## ILLUSTRATION :







## VARIANTES :

- Modifier la largeur du terrain
- Lorsque le plaquage est complété à 2 défenseurs, deux attaquants sont obligés d'aller toucher leur ligne d'essai avant de revenir pour participer à l'attaque...

### **3. LE JEU AU PIED**

### 3.1 TAPER UN COUP DE PIED HAUT (CHANDELLE)

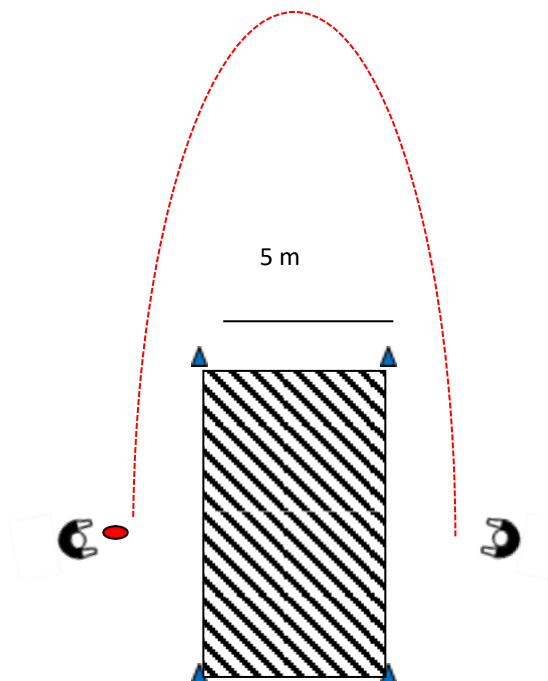
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observer les zones libres derrière la ligne de défense.</li> <li>- Appeler le porteur de balle ou le demi de tenu pour montrer que l'on veut le ballon.</li> <li>- Réceptionner le ballon en orientant les épaules, la cible (Cf "Réceptionner le ballon après une passe") vers le passeur.</li> <li>- Attraper le ballon à 2 mains (Cf "Grip 2 mains") en le positionnant à la verticale.</li> <li>- Placer le ballon au niveau du nombril, bras décollés du buste, semi-fléchis.</li> <li>- Simultanément, prendre à nouveau des informations sur l'espace libre.</li> <li>- Orienter le bassin en direction de la zone à atteindre.</li> <li>- Avancer le pied d'appel (appui équilibré), opposé au pied de frappe.</li> <li>- Fléchir la jambe de frappe en arrière pour engager un balancier.</li> <li>- Lâcher le ballon à la verticale devant la jambe de frappe sans le quitter des yeux.</li> <li>- Frapper le ballon sur sa pointe basse avec le "coup de pied".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le joueur ne prend pas d'information sur les zones libres.</li> <li>- Le joueur ne communique pas avec le passeur.</li> <li>- Le ballon est tenu à l'horizontale.</li> <li>- Les bras sont collés au buste.</li> <li>- L'appui opposé à la jambe de frappe n'est pas avancé.</li> <li>- Le ballon est jeté en l'air pour être frappé.</li> <li>- La jambe de frappe est tendue durant tout le mouvement (pas de vitesse, pas de précision, pas de force).</li> <li>- Le joueur ne regarde pas son ballon et ne peut calculer la zone d'impact ballon/pied.</li> <li>- La frappe ne se fait pas sur le coup de pied (Tibia/ Intérieur du pied/Pointe du pied).</li> <li>- La jambe de frappe n'est pas tendue à l'horizontale en fin de mouvement.</li> <li>- La pointe du pied ne termine pas à la verticale.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : TAPER UN COUP DE PIED HAUT EN CHANDELLE

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
4 plots ▲ 1 ballon ●  Trajectoire du ballon - - - - -	Les joueurs sont placés de part et d'autre d'une zone neutre de 5 m de large. Les joueurs travaillent face à face.	Le joueur en possession du ballon tape un coup de pied haut en chandelle qui doit retomber au-delà de la zone neutre. Le réceptionneur récupère le ballon et tape à son tour un coup de pied haut qui doit dépasser la zone neutre...  Critère de réussite : le ballon doit arriver par les airs jusqu'au partenaire.

### ILLUSTRATION :



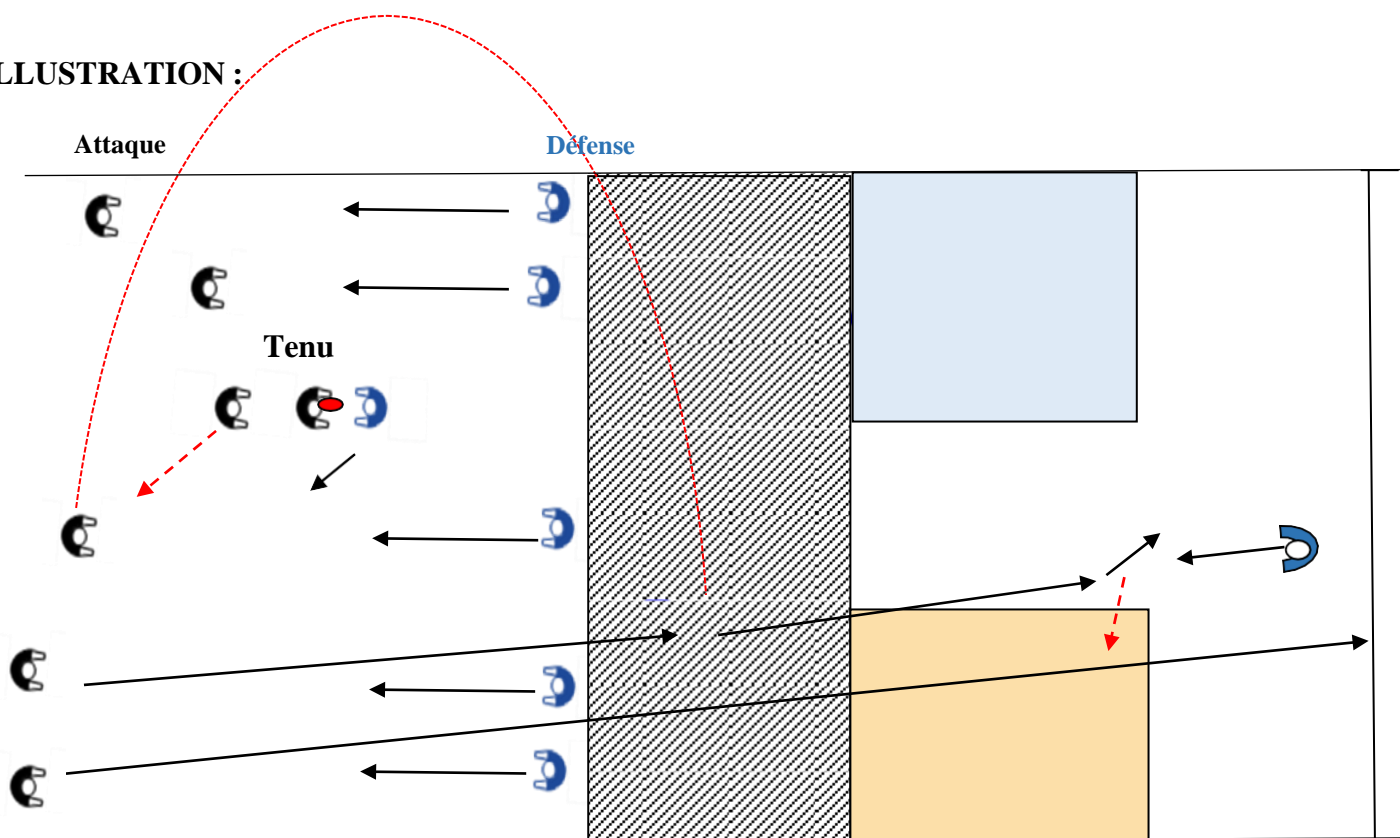
### VARIANTES :

- Augmenter la largeur de la zone neutre pour un coup de pied haut et plus profond.
- Matérialiser des zones sur le terrain (plots de couleurs) où le ballon doit retomber.
- 3 joueurs (2 joueurs du côté du ballon et 1 en face), le botteur tape et suit son ballon pour venir se placer de l'autre côté de la zone neutre, ainsi de suite...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
10 plots ▲ 1 ballon ●  Trajectoire du ballon - - - - - Trajectoire du joueur →	Dans un terrain de 30 m de long sur 20 m de large. 2 carrés de 6m de côté contre les lignes de touches à 4 m devant la ligne d'essai (carrés bleu et orange). 1 zone de 5 m de large sur toute la largeur du terrain à 10m de la ligne d'essai. 2 équipes de 7 joueurs. Attaquants : 2 joueurs au tenu et 5 dans la ligne d'attaque. Défenseurs : 1 marqueur, 5 joueurs dans la ligne et 1 arrière placé près de sa ligne d'essai. La situation démarre sur un tenu.	Suite au tenu, un attaquant tape en chandelle dans les zones situées derrière la défense. Les attaquants peuvent suivre le ballon et le réceptionner pour aller marquer. Les défenseurs peuvent plaquer sur tout le terrain mais n'ont pas le droit de réceptionner le ballon s'il retombe dans la zone neutre (zone hachurée). Intérêt = dosage de la profondeur du coup de pied face à un arrière très reculé. Seul l'ailier droit (défenseur) peut réceptionner le ballon dans le carré bleu et seul l'ailier gauche (défenseur) peut réceptionner dans le carré orange. L'arrière peut réceptionner partout ailleurs. Essai suite à la chandelle sans nouveau tenu : 4 pts Réception sans essai : le jeu continue. Essai sur les tenus suivants : 1 pt pour l'attaque. Réception de l'arrière ou des ailiers (défenseurs) dans leurs zones respectives : 2 pts à la défense.

## ILLUSTRATION :







## VARIANTES :

- Agrandir ou réduire les différents espaces, le terrain.
- Taper la chandelle à tout moment dans la chaîne en fonction du placement de l'arrière/ailiers...



### 3.2 TAPER UN COUP DE PIED A RAS DU SOL

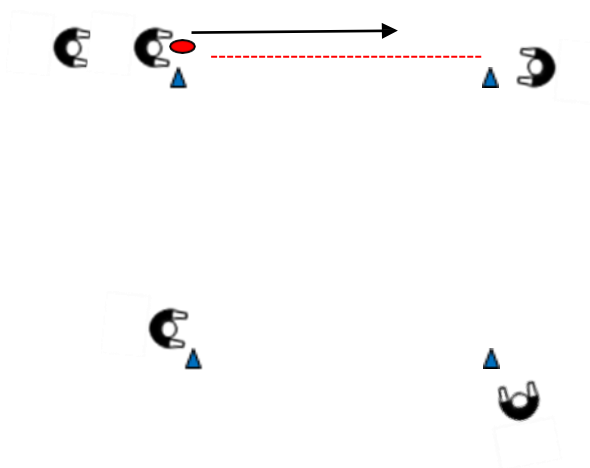
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je règle)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenir son ballon à 2 mains (Cf "grip 2 mains").</li> <li>- Tendre les bras pour placer le ballon devant la cuisse de la jambe de frappe.</li> <li>- Tenir le ballon à l'horizontale si le choix est de le frapper sur la pointe arrière. Le tenir la pointe en prolongement des bras si le choix est de le frapper sur sa face.</li> <li>- Placer le pied d'appel devant, jambe légèrement verrouillée (légère flexion), le pied à plat pour un meilleur équilibre.</li> <li>- Fléchir la jambe de frappe vers l'arrière la pointe du pied orienté vers le sol.</li> <li>- Lâcher le ballon tout en effectuant simultanément un balancier avec la jambe de frappe.</li> <li>- Regarder le ballon pour calculer le moment de l'impact ballon/pied.</li> <li>- Frapper le ballon (sur la pointe arrière ou sur sa face) avec le coup de pied.</li> <li>- Finir le geste en gardant la jambe légèrement fléchie et la pointe du pied orientée vers le sol facilitant une trajectoire basse du ballon.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le ballon est tenu haut.</li> <li>- Le joueur n'est pas équilibré sur le pied opposé à la frappe.</li> <li>- La jambe d'appuis est tendue.</li> <li>- Le joueur ne regarde pas le ballon lorsqu'il le lâche, manque de précision dans la frappe.</li> <li>- La frappe se fait jambe tendue.</li> <li>- La pointe du pied est orientée vers le haut.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : TAPER UN COUP DE PIED A RAS DU SOL

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
4 plots ▲ 1 ballon ●  Trajectoire du ballon - - - - -  Course du joueur →	Par groupe de 5 dans un carré de 5m de côté. 2 joueurs à l'angle de départ de l'exercice et un joueur aux trois autres angles.	Départ ballon tenu à deux mains. Frapper le ballon avec le pied pour le passer à un partenaire situé à l'angle suivant. Le partenaire réceptionne le ballon, le tient à deux mains, se tourne vers le partenaire suivant et tape à son tour pour faire la passe. Critère de réussite: le ballon doit toucher au minimum 2 fois le sol avant d'arriver au partenaire. Le joueur qui tape suit son ballon pour se positionner au plot suivant. = Apprendre à suivre son coup de pied.

### ILLUSTRATION :



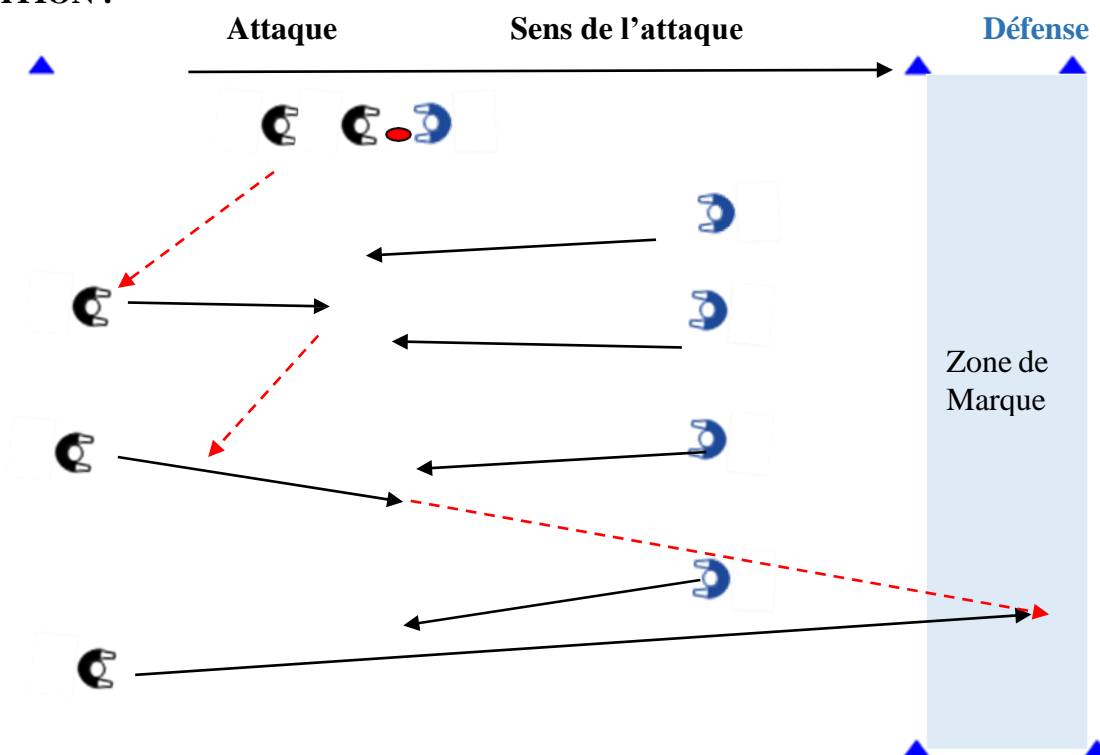
### VARIANTES :

- Agrandir la distance.
- Augmenter le nombre de rebonds. Diminuer le nombre de rebonds. Faire rouler le ballon au sol.
- Presser le réceptionneur au moment de la réception...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
6 plots ▲ 1 ballon ●  Trajectoire du ballon - - - - -▶  Trajectoire des joueurs →	Dans un terrain de 10 m sur 10m. Le jeu commence par un tenu proche d'une touche et à 5 m de la ligne d'essai. 3 attaquants libres (sans compter les 2 joueurs au tenu) et 5 défenseurs. Départ de la situation par un tenu.	Consignes à l'attaque : Aller marquer derrière la ligne d'essai en utilisant le jeu au pied à ras du sol. Les passes sont possibles et les courses aussi. Tous peuvent taper. Consignes à la défense : Monter en défense pour plaquer. Attention! Impossibilité de reculer tant que les adversaires portent le ballon. Plaquage avant le coup de pied : 1pt à la défense. Coup de pied sans essai (en avant sur réception ou au moment d'aplatir, le ballon sort en ballon mort) : 1 pt à la défense. Coup de pied + essai : 2 points pour l'attaque

## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Augmenter la longueur du terrain, augmenter le nombre de tenus (les défenseurs reculent à 5 m au moment du tenu), le coup de pied est utilisé dans la chaîne d'attaque au moment opportun (lorsque l'espace profond est libre et l'espace proche bouché).
- Un défenseur (puis deux...) peut reculer en défense ou se placer derrière la ligne.
- Les défenseurs ne peuvent pas rentrer dans leur en-but.
- Permettre aux attaquants qui réalisent le tenu d'attaquer avec les autres. Placer des marqueurs.
- Les essais peuvent être marqués sans coup de pied (1 pt), obligeant les défenseurs à organiser la ligne de défense, libération de l'espace arrière qui favorise l'essai avec coup de pied (2 pts)

### 3.3 TAPER UN COUP DE PIED RASANT DANS UN INTERVALLE

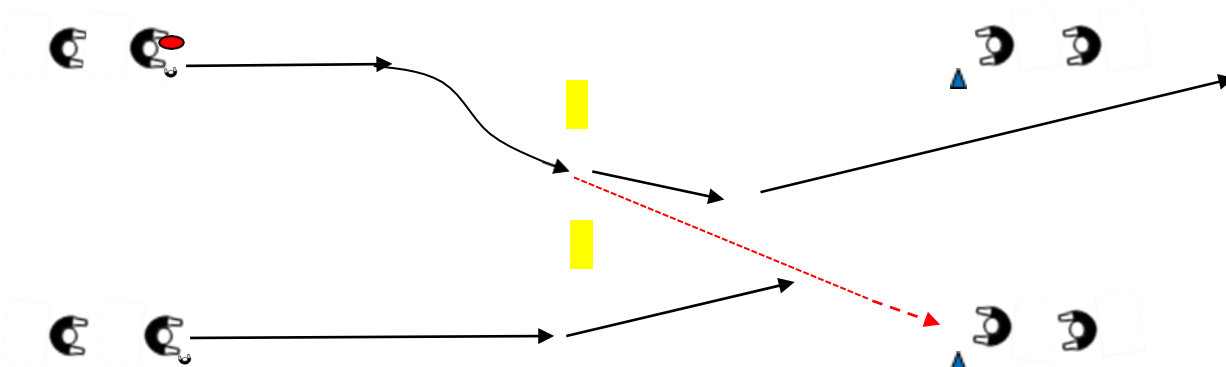
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je règle)
✗	✗	✗	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observer les zones libres derrière la ligne de défense et la largeur de l'intervalle de frappe.</li> <li>- Annoncer le coup de pied aux partenaires.</li> <li>- Se placer face à l'épaule extérieure du défenseur.</li> <li>- Appeler le porteur de balle ou le demi de tenu pour recevoir le ballon.</li> <li>- Réceptionner le ballon et le porter à 2 mains.</li> <li>- Avancer droit en amplitude vers le défenseur (épaule extérieure).</li> <li>- A l'approche du défenseur, changer de direction de course vers l'intervalle extérieur en passant en fréquence (petits pas rapides, appuis décalés), le bassin orienté vers l'intervalle.</li> <li>- Tendre les bras vers le bas pour placer le ballon devant la cuisse de la jambe de frappe.</li> <li>- Placer le ballon horizontalement, pointe vers l'avant, tout en restant en grip 2 mains.</li> <li>- Avancer le pied d'appel (appui équilibré).</li> <li>- La jambe de frappe semi-fléchie en arrière.</li> <li>- Lâcher le ballon à la verticale devant la jambe de frappe sans le quitter des yeux.</li> <li>- Frapper le ballon sur sa pointe avec le "coup de pied".</li> <li>- Finir la frappe en gardant la jambe légèrement fléchie, la pointe du pied orientée vers le sol pour une trajectoire du ballon au ras du sol.</li> <li>- Retenir la frappe sans monter la jambe à l'horizontale pour faciliter la trajectoire du ballon.</li> <li>- Regarder la trajectoire du ballon et s'engager dans l'intervalle pour suivre l'action.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le joueur n'attaque pas la ligne de défense.</li> <li>- Le joueur ne change pas de direction de course, le joueur butte sur le défenseur.</li> <li>- Le joueur n'entre pas en fréquence (difficulté à s'organiser pour frapper).</li> <li>- Le ballon est tenu trop haut (limite le geste rapide dans l'intervalle).</li> <li>- Le joueur tend complètement la jambe de frappe (risque de trajectoire haute du ballon).</li> <li>- La pointe du pied est orientée à l'horizontale (risque de trajectoire haute du ballon).</li> <li>- Le joueur n'observe pas l'intervalle.</li> <li>- Le joueur n'observe pas son ballon au moment de la frappe.</li> <li>- Le joueur ne communique pas avec ses partenaires.</li> <li>- Le joueur ne suit pas l'action.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : TAPER UN COUP DE PIED RASANT DANS UNINTERVALLE

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
4 plots ▲ 1 ballon ● 2 sacs à plaquages ■ Trajectoire du ballon - - - - - Course du joueur →	Dans un triangle de 15m sur 5 m. Des colonnes de joueurs placées aux angles. 2 sacs à plaquages positionnés debout au milieu du rectangle espacés de 2,5m qui simulent 2 défenseurs et un intervalle entre 2 défenseurs. Un joueur porte le ballon à 2 mains	Le joueur en possession du ballon court vers l'intervalle pour taper un coup de pied rasant pour lui-même ou pour un partenaire. Un partenaire en soutien placé sur la même ligne démarre avec lui pour aller couper la course du ballon et le capter avant de faire la passe au joueur situé dans la colonne face à lui. Le même exercice s'enchaîne avec les 2 joueurs suivants (2 colonnes d'en face). Après être passés, les joueurs se placent dans la colonne située face à eux.

### ILLUSTRATION :



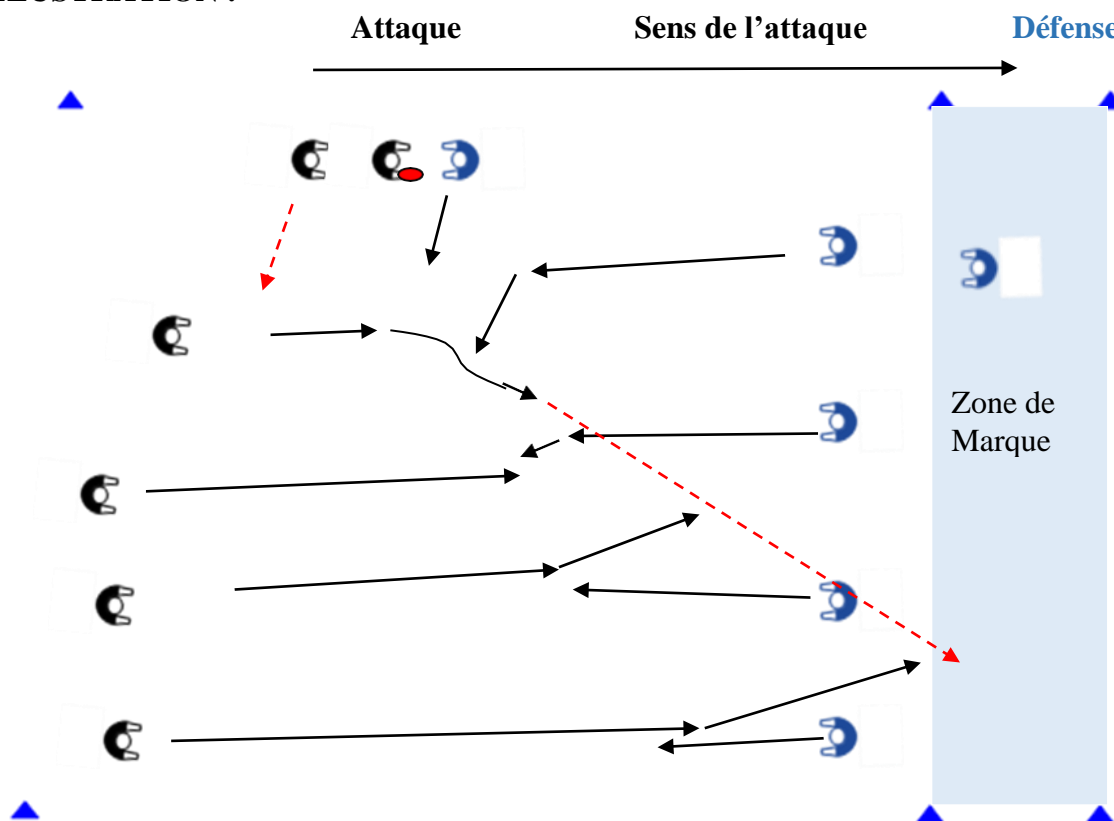
### VARIANTES :

- Enlever la colonne des partenaires (soutiens) pour un coup de pied pour soi ou directement pour le joueur situé dans la colonne de l'angle opposé qui ramasse le ballon et réalise le même geste.
- Remplacer les sacs à plaquages par des joueurs avec boucliers, sans bouclier, qui avancent, qui pressent, qui ceinturent, qui plaquent.
- Placer plusieurs intervalles et plusieurs soutiens.

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
6 plots ▲ 1 ballon ●  Trajectoire du ballon - - - - -▶  Trajectoire des joueurs →	Dans un terrain de 20 m sur 20m. Le jeu commence par un tenu proche d'une touche et à 10 m de la ligne d'essai. 6 attaquants, 2 au tenu et 4 dans la ligne. 6 défenseurs, 1 marqueur, 4 dans la ligne et 1 arrière en couverture.  La situation démarre par un tenu.	Réaliser le tenu et faire la passe au premier attaquant qui doit attaquer la ligne défensive en orientant sa course (trajectoire incurvée) pour aller chercher l'intervalle et taper un coup de pied rasant pour ses partenaires. Les soutiens placés modifient leur trajectoire à la sortie des intervalles pour couper la course du ballon et le capter. Plaquage avant le coup de pied, récupération du ballon par les défenseurs : 2 pts à la défense. Coup de pied sans essai (en avant sur réception ou au moment d'aplatir, le ballon sort en ballon mort, plaquage après réception) : 1 pt pour la défense. Essai à la main : 2 points pour l'attaque. Coup de pied +essai : 4 points pour l'attaque.





## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Modifier l'espace, utiliser le coup de pied à tout moment dans la chaîne offensive.
- Mettre 2 marqueurs, les autres défenseurs dans la ligne, seul le second marqueur peut allercouvrir en position d'arrière (retard de placement en couverture...).
- Les défenseurs ne peuvent pas rentrer dans leur en-but...

### 3.4 TAPER UN COUP DE PIED LONG

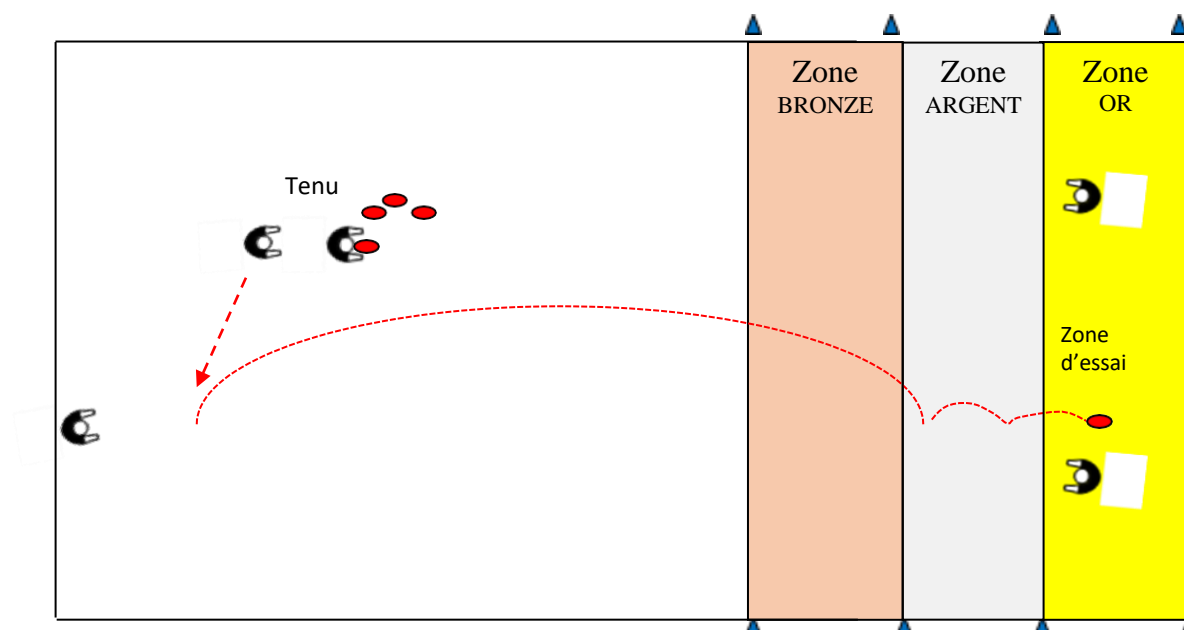
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je règle)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenir son ballon à 2 mains (Cf "grip 2 mains").</li> <li>- Tendre les bras pour placer le ballon devant la cuisse de la jambe de frappe.</li> <li>- Tenir le ballon pointe avant orientée vers le haut si le choix est de le frapper sur la pointe arrière. Le tenir la pointe en prolongement des bras si le choix est de le frapper sur sa face.</li> <li>- Placer le pied d'appel devant, jambe légèrement verrouillée (légère flexion), le pied à plat pour un meilleur équilibre.</li> <li>- Fléchir la jambe de frappe vers l'arrière la pointe du pied orienté vers le sol.</li> <li>- Lâcher le ballon tout en effectuant simultanément un balancier avec la jambe de frappe.</li> <li>- Regarder le ballon pour calculer le moment de l'impact ballon/pied.</li> <li>- Entrer en contact avec le ballon (sur la pointe arrière ou sur sa face) avec le coup de pied.</li> <li>- Frapper le ballon la jambe tendue vers l'avant, la pointe du pied orientée dans le prolongement de la jambe.</li> <li>- Finir le geste la jambe de frappe tendue à l'horizontale, pointe du pied dans son prolongement facilitant une trajectoire longue et haute du ballon.</li> <li>- Le pied d'appui termine en extension.</li> <li>- Maintenir le regard haut pour suivre la trajectoire du ballon.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le ballon est tenu haut.</li> <li>- Le joueur n'est pas équilibré sur le pied opposé à la frappe.</li> <li>- La jambe d'appui est tendue.</li> <li>- Le joueur ne regarde pas le ballon lorsqu'il le lâche, manque de précision dans la frappe.</li> <li>- La frappe est faite avec le tibia, la pointe ou l'intérieur du pied.</li> <li>- La pointe du pied est orientée vers le haut.</li> <li>- La jambe n'est pas tendue à l'horizontale pour terminer le geste.</li> <li>- La pointe du pied n'est pas dans le prolongement de la jambe.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : TAPER UN COUP DE PIED LONG

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
8 plots ▲ 5 ballons ●  Trajectoire du ballon - - - - - ●	Dans un terrain de 40 m sur 20 m. 3 bandes disposées sur la largeur du terrain, de 5 m de large. La 1 <sup>ère</sup> dans l'en-but : Zone OR. La 2 <sup>ème</sup> de la ligne d'essai aux 5 m : Zone ARGENT. La 3 <sup>ème</sup> des 5 m aux 10 m : Zone BRONZE. 3 joueurs (2 au tenu +1 botteur) placés dans le terrain. 2 joueurs placés dans les zones où le ballon est envoyé pour renvoyer les ballons. La situation démarre par un tenu.	Envoyer le ballon par un coup de pied long le plus loin possible dans le camp de l'adversaire sans qu'il sorte des limites du terrain. (Intérêt tactique : bloquer l'adversaire dans son en-but ou défendre dans le camp de l'adversaire) Le joueur peut s'auto évaluer selon la zone atteinte. La zone OR étant la zone à atteindre Echec si le ballon sort en ballon mort.

### ILLUSTRATION :



### VARIANTES :

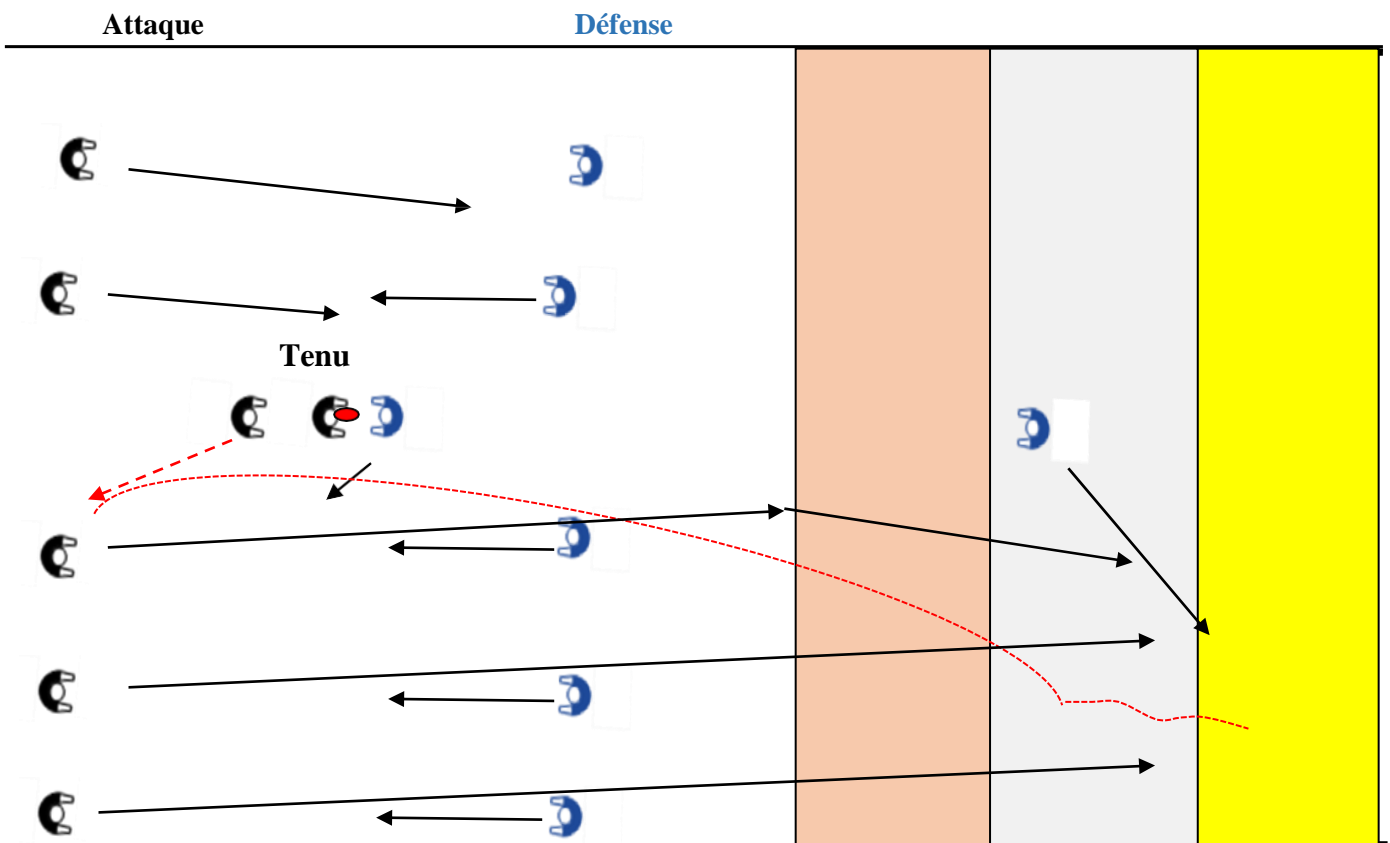
- Augmenter ou réduire la largeur des zones.
- Eloigner ou rapprocher le botteur...



## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
10 plots ▲ 1 ballon ●  Trajectoire du ballon - - - - ->  Trajectoire du joueur - - - - ->	Dans un terrain de 50 m de long sur 30 m de large. 2 équipes de 7 joueurs. Une placée en attaque et une en défense. L'attaque joue 3 chaînes tactiques successives puis passe en défense. L'équipe qui défendait passe alors en attaque pour jouer 3 chaînes tactiques consécutives.  Chaque chaîne commence par un tenu à 45 m de la ligne d'essai.	Attaque : Jouer.., utiliser obligatoirement le jeu au pied dans la chaîne pour placer le ballon dans la zone OR tout en évitant l'arrière (choix des zones libres). Marquer l'essai ou plaquer le receptrionneur dans la zone OR : 4 pts Plaquer le receptrionneur dans la zone ARGENT : 2 pts Plaquer le receptrionneur dans la zone BRONZE : 1 pt Défense : La couverture profonde peut être réalisée uniquement par l'arrière, les autres joueurs restent dans la ligne. Réceptionner le ballon et gagner un maximum de terrain.

## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Agrandir ou réduire les différents espaces, le terrain.
- Placer plusieurs défenseurs en couverture (l'ailier opposé et l'arrière)

### 3.5 TAPER UN COUP DE PIED COURT DE FAIBLE HAUTEUR

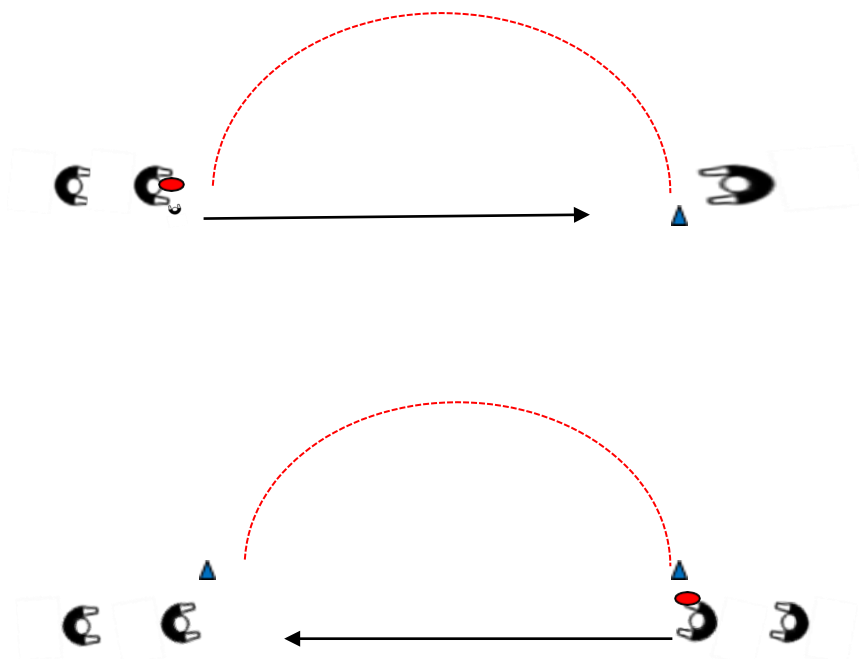
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je règle)
✗	✗	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenir son ballon à 2 mains (Cf "grip 2 mains").</li> <li>- Tenir le ballon à la verticale, au niveau du bassin les bras semi - fléchis, coté jambe de frappe.</li> <li>- Placer le pied d'appel devant, jambe légèrement verrouillée (légère flexion), le pied à plat pour un meilleur équilibre.</li> <li>- Fléchir la jambe de frappe vers l'arrière la pointe du pied orienté vers le sol.</li> <li>- Lâcher le ballon en effectuant simultanément un balancier avec la jambe de frappe.</li> <li>- Regarder le ballon pour calculer le moment de l'impact ballon/pied.</li> <li>- Frapper la pointe basse du ballon avec le coup de pied.</li> <li>- Frapper le ballon la jambe tendue vers l'avant, la pointe du pied orientée vers le haut.</li> <li>- Finir le geste le talon orienté devant vers le sol et la pointe du pied vers le haut pour donner une trajectoire du ballon haute et courte.</li> <li>- Maintenir le regard haut pour suivre la trajectoire du ballon.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le ballon est tenu haut devant le menton ou le buste.</li> <li>- Le joueur n'est pas équilibré sur le pied opposé à la frappe.</li> <li>- La jambe d'appui est tendue.</li> <li>- Le joueur ne regarde pas le ballon lorsqu'il le lâche, manque de précision dans la frappe.</li> <li>- La frappe est faite avec le tibia, la pointe ou l'intérieur du pied.</li> <li>- La pointe du pied est orientée vers le bas.</li> <li>- La jambe n'est pas tendue au moment de la frappe.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : TAPER UN COUP DE PIED COURT DE FAIBLE HAUTEUR

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
4 plots ▲ 2 ballons ●  Trajectoire du ballon - - - - -  Course du joueur →	Les joueurs sont placés en colonnes face à face à 6 m de distance. Les joueurs travaillent avec la colonne d'en face.	Le joueur en possession du ballon tape un coup de pied à mi hauteur pour son partenaire situé à 6 m. Lorsque le coup de pied est donné, le joueur suit son ballon pour aller se placer dans la colonne opposée sans gêner le receveur. Le receveur tape à son tour pour le partenaire situé à 6 m et suit son ballon...  Critère de réussite : le ballon doit arriver par les airs jusqu'au partenaire.

### ILLUSTRATION :



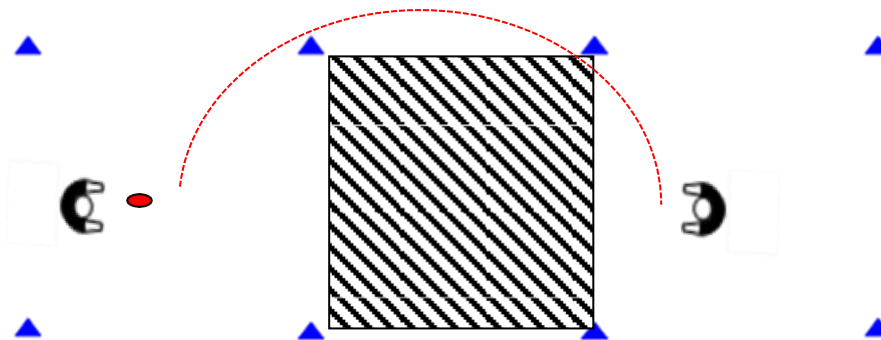
### VARIANTES :

- Moduler les distances afin de doser la force du coup de pied.
- Le joueur qui se déplace vient se placer devant le botteur pour former un obstacle (un défenseur)

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
8 plots ▲ 1 ballon ●  Trajectoire du ballon - - - - -▶	Dans une zone de 15 m sur 5m répartie en 3 carrés de 5m sur 5m.	Taper dans le carré de l'adversaire sans que le ballon touche la zone neutre. Lorsque le joueur réussit à toucher le sol du carré de l'adversaire sans que son ballon n'ait rebondi dans sa propre zone ou en zone neutre, il marque 1 point. Lorsque l'adversaire réceptionne le ballon avant que celui-ci touche le sol, il peut rapidement taper pour envoyer le ballon dans le carré de son adversaire et toucher le sol à son tour pour marquer un point...

## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Agrandir ou réduire les différents espaces.
- Alternner pied droit, pied gauche.
- Autoriser un rebond avant réception...

### 3.6 TAPER UN COUP DE PIED PAR-DESSUS LA DEFENSE ET LE RECEPTIONNER

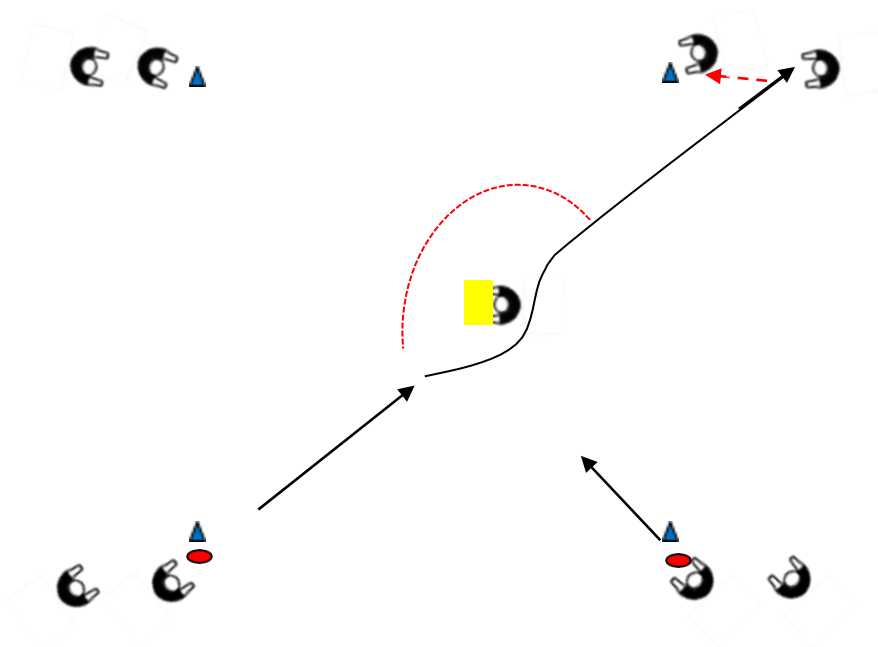
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
✗	✗	✗	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observer la position de la ligne adverse et l'espace libre derrière cette ligne.</li> <li>- Appeler le partenaire pour recevoir le ballon.</li> <li>- Attraper et tenir son ballon à 2 mains.</li> <li>- Avancer en amplitude en regardant la défense (épaule extérieure du vis à vis) en tenant le ballon à la verticale devant le buste (pointe haute/ menton).</li> <li>- Arrivé à 2 et 3 m de la défense, déplacer le ballon au niveau du bassin les bras semi -fléchis, coté jambe de frappe, toujours à la verticale.</li> <li>- Dans la course, engager le pied d'appel (jambe opposée à la frappe) devant.</li> <li>- Lâcher le ballon tout en fléchissant la jambe de frappe en arrière et effectuer un balancier vers l'avant.</li> <li>- Regarder le ballon pour calculer le moment de l'impact ballon/pied.</li> <li>- Frapper la pointe basse du ballon avec le coup de pied, la jambe tendue vers le bas et l'avant, la pointe du pied orientée vers le haut.</li> <li>- Finir le geste le talon orienté devant vers le sol et la pointe du pied vers le haut pour donner une trajectoire du ballon courte et haute.</li> <li>- Maintenir le regard haut pour suivre la trajectoire du ballon et percevoir les intervalles entre les défenseurs.</li> <li>- S'engager dans l'intervalle extérieur au défenseur pour être le premier sous le ballon.</li> <li>- Sans lâcher le ballon du regard tendre les bras devant soi vers le haut la paume de la main orientée vers l'intérieur.</li> <li>- Attraper le ballon, les doigts écartés et ramener le ballon au buste pour le mettre en protection ou le repositionner en grip 2 mains selon la situation, tout en continuant sa course.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le joueur n'observe pas la défense et les espaces libres.</li> <li>- Le joueur ne communique pas.</li> <li>- Le joueur n'attaque pas la ligne de défense.</li> <li>- Le joueur lâche le ballon alors que la jambe d'appui est derrière.</li> <li>- Le joueur garde son ballon en gripp 2 mains devant le buste sans l'amener devant le bassin avant de le lâcher.</li> <li>- Le joueur ne regarde pas le ballon lorsqu'il le lâche.</li> <li>- La jambe de frappe est fléchie lors de l'impact pied/ballon.</li> <li>- Le joueur frappe le ballon avec le tibia, l'intérieur ou la pointe du pied.</li> <li>- Le ballon part en chandelle ou reste au ras du sol.</li> <li>- Le joueur ne suit pas la trajectoire du ballon du regard.</li> <li>- Le joueur percute le défenseur.</li> <li>- A la réception du ballon, les paumes des mains sont orientées vers le haut ou l'avant.</li> <li>- Le joueur s'arrête pour attraper le ballon.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : TAPER UN COUP DE PIED PAR-DESSUS LA DEFENSE ET LE RECEPTIONNER

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
4 plots ▲ 2 ballons ● 1 bouclier ■ Trajectoire du ballon - - - - - Course du joueur →	Dans un carré de 10m sur 10m. Des colonnes de joueurs placées aux angles. Un joueur avec le bouclier placé au centre du carré. Chaque colonne travaille avec la colonne située à l'angle opposé (travail en diagonale).	Le joueur en possession du ballon court vers le centre du carré, tape un coup de pied par-dessus le joueur avec bouclier et réceptionne le ballon avant de faire la passe au partenaire situé dans la colonne opposée. Suite à cela, le joueur de la diagonale opposée démarre avec le second ballon... Critère de réussite : réceptionner le ballon avant qu'il touche le sol. Si le ballon touche le sol, le but est de le ramasser sans faire de faute pour que l'action continue.

### ILLUSTRATION :



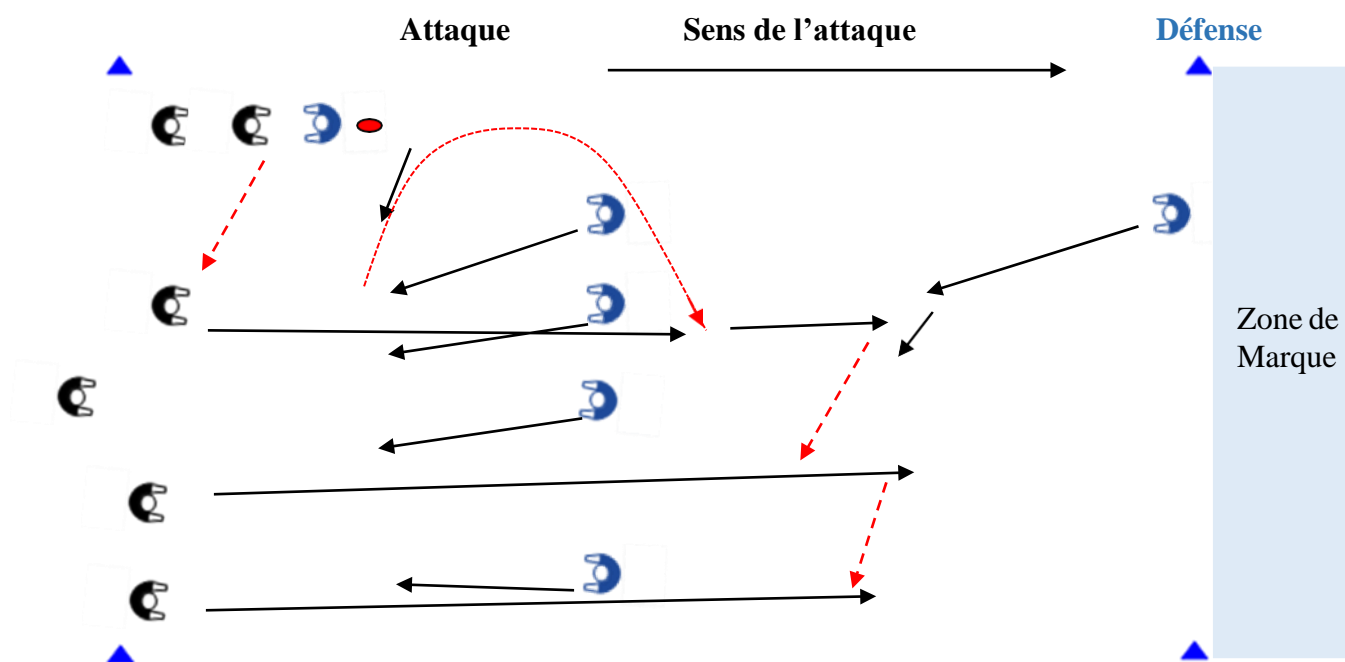
### VARIANTES :

- Demander au bouclier d'avancer sur le porteur du ballon.
- Le joueur de l'angle opposé vient disputer la réception du ballon...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
6 plots ▲ 1 ballon ●  Trajectoire du ballon - - - - ->  Trajectoire des joueurs →	Dans un terrain de 20 m sur 10m. Le jeu commence par un tenu proche d'une touche et à 15 m de la ligne d'essai. 6 attaquants, 2 au tenu et 4 dans la ligne. 6 défenseurs, 1 marqueur, 4 dans la ligne à 5 m et 1 arrière en couverture placé sur la ligne d'essai.	Réaliser le tenu et faire la passe au premier attaquant qui doit attaquer la ligne défensive en observant la position de l'arrière. Si celui-ci est loin ou en retard et la ligne de défense compacte et proche, il tape un coup de pied par-dessus pour lui-même ou l'un de ses partenaires. Les soutiens cassent la ligne de défense pour réceptionner le ballon ou offrir des options face à l'arrière. Plaquage avant le coup de pied, récupération du ballon par les défenseurs : 2 points pour la défense. Coup de pied sans essai (en avant sur réception ou au moment d'aplatir, le ballon sort en ballon mort, plaquage après réception) : 2 points pour la défense. Essai à la main : 2 points pour l'attaque. Coup de pied +essai : 4 points pour l'attaque.

## ILLUSTRATION :







## VARIANTES :

- L'arrière est assis, à plat ventre, sur le dos, et ne démarre que lorsque le coup de pied est tapé.
- Modifier la pression de la ligne défensive (en trotinant, en portant des boucliers...).
- Faire des passes et tous les attaquants peuvent taper.
- Taper suite à une percée lorsque le joueur arrive face à l'arrière...

## **4. LES SITUATIONS OFFENSIVES**



## 4.1 LE 2 CONTRE 1

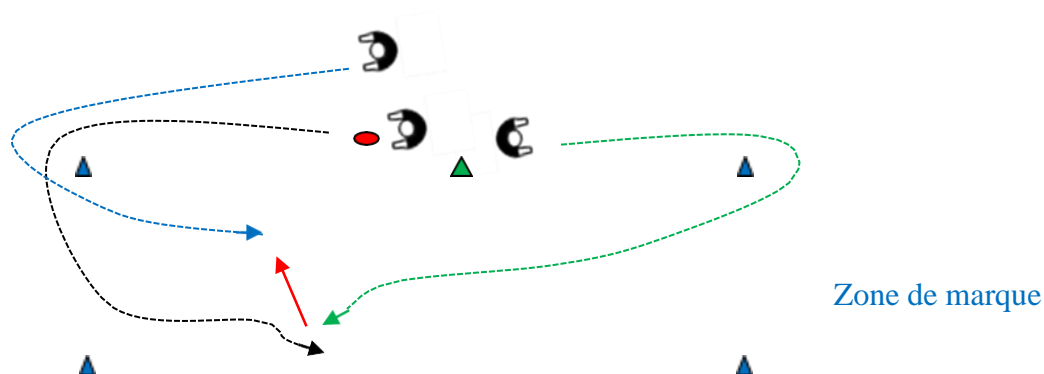
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je règle)
				<p><b>Consignes au porteur du ballon:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porter le ballon à 2 mains, pointe au niveau du menton (Cf "Porter le ballon").</li> <li>- Avancer en amplitude face à l'épaule extérieure du défenseur.</li> <li>- Proche du défenseur, entrer en fréquence pour passer de son épaule extérieure à son épaule intérieure pour orienter son bassin et l'attirer dans l'espace intérieur (= agrandir l'espace extérieur pour le non porteur du ballon).</li> <li>- Faire la passe (Cf "Passer le ballon") au partenaire et se positionner en soutien intérieur.</li> </ul> <p><b>Consignes au non porteur:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer en même temps que le porteur du ballon tout en régulant sa course (le début en fréquence puis en amplitude à la réception).</li> <li>- Courir en direction de l'intervalle extérieur créé par la course du porteur du ballon.</li> <li>- Réceptionner le ballon après la passe (Cf "Réceptionner une passe en course").</li> <li>- Avancer en portant le ballon à 2 mains ou en protection selon la situation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le porteur tient le ballon sous le bras.</li> <li>- Il n'est pas placé face à l'épaule extérieure du défenseur (opposée au tenu).</li> <li>- Il ne rentre pas en fréquence pour changer de direction de course et attirer le défenseur à l'intérieur.</li> <li>- Le ballon est porté bas (bassin).</li> <li>- Les coudes sont collés au buste.</li> <li>- Le coude n'est pas levé lors de la passe.</li> <li>- Le non porteur est situé derrière le porteur et non sur le côté.</li> <li>- Il ne fait pas de cible.</li> <li>- Il ne communique pas avec le porteur.</li> <li>- Il s'arrête pour réceptionner le ballon ou réalise un tour sur lui-même).</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : LE 2 CONTRE 1

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
5 plots ▲ 1 ballon ●	Un couloir de 6 m x 2m. Un plot placé au milieu d'une touche. Deux attaquants et un défenseur placé au plot situé au milieu de la touche.	Au signal de l'éducateur, le défenseur va faire le tour du plot à l'angle de la zone de marque, les attaquants vont faire le tour du plot opposé.

### ILLUSTRATION :



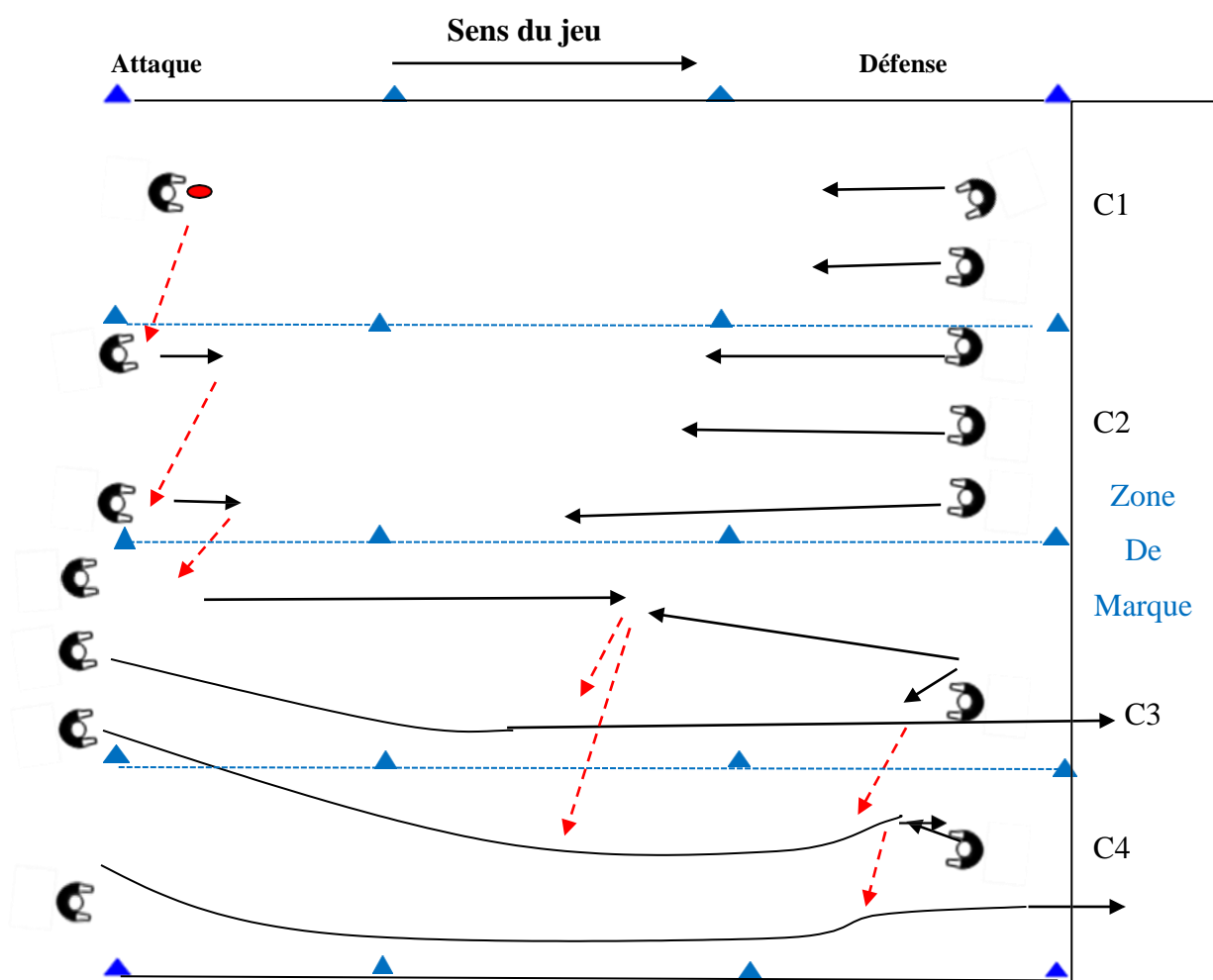
### VARIANTES :

- Jouer sur les espaces.
- Demander au porteur du ballon d'attaquer du côté droit/gauche pour alterner le côté de passe.
- L'éducateur met le ballon en jeu en faisant une passe, faisant rouler le ballon au sol...
- Le défenseur défend avec un bouclier.
- Le défenseur défend dans une zone sans avancer sur les attaquants...

**SITUATION DE JEU :**

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
20 plots ▲ 1 ballon ●	Dans un espace de 12 m x 12 m. Créer 4 couloirs de 3m x 12 m. Une équipe de 7 attaquants face à 7 défenseurs.	Match aménagé. (Tenus autorisés) En attaque, le passage d'un couloir à l'autre se fait par une passe. Impossibilité de passer d'un couloir à l'autre en portant le ballon. Sans ballon les attaquants peuvent se déplacer dans tous les couloirs. Le but est d'amener le ballon dans les couloirs faibles pour jouer le 2 contre 1. L'éducateur fixe le nombre de défenseurs dans les différents couloirs (C1, C2, C3, C4). Les défenseurs ne peuvent pas changer de couloir.





**ILLUSTRATION :** Trajectoire des joueurs → Trajectoire du ballon - - - - ->



## **VARIANTES :**

- Donner des boucliers aux défenseurs (difficulté de déplacement et pas de plaquage).
- Changer le nombre de défenseur en C1, C2, C3, C4 à chaque remise en jeu, ou après chaquetenu.
- Seul un attaquant déterminé peut changer de couloir sans ballon.
- Réduire la longueur du terrain pour faciliter l'action de la défense et accélérer la prise de décision des attaquants.
- A chaque plaquage, envoyer un nouveau ballon dans un couloir différent pour activer la capacité de réaction des attaquants...

## 4.2 LA PASSE CROISEE FACE A UNE DEFENSE DE LIGNE

U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
				<p><b>Consignes au porteur du ballon:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porter le ballon à 2 mains, pointe au niveau du menton (Cf "Porter le ballon").</li> <li>- Engager sa course face à l'épaule extérieure de son vis à vis (défenseur A) puis changer de direction de course pour effectuer une course en travers afin d'aller chercher l'épaule extérieure du défenseur suivant (défenseur B).</li> <li>- Au niveau de l'épaule extérieure de B, redresser la course, le bassin en direction de l'intervalle.</li> <li>- Observer le bassin de B pour faire le choix de passer à son partenaire qui croise ou de garder le ballon et prendre l'intervalle. (le bassin de B s'oriente vers le porteur = passe au partenaire / le bassin de B reste droit ou s'oriente vers le partenaire qui croise = conserver le ballon).</li> </ul> <p><b>Consignes au non porteur:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se placer face à l'extérieur de B.</li> <li>- Courir en direction de l'épaule extérieure de B puis changer de direction vers l'intérieur au moment où le porteur de balle arrive au niveau du défenseur B.</li> <li>- Passer derrière le porteur de balle et réceptionner le ballon pour s'engager dans l'intervalle intérieur à B.</li> <li>- Redresser sa course en orientant le bassin vers la ligne d'essai adverse en mettant le ballon en protection ou en le portant à 2 mains selon la situation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le porteur du ballon a une course rectiligne (incidence = ne pose aucune question aux défenseurs).</li> <li>- Le porteur du ballon réalise le travers trop proche des défenseurs.</li> <li>- Le porteur du ballon n'observe pas les mouvements de bassin de la défense.</li> <li>- Le soutien est positionné face à l'épaule intérieure de B (impossibilité de recevoir le ballon).</li> <li>- Le soutien ne change pas de direction et percute le porteur du ballon.</li> <li>- Le soutien passe devant le porteur du ballon.</li> </ul>

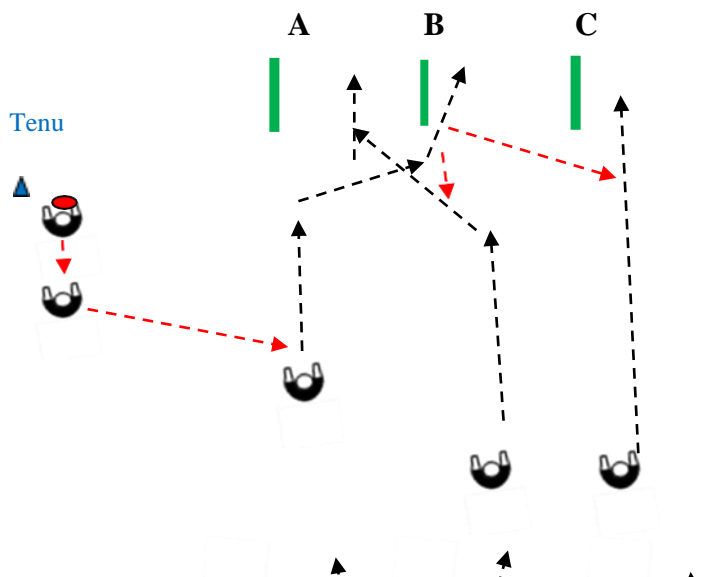
# THEME DE LA SÉANCE : LA PASSE CROISEE FACE A UNE DEFENSE DE LIGNE

## ATELIER TECHNIQUE :

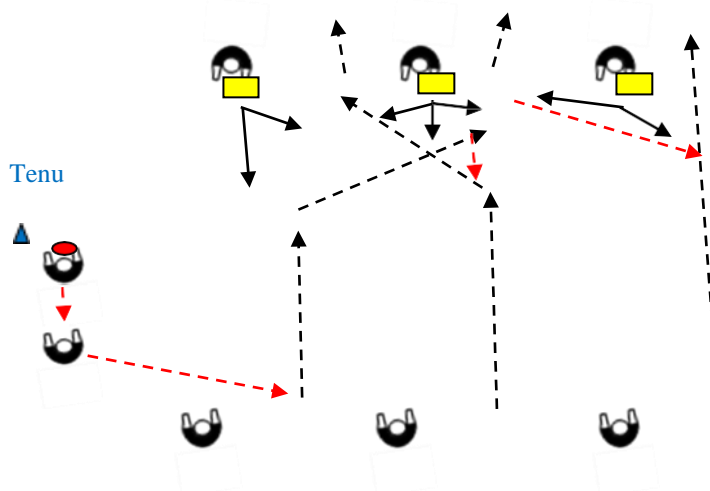
Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
1 plot ▲ 1 ballon ● 3 jalons   3 boucliers □ Trajectoires des joueurs - - - - -> Trajectoire du ballon - - - - ->	Situation 1 : 3 jalons (A, B, C) espacés de 1,5 m. 1 plot à 5 m des jalons pour marquer l'endroit du tenu. 5 attaquants (2 au tenu et 3 dans la ligne). Situation 2 : 3 joueurs en défense avec des boucliers espacés d'1,5 m.	Situation 1 : Réaliser le tenu et passer le ballon au premier attaquant qui effectue une passe croisée sur le jalon B. Situation 2 : Le premier attaquant fait une croisée sur le défenseur B. Selon le déplacement des boucliers (ouverture ou fermeture des espaces), faire la passe dans l'espace libre ou garder le ballon pour casser la ligne.

## ILLUSTRATION :

### Situation 1:




### Situation 2:



## VARIANTES :

- Les défenseurs peuvent plaquer. Travailler à droite, à gauche...

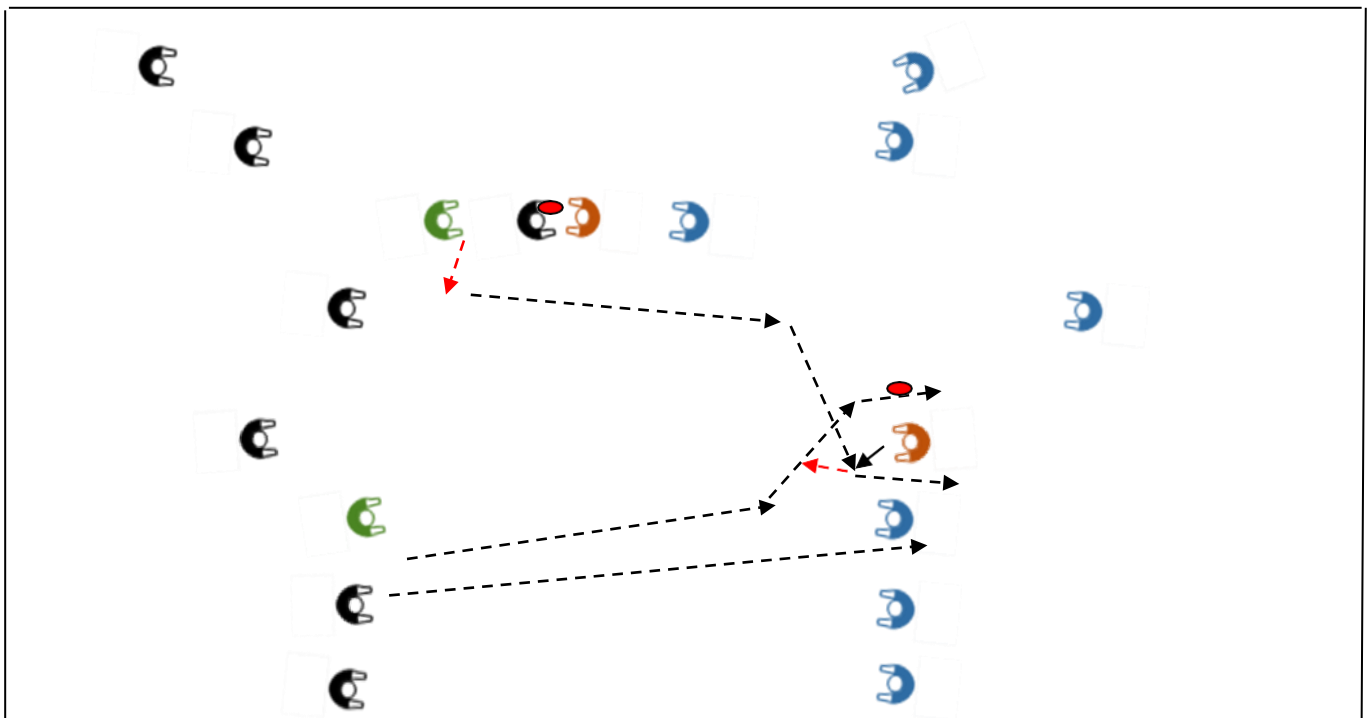
## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
4 plots ▲ 1 ballon ● 4 dossards  Trajectoires des joueurs - - - - -> Trajectoire du ballon - - - - ->	Dans un terrain de 40 m de long sur 30 m de large. Une équipe de 9 attaquants face à 9 défenseurs. Deux joueurs de chaque équipe possèdent un dossard de couleur.	Match avec application des règles du jeu. Lorsqu'un joueur avec dossard est placé dans la ligne défensive, l'attaquant placé un intervalle avant le pointe pour aller jouer une passe croisée sur lui. En fonction des espaces observés et l'orientation des bassins des défenseurs, la passe sera faite au soutien qui croise, au soutien extérieur, ou le ballon sera gardé. La valeur d'un essai marqué à l'issue d'une situation de passe croisée réussie est doublée.

## ILLUSTRATION :

Attaque

Défense



## VARIANTES :

- Mettre des joueurs avec bouclier à la place des dossards afin de limiter la mobilité des défenseurs et faciliter l'attaque. Changer les dossards de joueurs.
- Désigner à chaque tenu un défenseur obligé d'aller toucher sa ligne d'essai (création d'intervalles dans la défense)

### 4.3 FIXER LE DEFENSEUR A (FIX A)

U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
✗	✗	✗	✓	<p><b>Consignes au porteur du ballon:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partir en amplitude face à l'épaule extérieure de son vis à vis, le défenseur A.</li> <li>- A l'approche de A entrer en fréquence (petits pas rapides, appuis décalés) et changer de direction de course pour attaquer l'épaule intérieure de A.</li> <li>- Observer le défenseur A pour choisir l'option de jeu.</li> <li>- Analyse: le bassin de A reste droit, je garde le ballon.</li> <li>- Le bassin de A est orienté vers l'intérieur, je passe le ballon au soutien.</li> </ul> <p><b>Consignes au soutien :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partir face à l'épaule extérieure de son vis à vis, le défenseur B.</li> <li>- Courir en direction de l'épaule extérieure de B en régulant sa course par rapport au porteur de balle (Fréquence en début de course puis amplitude).</li> <li>- A l'approche de B changer de direction pour "plonger" dans l'intervalle situé entre A et B et attaquer l'épaule extérieure de A.</li> <li>- Réceptionner le ballon et redresser sa course en direction de la ligne d'essai adverse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le porteur du ballon ne part pas face à l'épaule extérieure de A.</li> <li>- Le porteur du ballon n'entre pas en fréquence et reste en amplitude (limite le temps d'analyse et d'action).</li> <li>- Le porteur du ballon n'observe pas le bassin de A.</li> <li>- Le soutien ne régule pas sa course et passe trop tôt dans l'intervalle.</li> <li>- Il attaque l'intervalle en restant proche de l'épaule intérieure de B.</li> <li>- Les joueurs ne communiquent pas.</li> </ul>

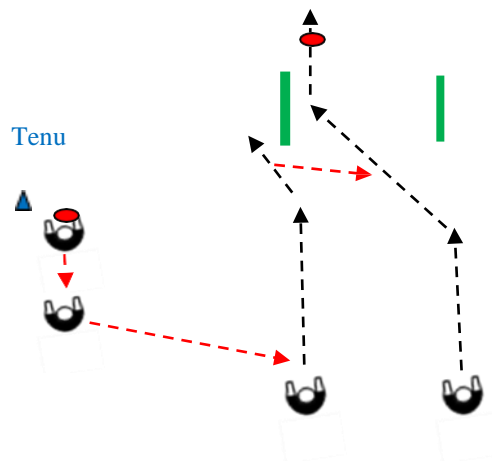


## THEME DE LA SÉANCE : FIXER UN DEFENSEUR A

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
1 plot ▲ 1 ballon ● 2 jalons   Trajectoires des joueurs - - - - -> Trajectoire du ballon - - - - ->	2 jalons (A, B) espacés de 1,5m. 1 plot à 5 m des jalons pour marquer l'endroit du tenu. 4 attaquants (2 au tenu et 2 dans la ligne).	Au signal, réaliser le tenu pour donner le ballon au premier attaquant. Jouer une FIX A sur le premier jalon.


### ILLUSTRATION :



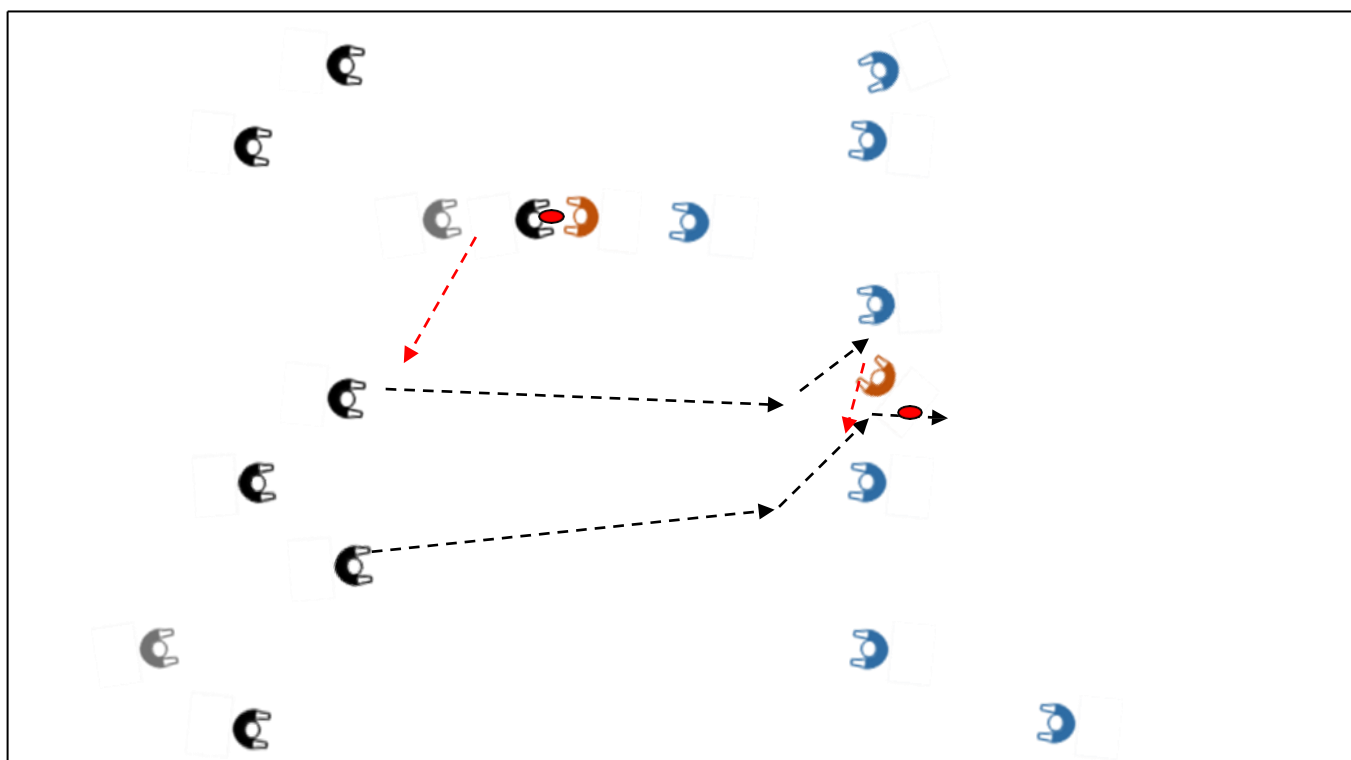
### VARIANTES :

- Placer des joueurs avec bouclier à la place des jalons pour demander aux attaquants d'observer les déplacements des défenseurs.
- Travailler passe à droite, passe à gauche.
- Dans un espace de 5 m par 3 m, faire partir 4 joueurs (2 attaquants et 2 défenseurs) du milieu du terrain. Demander aux attaquants d'aller chercher le ballon sur leur ligne et aux défenseurs d'aller toucher la ligne d'essai avant de jouer le 2 contre 2 dans l'espace en favorisant FIX A...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
4 plots ▲ 1 ballon ● 4 dossards  Trajectoires des joueurs -----> Trajectoire du ballon - - - - ->	Dans un terrain de 40 m de long sur 30 m de large. Une équipe de 9 attaquants face à 9 défenseurs. Deux joueurs de chaque équipe possèdent un dossard de couleur.	Match avec application des règles du jeu. Lorsqu'un joueur avec dossard est placé dans la ligne défensive, l'attaquant placé en vis à vis le pointe pour aller jouer une FIX A sur lui. L'essai vaut 1 point si aucune tentative de FIX A dans la chaîne tactique. L'essai vaut 2 points si une tentative de FIX A dans la chaîne. L'essai vaut 3 points si plusieurs tentatives de FIX A dans la chaîne. L'essai vaut 4 points s'il est marqué sur ce schéma de jeu.





## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Mettre des joueurs avec bouclier à la place des dossards afin de limiter la mobilité des défenseurs et faciliter l'attaque. Changer les dossards de joueurs.
- Alternier des FIX A et des FIX B selon la situation et les espaces...

## 4.4 FIXER LE DEFENSEUR B (FIX B)

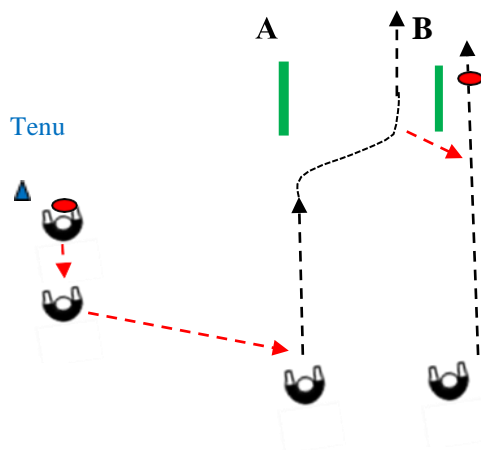
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
				<p><b>Consignes au porteur du ballon:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partir en amplitude face à l'épaule extérieure de son vis à vis, le défenseur A.</li> <li>- A l'approche de A changer de direction pour attaquer l'épaule intérieure de B et redresser sa course dans cette zone.</li> <li>- Observer le défenseur B.</li> <li>- Analyse: le bassin de B reste droit, je garde le ballon.</li> <li>- Le bassin de B est orienté vers l'intérieur, passer le ballon au soutien.</li> </ul> <p><b>Consignes au soutien :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partir face à l'épaule extérieure de son vis à vis, le défenseur B.</li> <li>- Courir en direction de l'épaule extérieure de B en régulant sa course par rapport au porteur de balle.</li> <li>- Attaquer l'intervalle extérieur de B.</li> <li>- Réceptionner le ballon et redresser sa course en direction de la ligne d'essai adverse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le porteur du ballon ne vient pas attaquer l'épaule intérieure de B.</li> <li>- Sa course n'est pas redressée et reste en travers (n'oblige pas de prise de décision du défenseur B).</li> <li>- Le soutien n'attaque pas l'épaule extérieure de son vis à vis.</li> <li>- Le porteur du ballon n'observe pas le bassin de B pour faire un choix.</li> <li>- Le soutien ne régule pas sa course et passe trop tôt dans l'intervalle.</li> <li>- Les joueurs ne communiquent pas.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : FIXER UN DEFENSEUR B

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
1 plot ▲ 1 ballon ● 2 jalons   Trajectoires des joueurs - - - - -> Trajectoire du ballon - - - - ->	2 jalons (A, B) espacés de 1,5m. 1 plot à 5 m des jalons pour marquer l'endroit du tenu. 4 attaquants (2 au tenu et 2 dans la ligne).	Au signal, réaliser le tenu pour donner le ballon au premier attaquant. Jouer une FIX B sur le premier jalon.


### ILLUSTRATION :



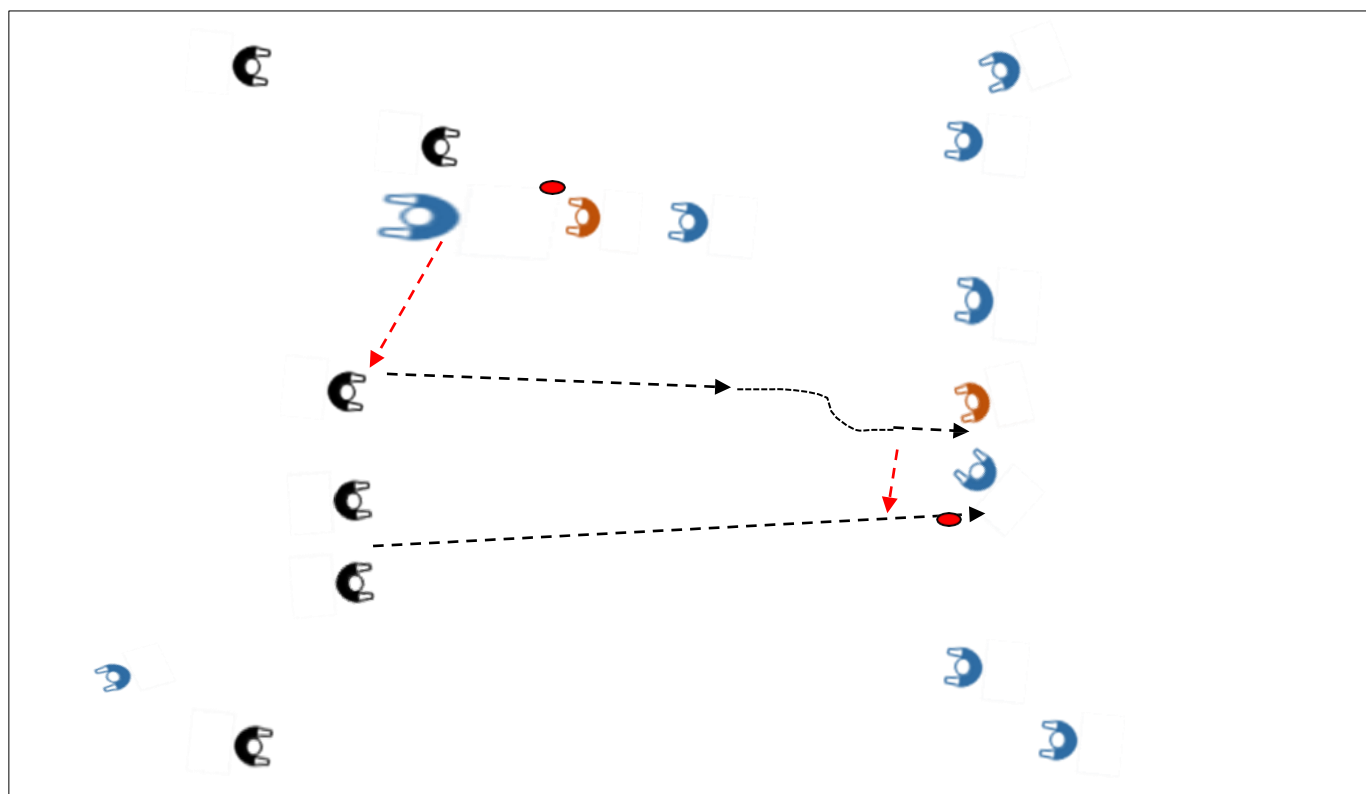
### VARIANTES :

- Placer des joueurs avec bouclier à la place des jalons pour demander aux attaquants d'observer les déplacements des défenseurs.
- Travailler passe à droite, passe à gauche.
- Dans un espace de 5 m par 3 m, faire partir 4 joueurs (2 attaquants et 2 défenseurs) du milieu du terrain. Demander aux attaquants d'aller chercher le ballon sur leur ligne et aux défenseurs d'aller toucher la ligne d'essai avant de jouer le 2 contre 2 dans l'espace en favorisant FIX B...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
4 plots ▲ 1 ballon ● 4 dossards  Trajectoires des joueurs - - - - -> Trajectoire du ballon - - - - ->	Dans un terrain de 40 m de long sur 30 m de large. Une équipe de 9 attaquants face à 9 défenseurs. Deux joueurs de chaque équipe possèdent un dossard de couleur.	Match avec application des règles du jeu. Lorsqu'un joueur avec dossard est placé dans la ligne défensive, l'attaquant placé en vis à vis le pointe pour aller jouer une FIX B sur lui. L'essai vaut 1 point si aucune tentative de FIX B dans la chaîne tactique. L'essai vaut 2 points si une tentative de FIX B dans la chaîne. L'essai vaut 3 points si plusieurs tentatives de FIX B dans la chaîne. L'essai vaut 4 points s'il est marqué sur ce schéma de jeu.

## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Mettre des joueurs avec bouclier à la place des dossards afin de limiter la mobilité des défenseurs et faciliter l'attaque. Changer les dossards de joueurs.
- Alternner des FIX A et des FIX B selon la situation et les espaces...

## 4.5 TRIANGLE SUR A

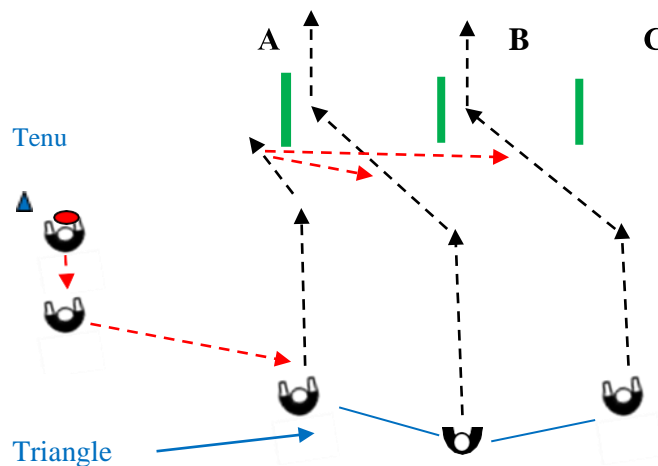
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je règle)
✗	✗	✗	✓	<p><b>Consignes au porteur du ballon:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partir en amplitude face à l'épaule extérieure de son vis à vis, le défenseur A.</li> <li>- A l'approche de A entrer en fréquence (petits pas rapides, appuis décalés) et changer de direction de course pour attaquer l'épaule intérieure de A.</li> <li>- Observer les défenseurs A et B pour choisir l'option de jeu.</li> <li>- Analyse: le bassin de A reste droit, je garde le ballon.</li> <li>- Le bassin de A est orienté vers l'intérieur et celui de B droit, passer au soutien proche</li> <li>- Le bassin de A et de B orientés vers l'intérieur, passer au 2d soutien à plat.</li> </ul> <p><b>Consignes au 1er soutien :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partir face à l'épaule extérieure de son vis à vis, le défenseur B.</li> <li>- Se positionner en retrait du porteur du ballon.</li> <li>- Courir en direction de l'épaule extérieure de B en régulant sa course par rapport au porteur de balle (Fréquence en début de course puis amplitude).</li> <li>- A l'approche de B changer de direction pour "plonger" dans l'intervalle situé entre A et B et attaquer l'épaule extérieure de A.</li> <li>- Réceptionner le ballon et redresser sa course en direction de la ligne d'essai adverse.</li> </ul> <p><b>Consignes au 2d soutien :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partir face à l'épaule extérieure du défenseur C sur la même ligne que le porteur du ballon (former un triangle avec les 3 attaquants).</li> <li>- Courir en direction de l'épaule extérieure de C en régulant sa course par rapport au porteur du ballon</li> <li>- A l'approche de C changer de direction pour "plonger" dans l'intervalle situé entre B et C et attaquer l'épaule extérieure de B.</li> <li>- Réceptionner le ballon et redresser sa course en direction de la ligne d'essai adverse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le porteur du ballon ne part pas face à l'épaule extérieure du A.</li> <li>- Le porteur du ballon n'entre pas en fréquence et reste en amplitude (limite le temps d'analyse et d'action).</li> <li>- Le porteur du ballon n'observe pas les bassins de A et B pour faire un choix.</li> <li>- Le soutien proche ne régule pas sa course et passe trop tôt dans l'intervalle.</li> <li>- Il attaque l'intervalle en restant proche de l'épaule intérieure de B.</li> <li>- Le 2d soutien se met en profondeur et non sur la même ligne (passe directe impossible car caché par le 1er soutien).</li> <li>- Il ne vient pas attaquer l'épaule extérieure de B et reste proche de C.</li> <li>- Les joueurs ne communiquent pas.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : TRIANGLE SUR A

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
1 plot ▲ 1 ballon ● 3 jalons   Trajectoires des joueurs - - - - -> Trajectoire du ballon - - - - ->	3 jalons (A, B et C) espacés de 1,5m. 1 plot à 5 m des jalons pour marquer l'endroit du tenu. 5 attaquants (2 au tenu et 3 dans la ligne).	Au signal, réaliser le tenu pour donner le ballon au premier attaquant. Jouer un TRIANGLE sur le premier jalon (A). Choisir l'option passe courte ou passe longue.


### ILLUSTRATION :



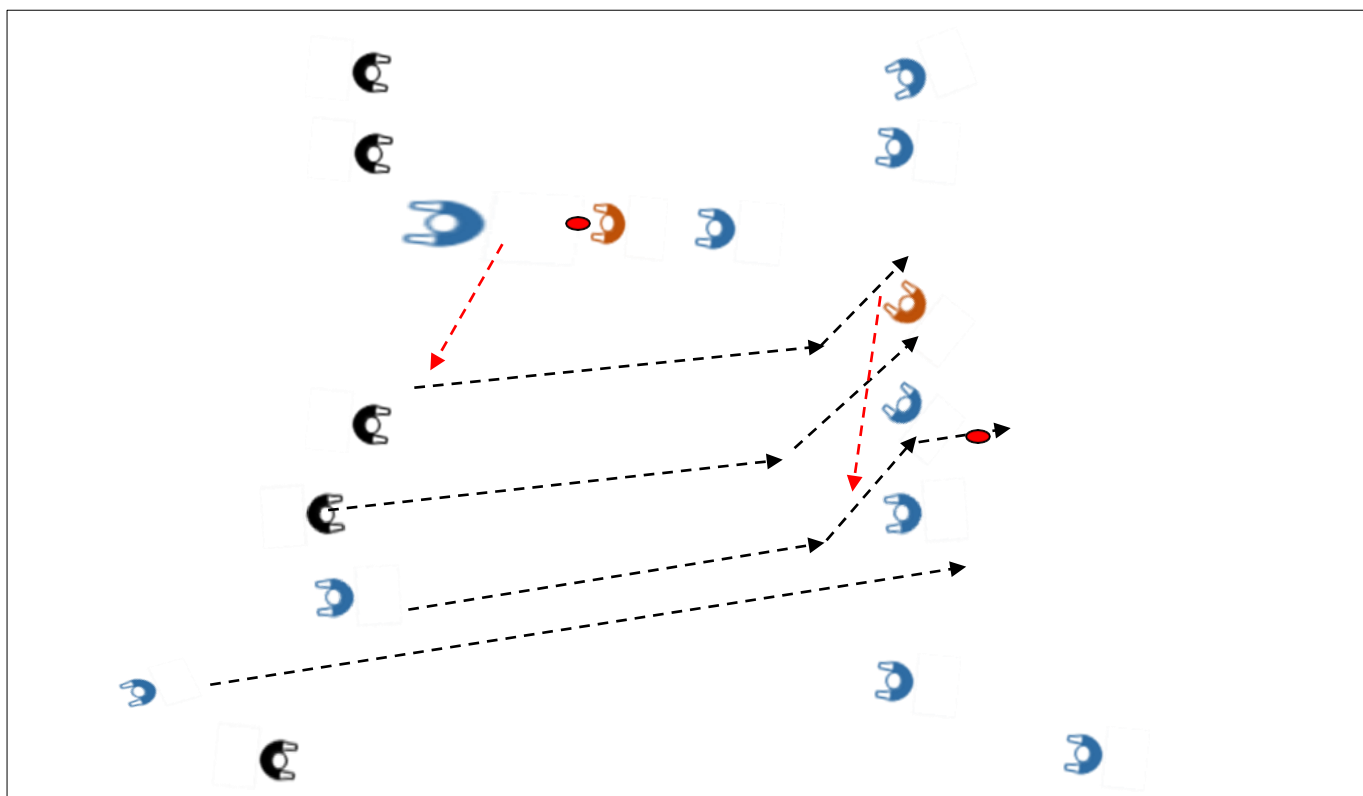
### VARIANTES :

- Placer des joueurs avec bouclier à la place des jalons pour demander aux attaquants d'observer les déplacements des défenseurs et les orientations des bassins.
- Travailler passe à droite, passe à gauche.
- Dans un espace de 5 m par 5 m, faire partir 4 joueurs (3 attaquants et 3 défenseurs) du milieu du terrain. Demander aux attaquants d'aller chercher le ballon sur leur ligne et aux défenseurs d'aller toucher la ligne d'essai avant de jouer le 3 contre 3 dans l'espace en réalisant des triangles sur A en attaque...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
4 plots ▲ 1 ballon ● 4 dossards  Trajectoires des joueurs - - - - -> Trajectoire du ballon - - - - ->	Dans un terrain de 50 m de long sur 40 m de large. Une équipe de 9 attaquants face à 9 défenseurs. Deux joueurs de chaque équipe possèdent un dossard de couleur.	Match avec application des règles du jeu. Lorsqu'un joueur avec dossard est placé dans la ligne défensive, l'attaquant placé en vis à vis va jouer un TRIANGLE sur lui. L'essai vaut 1 point si aucune tentative de TRIANGLE sur A dans la chaîne tactique. L'essai vaut 2 points si une tentative de TRIANGLE sur A dans la chaîne. L'essai vaut 3 points si plusieurs tentatives de TRIANGLE sur A dans la chaîne. L'essai vaut 4 points s'il est marqué sur ce schéma de jeu.

## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Mettre des joueurs avec bouclier à la place des dossards afin de limiter la mobilité des défenseurs et faciliter l'attaque. Changer les dossards de joueurs.
- Alternier TRIANGLE sur A et TRIANGLE sur B selon la situation et les espaces...



## 4.6 FORME SUR A

U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
✗	✗	✗	✓	<p><b>Consignes au porteur du ballon:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partir en amplitude face à l'épaule extérieure du défenseur A.</li> <li>- A l'approche de A entrer en fréquence (petits pas rapides, appuis décalés) et changer de direction de course pour attaquer l'épaule intérieure de A.</li> <li>- Observer le bassin de B (2d défenseur) pour choisir de passer au jockey ou au lead.</li> <li>- Analyser: le bassin de B reste droit, passer au Lead car le 1er intervalle s'ouvre.</li> <li>- Analyser: le bassin de B est orienté vers l'intérieur, passer le ballon au Jockey car le 2ème intervalle s'ouvre.</li> </ul> <p><b>Consignes au Lead:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partir face à l'épaule extérieure du défenseur B.</li> <li>- Courir en direction de l'épaule extérieure de B en régulant sa course par rapport au porteur de balle (Fréquence en début de course puis amplitude).</li> <li>- A l'approche de B changer de direction pour "plonger" dans l'intervalle situé entre A et B et attaquer l'épaule extérieure de A.</li> <li>- Réceptionner le ballon et redresser sa course en direction de la ligne d'essai adverse.</li> </ul> <p><b>Consignes au Jockey:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se placer dans le dos du porteur du ballon et partir avec un temps de retard.</li> <li>- Courir en direction de l'épaule extérieure de A pour changer de direction de course pour aller attaquer l'épaule extérieure de B.</li> <li>- La course en demi-cercle passe dans le dos du Lead.</li> <li>- Réceptionner le ballon dans le dos (épaule extérieure) du Lead et s'engager dans l'intervalle situé entre B et C.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le porteur du ballon ne part pas face à l'épaule extérieure du A.</li> <li>- Le porteur du ballon n'entre pas en fréquence et reste en amplitude (limite le temps d'analyse et d'action).</li> <li>- Le porteur du ballon n'observe pas le bassin de B pour faire un choix.</li> <li>- Le Lead ne régule pas sa course et passe trop tôt dans l'intervalle.</li> <li>- Le Lead n'attaque pas le bon intervalle.</li> <li>- Le Jockey passe trop tôt et ne peut pas recevoir le ballon.</li> <li>- Le Jockey est collé au Lead et n'ouvre pas d'espace pour la passe.</li> <li>- Le Jockey réceptionne le ballon alors qu'il n'est pas encore au niveau de l'épaule extérieure du Lead (passer dans le dos d'un partenaire avec le ballon est une faute).</li> <li>- Les joueurs ne communiquent pas.</li> </ul>

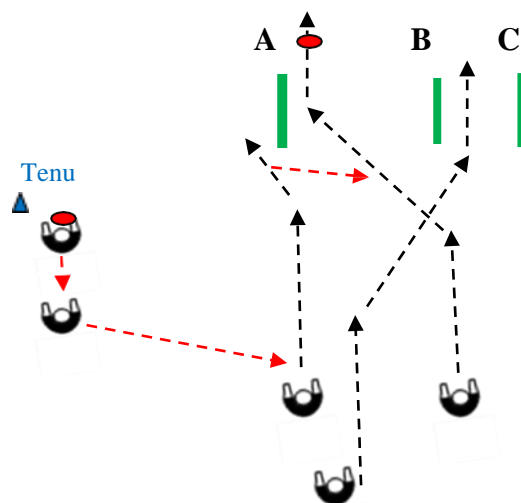
## THEME DE LA SÉANCE : LA FORME SUR A

### ATELIER TECHNIQUE :

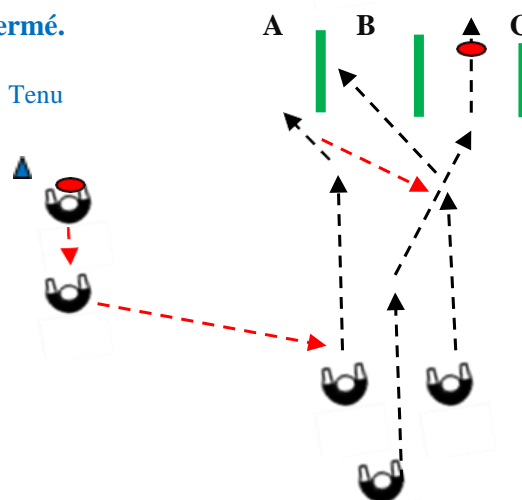
Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
1 plot ▲ 1 ballon ● 3 jalons   Trajectoires des joueurs - - - - -> Trajectoire du ballon - - - - ->	3 jalons (A, B, C) espacés de 1 m à 2 m selon l'option travaillée. 1 plot à 5 m des jalons pour marquer l'endroit du tenu. 5 attaquants (2 au tenu et 3 dans la ligne). Pour travailler l'option proche (Lead), les jalons A et B sont espacés de 2 m, l'espace entre B et C est de 1 m. (Cf Situation 1) Pour travailler l'option large, arrière (Jockey), A et B sont espacés d'1 m et B et C de 2 m. (Cf Situation 2)	Au signal, réaliser le tenu pour donner le ballon au premier attaquant. En fonction des espaces, le choix de la passe se fait sur le soutien proche (Lead) ou sur le soutien arrière (Jockey). Lorsque l'espace proche est ouvert, passer au soutien proche (Lead). Lorsque l'espace proche est fermé, passer au soutien arrière (Jockey).

### ILLUSTRATION :

#### Situation 1: Espace proche ouvert.




#### Situation 2: Espace proche fermé.



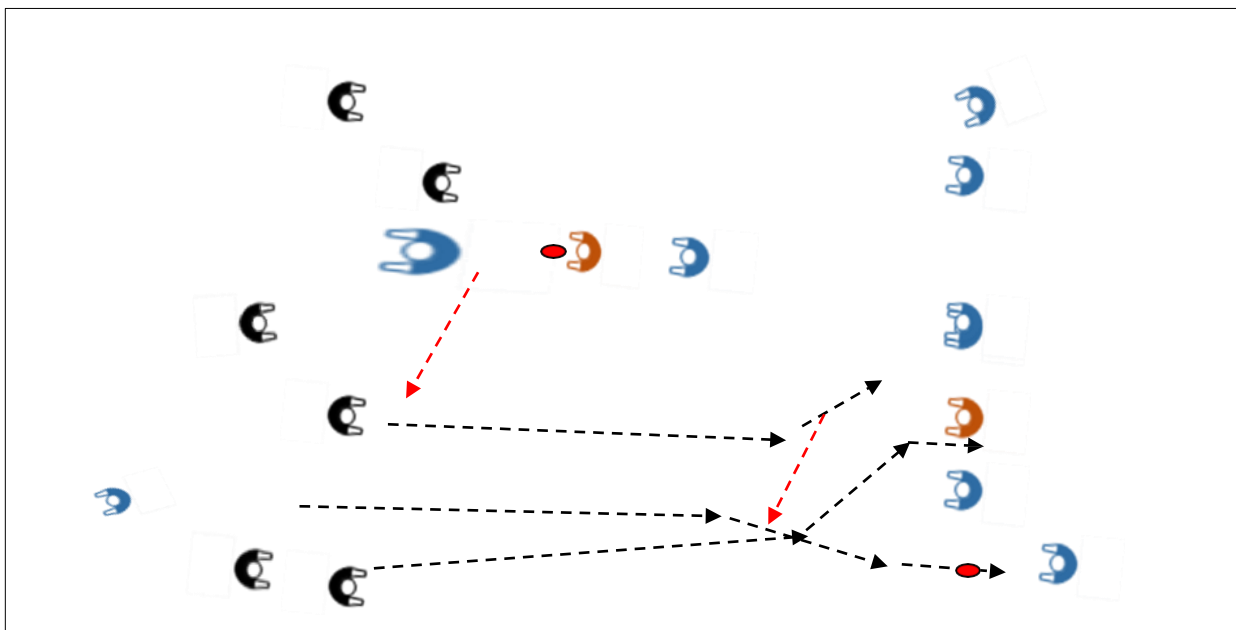
### VARIANTES :

- Placer des joueurs avec boucliers à la place des jalons pour demander aux attaquants d'observer et d'analyser les espaces changeants et prendre des décisions.

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
4 plots ▲ 1 ballon ● 4 dossards  Trajectoires des joueurs - - - - -> Trajectoire du ballon - - - - ->	Dans un terrain de 40 m de long sur 30 m de large. Une équipe de 9 attaquants face à 9 défenseurs. Deux joueurs de chaque équipe possèdent un dossard de couleur.	Match avec application des règles du jeu. Lorsqu'un joueur avec dossard est placé dans la ligne défensive, l'attaquant placé en vis à vis le pointe pour aller jouer une forme sur lui. En fonction des espaces observés et de l'orientation des bassins des défenseurs, la passe sera faite dans l'intervalle proche (Lead) ou derrière (Jockey). La valeur d'un essai marqué à l'issue d'une forme réussie est doublée.

## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Mettre des joueurs avec bouclier à la place des dossards afin de limiter la mobilité des défenseurs et faciliter l'attaque. Changer les dossards de joueurs.
- Désigner à chaque tenu un défenseur obligé d'aller toucher sa ligne d'essai (création d'intervalles dans la défense)

## 4.7 TRIANGLE SUR B

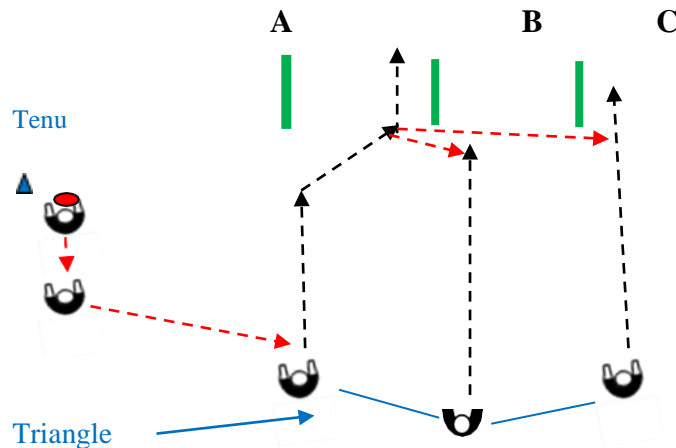
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
✗	✗	✓	✓	<p><b>Consignes au porteur du ballon:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partir en amplitude face à l'épaule extérieure de son vis à vis, le défenseur A.</li> <li>- A l'approche de A changer de direction pour attaquer l'épaule intérieure de B et redresser sa course dans cette zone.</li> <li>- Observer les défenseurs B et C pour choisir l'option de jeu.</li> <li>- Analyse: le bassin de B reste droit, je garde le ballon.</li> <li>- Le bassin de B est orienté vers l'intérieur et celui de C droit, passer au soutien proche</li> <li>- Le bassin de A et de B orientés vers l'intérieur, passer au 2d soutien à plat.</li> </ul> <p><b>Consignes au 1er soutien :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer face à l'épaule extérieure de son vis à vis, le défenseur B avec 1 m de profondeur (former un triangle à 3).</li> <li>- Courir en direction de l'épaule extérieure de B en régulant sa course par rapport au porteur de balle.</li> <li>- Attaquer l'intervalle extérieur de B.</li> <li>- Réceptionner le ballon et redresser sa course en direction de la ligne d'essai adverse.</li> </ul> <p><b>Consignes au 2d soutien :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partir face à l'épaule extérieure du défenseur C sur la même ligne que le porteur du ballon (former un triangle à 3).</li> <li>- Courir en direction de l'épaule extérieure de C en régulant sa course par rapport au porteur du ballon</li> <li>- Attaquer l'intervalle extérieur de C.</li> <li>- Réceptionner le ballon et redresser sa course en direction de la ligne d'essai adverse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le porteur du ballon ne vient pas attaquer l'épaule intérieure de B.</li> <li>- Il ne redresse pas sa course qui reste en travers (n'oblige pas de prise de décision du défenseur B).</li> <li>- Les soutiens n'attaquent pas l'épaule extérieure de leurs vis à vis.</li> <li>- Les 3 attaquants ne forment pas un triangle (passe impossible au second soutien) mais sont en profondeur.</li> <li>- Le porteur du ballon n'observe pas les bassins de B et C pour faire un choix.</li> <li>- Les soutiens ne régulent pas leurs courses et passent trop tôt dans les intervalles.</li> <li>- Les joueurs ne communiquent pas.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : TRIANGLE SUR B

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
1 plot ▲ 1 ballon ● 3 jalons   Trajectoires des joueurs - - - - -▶ Trajectoire du ballon - - - - -▶	3 jalons (A, B et C) espacés de 1,5m. 1 plot à 5 m des jalons pour marquer l'endroit du tenu. 5 attaquants (2 au tenu et 3 dans la ligne).	Au signal, réaliser le tenu pour donner le ballon au premier attaquant. Jouer un TRIANGLE sur le second jalon (B). Choisir l'option passe courte ou passe longue.


### ILLUSTRATION :



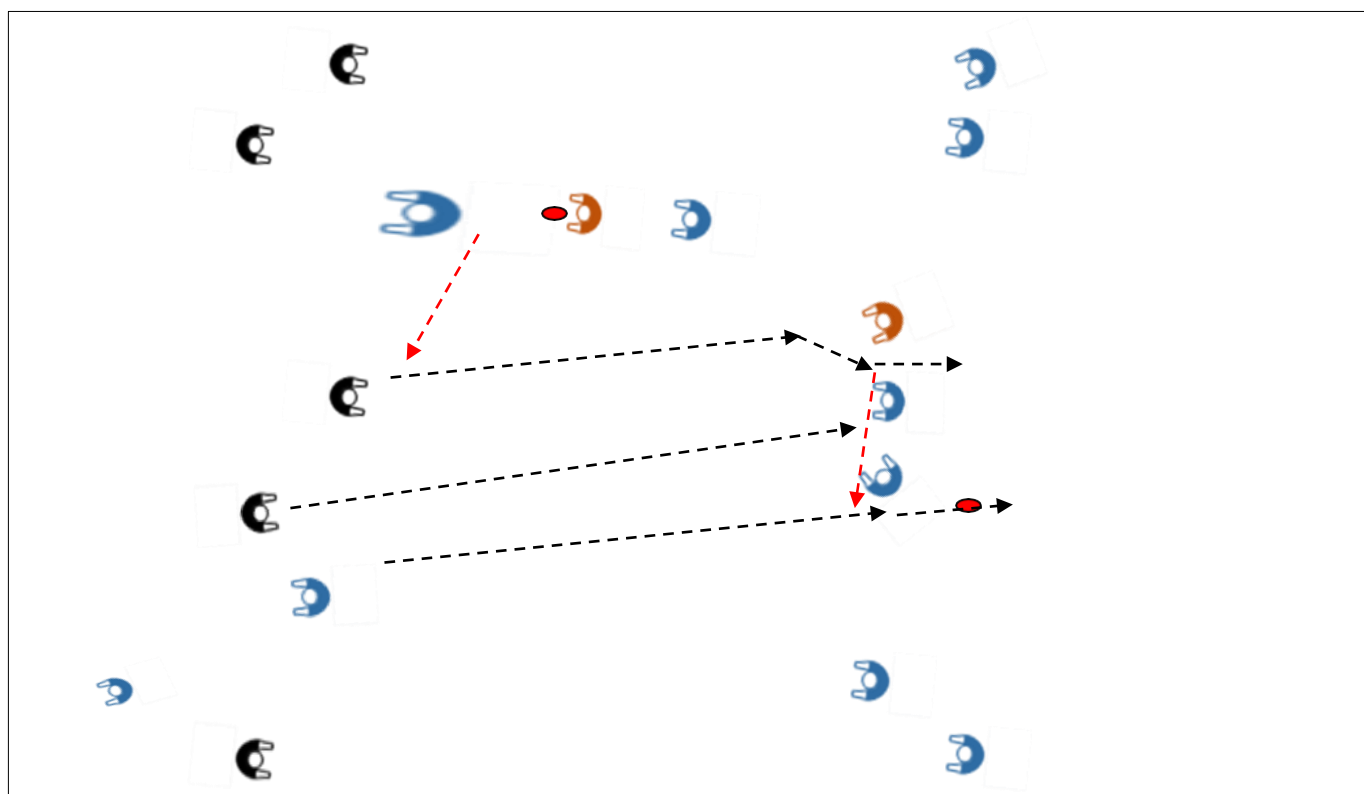
### VARIANTES :

- Placer des joueurs avec bouclier à la place des jalons pour demander aux attaquants d'observer les déplacements des défenseurs et les orientations des bassins.
- Travailler passe à droite, passe à gauche.
- Dans un espace de 5 m par 5 m, faire partir 4 joueurs (3 attaquants et 3 défenseurs) du milieu du terrain. Demander aux attaquants d'aller chercher le ballon sur leur ligne et aux défenseurs d'aller toucher la ligne d'essai avant de jouer le 3 contre 3 dans l'espace en réalisant des triangles sur B en attaque...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
4 plots ▲ 1 ballon ● 4 dossards  Trajectoires des joueurs - - - - -> Trajectoire du ballon - - - - ->	Dans un terrain de 50 m de long sur 40 m de large. Une équipe de 9 attaquants face à 9 défenseurs. Deux joueurs de chaque équipe possèdent un dossard de couleur.	Match avec application des règles du jeu. Lorsqu'un joueur avec dossard est placé dans la ligne défensive, l'attaquant en vis-à-vis va jouer un TRIANGLE sur l'épaule intérieure du joueur suivant (Triangle sur B). L'essai vaut 1 point si aucune tentative de TRIANGLE sur B dans la chaîne tactique. L'essai vaut 2 points si une tentative de TRIANGLE sur B dans la chaîne. L'essai vaut 3 points si plusieurs tentatives de TRIANGLE sur B dans la chaîne. L'essai vaut 4 points s'il est marqué sur ce schéma de jeu.

## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Mettre des joueurs avec bouclier à la place des dossards afin de limiter la mobilité des défenseurs et faciliter l'attaque. Changer les dossards de joueurs.
- Alternier TRIANGLE sur A et TRIANGLE sur B selon la situation et les espaces...

## 4.8 FORME SUR B

U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je règle)
✗	✗	✓	✓	<p><b>Consignes au porteur du ballon:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partir en amplitude face à l'épaule extérieure du défenseur A.</li> <li>- A l'approche de A changer de direction pour attaquer l'épaule intérieure de B.</li> <li>- Redresser la course à l'intérieur de B.</li> <li>- Observer le bassin de B et C pour choisir l'option de jeu.</li> <li>- Analyser: le bassin de B s'oriente vers l'intérieur et le bassin de C reste droit, donner au Lead car l'intervalle entre B et C s'ouvre.</li> <li>- Les bassins de B et C s'orientent vers l'intérieur, passer le ballon derrière au Jockey, l'intervalle après C s'ouvre.</li> </ul> <p><b>Consignes au Lead:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partir face à l'épaule extérieure du défenseur B.</li> <li>- Courir en direction de l'épaule extérieure de B en régulant sa course par rapport au porteur de balle.</li> <li>- A l'approche de B attaquer l'intervalle extérieur à B.</li> <li>- Réceptionner le ballon et redresser sa course en direction de la ligne d'essai adverse.</li> </ul> <p><b>Consignes au Jockey:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se placer dans le dos du porteur du ballon et partir avec un temps de retard.</li> <li>- Effectuer une course en demi-cercle pour passer dans le dos du Lead afin d'aller attaquer l'épaule extérieure de C.</li> <li>- Réceptionner le ballon dans le dos (épaule extérieure) du Lead et s'engager dans l'intervalle situé après C.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le porteur du ballon ne redresse pas sa course à l'intérieur de B.</li> <li>- Le porteur du ballon n'observe pas le bassin de B et C pour faire un choix.</li> <li>- Le Lead ne régule pas sa course et passe trop tôt dans l'intervalle.</li> <li>- Le Lead n'attaque pas l'intervalle extérieur de C.</li> <li>- Le Jockey passe trop tôt et ne peut pas recevoir le ballon.</li> <li>- Le Jockey est collé au Lead et n'ouvre pas d'espace pour la passe.</li> <li>- Le Jockey réceptionne le ballon alors qu'il n'est pas encore au niveau de l'épaule extérieure du Lead (passer dans le dos d'un partenaire avec le ballon est une faute).</li> <li>- Les joueurs ne communiquent pas.</li> </ul>

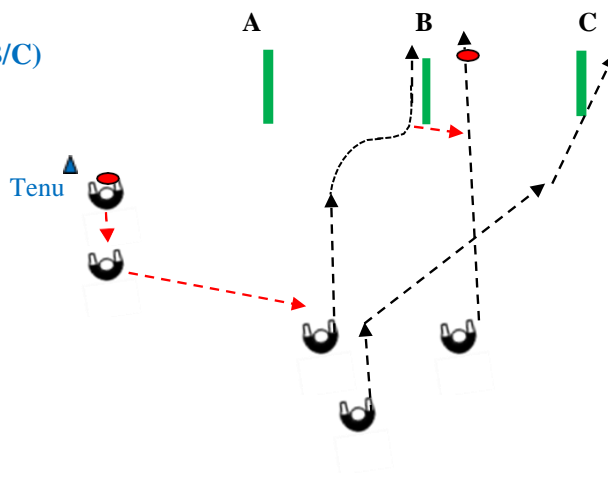
## THEME DE LA SÉANCE : LA FORME SUR B

### ATELIER TECHNIQUE :

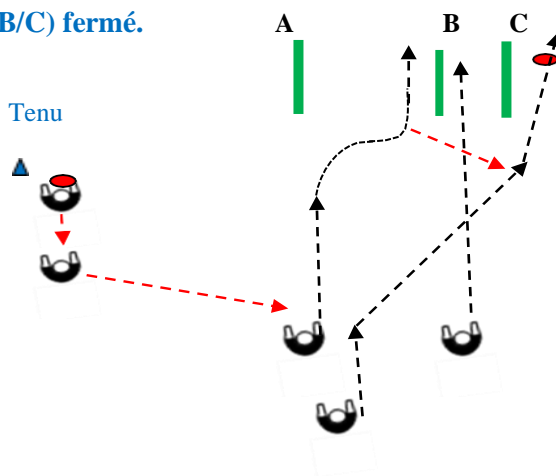
Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
1 plot ▲ 1 ballon ● 3 jalons   Trajectoires des joueurs - - - - -> Trajectoire du ballon - - - - ->	3 jalons (A, B, C) espacés de 1 m à 2 m selon l'option travaillée. 1 plot à 5 m des jalons pour marquer l'endroit du tenu. 5 attaquants (2 au tenu et 3 dans la ligne). Situation 1 : Pour travailler l'option proche (Lead), les jalons A et B sont espacés de 2 m, l'espace entre B et C est de 2 m. Situation 2 : Pour travailler l'option large, arrière (Jockey), A et B sont espacés 2 m et B et C d'1 m.	Au signal, réaliser le tenu pour donner le ballon au premier attaquant. Le porteur du ballon réalise une forme sur B (va fixer le défenseur B). En fonction des espaces, le choix de la passe se fait sur le soutien proche (Lead) ou sur le soutien arrière (Jockey). Lorsque l'espace proche est ouvert, passer au soutien proche (Lead). Lorsque l'espace proche est fermé, passer au soutien arrière (Jockey).

### ILLUSTRATION :

#### Situation 1: Espace proche (B/C) ouvert.



#### Situation 2: Espace proche (B/C) fermé.




### VARIANTES :

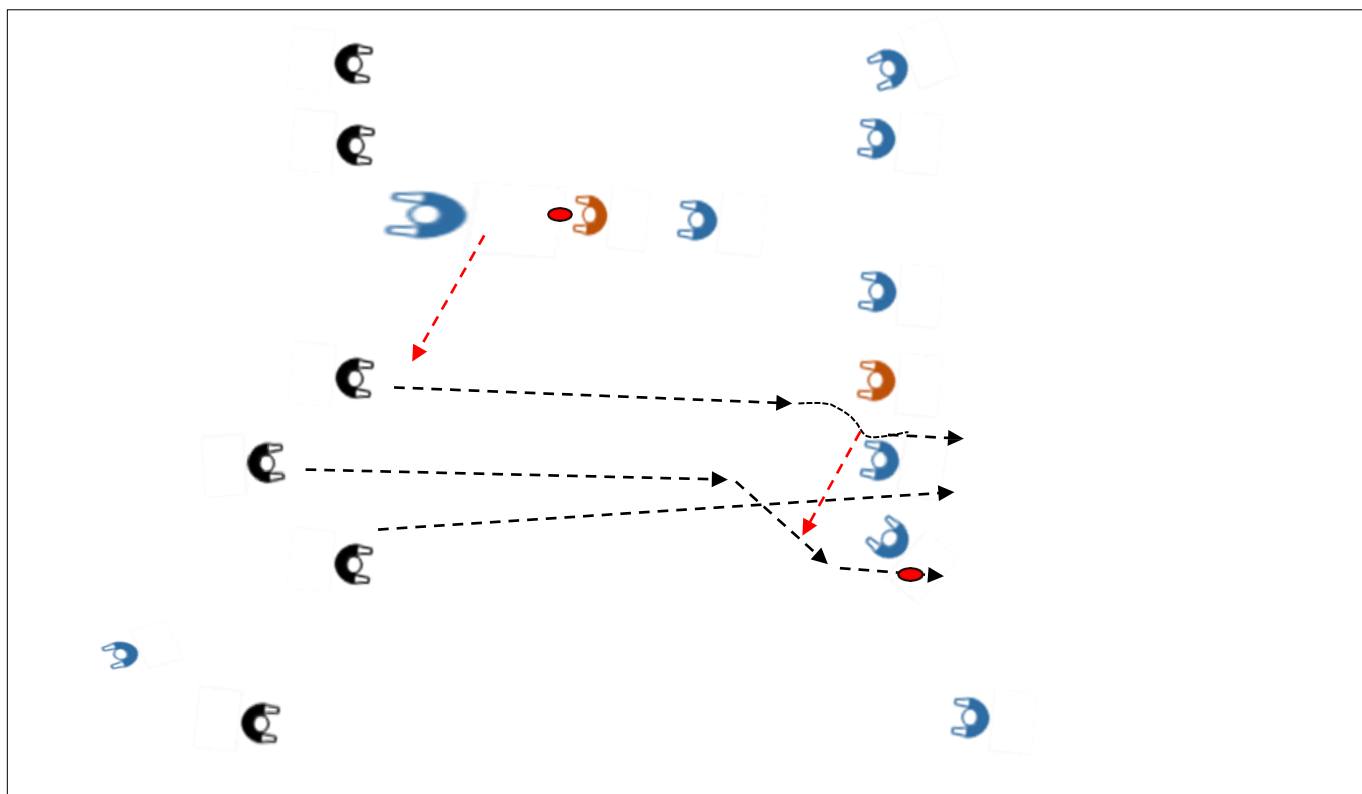
- Remplacer les jalons par des joueurs/bouclier et obliger l'observation/analyse des espaces.
- Alternier Forme sur A et Forme sur B. Alternier passes à droite et passes à gauche...



## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles (sécuritaires)
4 plots ▲ 1 ballon ● 4 dossards  Trajectoires des joueurs -----> Trajectoire du ballon - - - - ->	Dans un terrain de 50 m de long sur 40 m de large. Une équipe de 9 attaquants face à 9 défenseurs. Deux joueurs de chaque équipe possèdent un dossard de couleur.	Match avec application des règles du jeu. Lorsqu'un joueur avec dossard est placé dans la ligne défensive, l'attaquant placé en vis à vis va jouer une forme sur le joueur suivante. (Forme B) En fonction des espaces observés et des orientations des bassins des défenseurs, la passe sera faite dans l'intervalle proche (Lead) ou derrière (Jockey). La valeur d'un essai marqué à l'issue d'une forme réussie est doublée.

## ILLUSTRATION :







## VARIANTES :

- Mettre des joueurs avec bouclier à la place des dossards afin de limiter la mobilité des défenseurs et faciliter l'attaque. Changer les dossards de joueurs.
- Désigner à chaque tenu un défenseur obligé d'aller toucher sa ligne d'essai (création d'intervalles dans la défense)

## **5. LES SITUATIONS DEFENSIVES**

## 5.1 LA POSITION DU MARQUEUR AU TENU

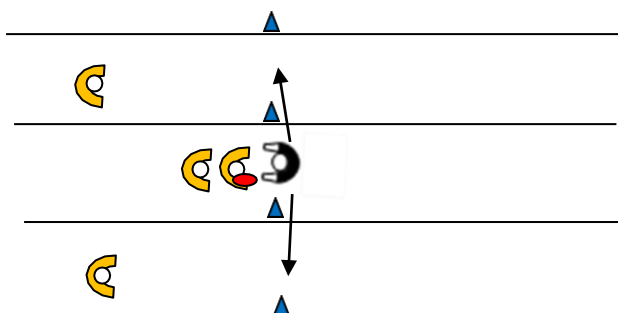
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Suite au plaquage, lâcher le porteur du ballon et se relever face à lui, face à la ligne d'essai adverse.</li> <li>- Se placer à une longueur de bras devant lui pour ouvrir l'angle de vision.</li> <li>- Se mettre sur l'avant des pieds, appuis réactifs.</li> <li>- Observer la réalisation du tenu.</li> <li>- Intervenir sur le côté ou en arrière dès que le tenu est joué (Cf "Règles du jeu EDR").</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le plaqueur bloque le porteur du ballon au sol.</li> <li>- Le marqueur est collé au joueur qui réalise le tenu.</li> <li>- Le marqueur est sur les talons.</li> <li>- Le marqueur n'observe pas la réalisation du tenu et n'intervient pas lorsque le ballon a été talonné.</li> <li>- Le marqueur intervient en dépassant la ligne d'avantage (ligne passant par le centre du tenu).</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : LA POSITION DU MARQUEUR AU TENU

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
4 plots ▲ 1 ballon ●	3 couloirs de 1 m de large. 1 ligne de plots pour définir la ligne d'avantage. 4 attaquants (2 au tenu dans le couloir central et 1 soutien dans chaque couloir extérieur). 1 marqueur placé dans l'axe du tenu, décollé d'1 m, positionné sur l'avant des appuis.	Au signal de l'éducateur, le tenu est réalisé et la passe est faite à un des soutiens à droite ou à gauche. Dès que la passe est faite, le marqueur se décale pour plaquer le porteur de balle. Le mouvement est latéral. Attention aux règles du jeu « Code du Fair-Play ». Le marqueur ne peut pas défendre au-delà de la ligne d'avantage.

### ILLUSTRATION :



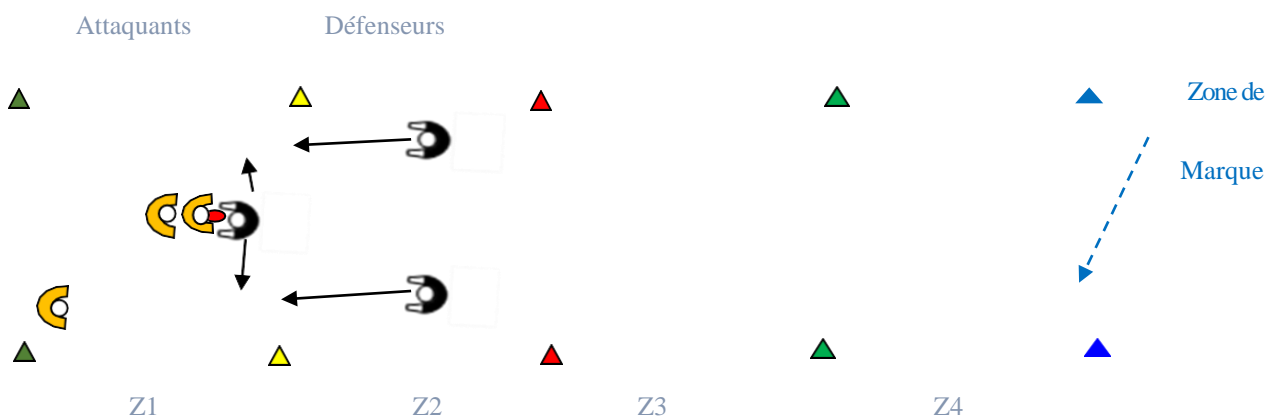
### VARIANTES :

- Augmenter la largeur des couloirs.
- Ajouter un défenseur dans chaque couloir pour aider le marqueur à plaquer.
- Alternner le travail à droite et à gauche.

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
10 plots ▲ 1 ballon ●	Dans un terrain de 20 m de long sur 5 m de large. Le terrain est découpé en 4 zones de 5m sur 5m. 3 joueurs en attaque. 3 joueurs en défense. (1 marqueur et 2 défenseurs reculés à 3 m) L'exercice démarre au signal de l'éducateur par un tenu de l'équipe attaquante dans la zone 1.  3 chaînes tactiques successives en attaque par équipe.	Attaque : Jouer pour marquer un essai. 5 tenus à jouer. Le jeu au pied n'est pas autorisé. Défense : Défendre pour empêcher l'attaque de marquer, d'avancer, pour lui faire perdre le ballon. Privilégier le travail du marqueur pour intervenir sur le porteur de balle et l'empêcher de gagner du terrain. Essai marqué : 4 pts pour l'attaque. A la fin de la chaîne tactique, la défense bloque l'attaque en Z4 : 1 pt pour la défense. Z3 : 2 pts pour la défense. Z2 : 3 pts pour la défense. Z1 : 4 points pour la défense. Ballon perdu par l'attaque : 4 pts pour la défense.

## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Elargir le terrain.
- Augmenter le nombre d'attaquants et de défenseurs.
- En benjamins, travailler avec 2 marqueurs...

## 5.2 LA POSITION DES 2 MARQUEURS AU TENU

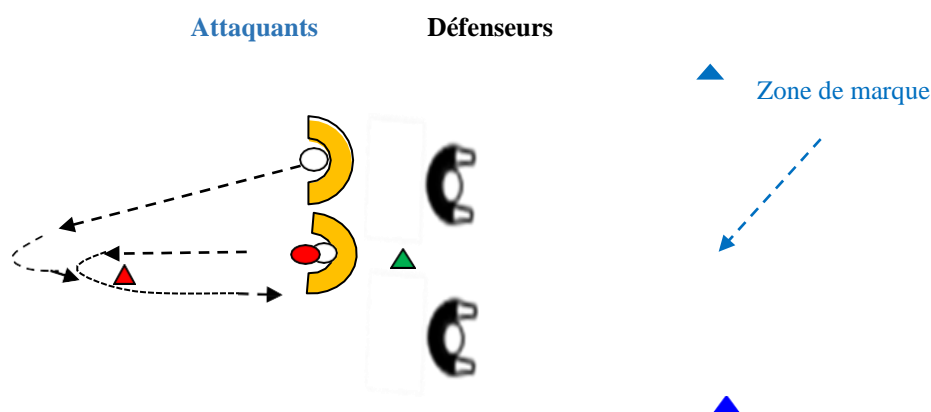
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je règle)
✗	✗	✗	✔	<p><b>Consignes au plaqueur situé aux jambes (2ème marqueur):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Au sol, lâcher le porteur du ballon.</li> <li>- Se relever le premier dans l'axe du tenu face à la ligne d'essai adverse.</li> <li>- Aider son partenaire à se relever en le « tirant légèrement par le maillot ».</li> <li>- Reculer à une longueur de bras derrière son partenaire pour s'ouvrir l'angle de vision.</li> <li>- Se positionner sur l'avant de pieds (appuis réactifs).</li> <li>- Communiquer sur le côté de départ.</li> <li>- Tendre le bras pour indiquer le côté de départ aux partenaires placés dans la ligne de défense.</li> <li>- Pousser légèrement le 1er marqueur la main libre pour lui indiquer son côté de départ.</li> <li>- Observer la réalisation du tenu et intervenir dès que le ballon a été talonné sans dépasser la ligne d'avantage.</li> </ul> <p><b>Consignes au plaqueur situé en haut (1er marqueur):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coller au ballon et se relever au signal du partenaire.</li> <li>- Se placer à une longueur de bras du réalisateur du tenu, dans l'axe, face à la ligne d'essai adverse, les appuis réactifs.</li> <li>- Prendre l'information du partenaire et tendre le bras dans la direction du départ pour informer les partenaires dans la ligne de défense.</li> <li>- Observer la réalisation du tenu et intervenir dès que le ballon a été talonné.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les plaqueurs restent sur le porteur du ballon au sol.</li> <li>- Le plaqueur situé au ballon se relève avant le plaqueur situé aux jambes.</li> <li>- Les 2 plaqueurs se relèvent en même temps.</li> <li>- Les 2 marqueurs ne sont pas dans l'axe du tenu.</li> <li>- Les 2 marqueurs sont collés.</li> <li>- Les 2 marqueurs ne communiquent pas.</li> <li>- Le 2d marqueur ne donne pas le signal à son partenaire de se relever.</li> <li>- Le 2d marqueur ne pousse pas le 1er marqueur pour lui indiquer de quel côté il doit partir.</li> <li>- Les marqueurs ne tendent pas les bras pour signaler de quel côté ils partent.</li> <li>- Les marqueurs sont sur les talons.</li> <li>- Les marqueurs n'interviennent pas lorsque le ballon a été talonné.</li> <li>- Les marqueurs dépassent la ligne d'avantage.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : LA POSITION DES MARQUEURS AU TENU

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
4 plots ▲ 1 ballon ●	1 zone de marque de 2 m de large. 2 plots placés successivement à 2 m et à 4 m de la zone 2 défenseurs et 2 attaquants dont un avec ballon placés dos à dos au plot situé à 2 m de la zone de marque (défenseurs côté zone de marque/attaquant côté opposé).	Au signal de l'entraîneur, les attaquants vont faire le tour du plot situé à 4m de la zone de marque tandis que les défenseurs se retournent. Après avoir fait le tour du plot l'attaquant doit aller aplatir dans la zone de marque. Les défenseurs avancent sur le porteur du ballon lorsque celui-ci a fait le tour du plot puis le plaquent, l'amènent au sol, puis se relèvent pour se placer en position de marqueurs. Après la réalisation du tenu, le 2 <sup>ème</sup> attaquant en position de demi de tenu démarre pour faire travailler les marqueurs.

### ILLUSTRATION :



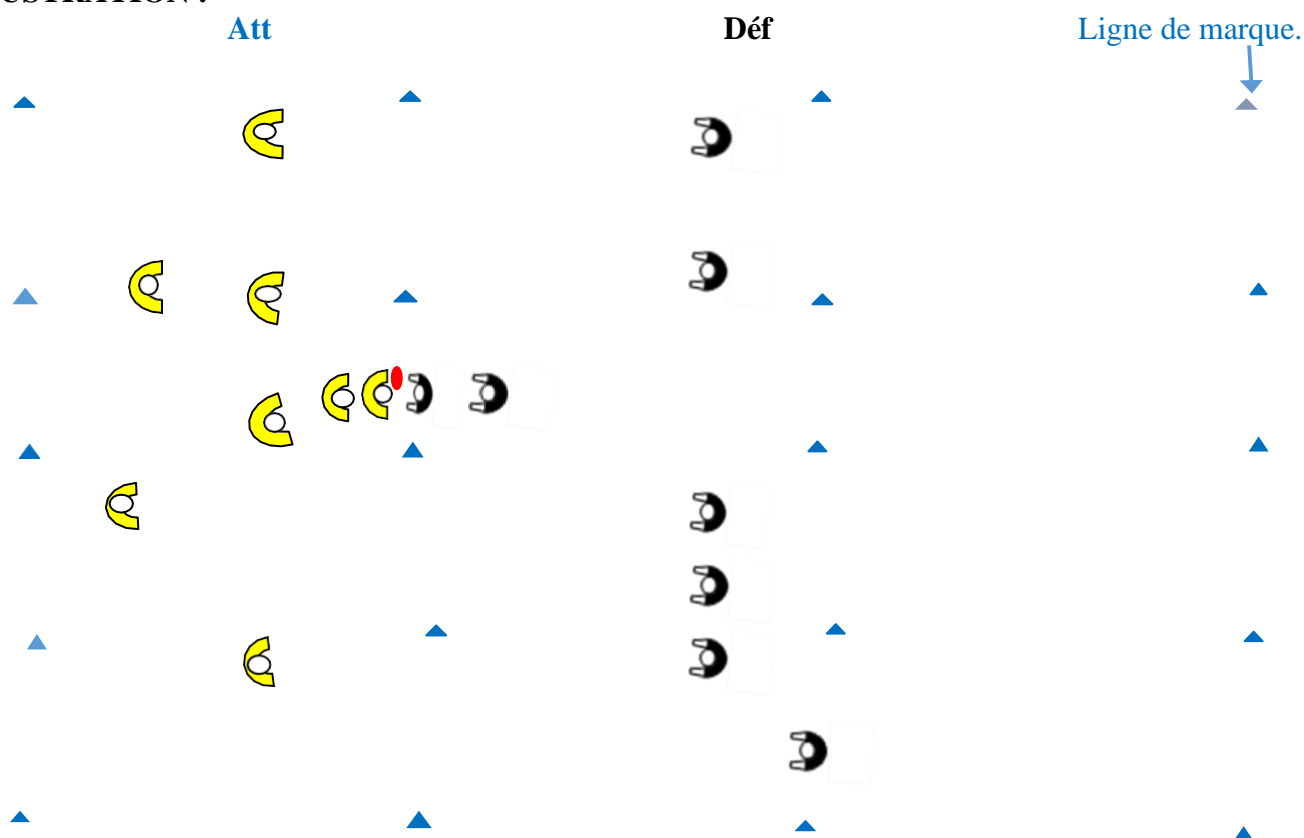
### VARIANTES :

- Faciliter l'action des défenseurs en les plaçant au départ de l'atelier face à l'attaquant, dos à la zone de marque.
- Donner la possibilité au porteur du ballon de libérer après le contact s'il n'est pas contrôlé par les défenseurs.
- Ajouter un attaquant pour donner la possibilité de faire la passe après le tenu.
- Agrandir les distances...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
20 plots ▲ 1 ballon ●	Une aire de jeu composée de 4 colonnes côte à côte de 3 m de large et 20 m de longueur. 2 équipes (8 attaquants et 8 défenseurs). Départ de l'exercice en demandant à un défenseur de taper un coup de pied en direction des attaquants.	Les attaquants jouent pour aller marquer dans la zone de marque derrière les défenseurs. Les défenseurs plaquent. A l'issue du plaquage, seuls les 2 marqueurs peuvent rester dans la colonne où se situe ce plaquage. Les autres défenseurs doivent se placer à 5m, obligatoirement dans les autres colonnes. Ils ne peuvent rentrer dans la colonne de plaquage uniquement lorsque le tenu est joué. L'intérêt de cette situation est de chercher à optimiser le travail des 2 marqueurs seuls dans leur colonne en attendant l'aide des partenaires (se relever en décalé, communiquer, être sur l'avant des pieds, pointer, ne pas offrir l'épaule intérieure...)

## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Elargir les colonnes.
- Obliger les attaquants à sortir de la colonne.
- Intégrer un troisième défenseur dans l'axe du tenu en position d'arrière...



## 5.3 LA RETRAITE DEFENSIVE

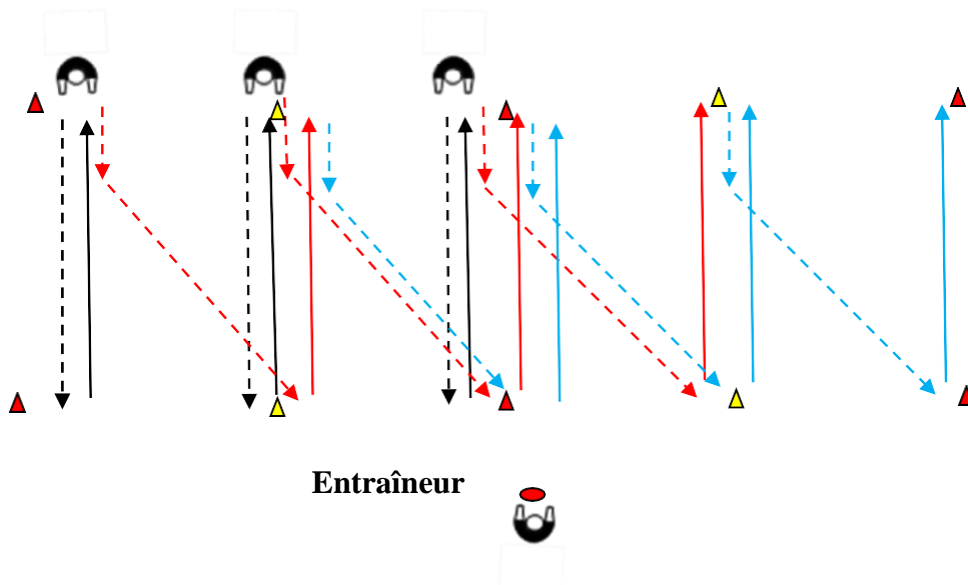
U7	U9	U11	U13	CONSIGNES	OBSERVABLES (Je régule)
✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Au moment où le porteur du ballon est contrôlé par les plaqueurs, les défenseurs libres se retournent vers leur camp.</li> <li>- Engager la retraite en course rapide, le bassin ouvert côté tenu (orienté vers l'entonnoir).</li> <li>- Le buste de biais ouvert côté tenu pour permettre au joueur de pivoter la tête afin de regarder au minimum une fois la phase de plaquage durant la retraite.</li> <li>- Communiquer avec les partenaires pour rétablir les espaces entre les joueurs de la ligne.</li> <li>- Arrivé à 5 m, le joueur se retourne en positionnant le pied côté tenu sur la ligne et pivote sur ce pied en tournant du côté du tenu.</li> <li>- Engager la rotation en tournant le regard vers le tenu afin d'engager à leur tour le buste et le bassin.</li> <li>- Terminer le pivot en plaçant l'autre jambe derrière.</li> <li>- Le regard, bassin et le buste sont ouverts en direction du tenu.</li> <li>- Fléchir les jambes en se plaçant sur l'avant des pieds tout en provoquant un déséquilibre avant en orientant le buste vers l'avant et déclencher la nouvelle montée.</li> <li>- Observer le tenu et monter vite en communiquant dès que le ballon a été talonné.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le joueur fait sa retraite en marche arrière.</li> <li>- Lors de la retraite le joueur oriente le bassin à l'opposé du tenu.</li> <li>- Le joueur ne regarde pas le tenu lors de la retraite.</li> <li>- Le joueur ne communique pas pour rétablir les espaces entre défenseurs.</li> <li>- Le joueur pivote en tournant le dos au tenu.</li> <li>- Le joueur a les appuis parallèles.</li> <li>- Le joueur a les jambes tendues.</li> <li>- Les appuis sont inversés, pas d'ouverture du bassin vers le tenu.</li> <li>- Aucun déséquilibre du buste pour déclencher la nouvelle montée.</li> <li>- Partir avant que le tenu soit réalisé.</li> </ul>

## THEME DE LA SÉANCE : LA RETRAITE DEFENSIVE

### ATELIER TECHNIQUE :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
10 plots (6 d'une couleur, 4 d'une autre) 1 ballon ●	Une ligne de 5 plots espacés de 2,5 m. Les plots 2 et 4 ont une couleur différente. La même ligne est disposée à 5 m. L'éducateur est placé face aux joueurs pour donner le signal de la montée défensive en réalisant des tenus et apporter des consignes (réguler) lors de la retraite.	Au 1 <sup>er</sup> tenu réalisé par l'éducateur, monter droit jusqu'à la ligne située à 5 m puis réaliser une retraite. Au 2 <sup>ème</sup> tenu, monter et glisser sur la gauche (décaler d'un plot) pour arriver sur la ligne entre les 2 plots de couleur différente puis retraite droite. Au 3 <sup>ème</sup> tenu, monter et glisser sur la gauche (décaler d'un plot) pour monter jusqu'à la ligne située à 5 m et effectuer une retraite droite. Au 4 <sup>ème</sup> tenu, monter et glisser à droite pour finir entre les 2 plots de couleur différente puis effectuer une retraite droite. Au 5 <sup>ème</sup> tenu, monter et glisser à droite puis effectuer une retraite droite pour se replacer au départ de l'atelier.

### ILLUSTRATION :



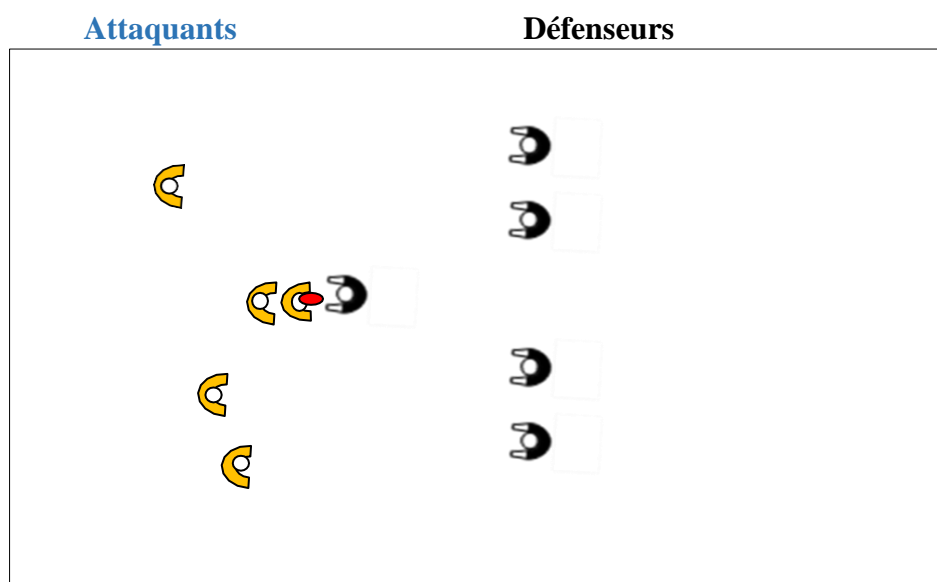
### VARIANTES :

- Commencer entre les 2 plots de couleur différente, l'éducateur donne le sens de la montée (toutdroit, droite, gauche) pour travailler l'adaptation, la communication lors de montée et de la retraite, le placement des bassins, du regard
- Monter droit et effectuer des retraites décalées...

## SITUATION DE JEU :

Matériel	Lancement de l'exercice	Consignes organisationnelles
1 ballon ●	Dans un couloir de 10 m de large sur 50 m de long. 5 attaquants contre 5 défenseurs. Les attaquants démarrent à 5 m de leur ligne d'essai.	Attaque : Jouer pour marquer, le nombre de tenu est illimité. Défense : Plaquer, 1 marqueur au tenu, la ligne de défense recule à 5 m. Lorsque l'attaque a atteint la zone de marque adverse, elle passe en défense. La défense qui fait jouer le plus de tenu à l'autre est déclarée gagnante.

## ILLUSTRATION :



## VARIANTES :

- Elargir le terrain.
- Augmenter le nombre d'attaquants et de défenseurs.
- En U13, travailler avec 2 marqueurs...

# LES COMPETENCES A TRAVAILLER EN U7

## LA GESTUELLE AVEC LE BALLON :

COMPETENCES	Niveau d'acquisition en fin de catégorie
1.1 Ramasser le ballon à 2 mains	✓
1.3 Le grip 2 mains	✓
1.5 Porter le ballon à 2 mains	✓
1.6 Porter le ballon en sécurité	✓
1.7 Tomber en protégeant le ballon	✓
1.8 Se relever en protégeant le ballon	✓
1.9 Talonner le ballon vers l'arrière	✓
1.12 Ramasser le ballon derrière le tenu	✓
1.13 Ramasser le ballon derrière le tenu et démarrer	✓
1.14 Ramasser le ballon derrière le tenu et le passer	✓
1.18 Réceptionner le ballon à l'arrêt	✓
1.21 Marquer un essai	✓
1.27 Réaliser un crochet	✓

## LES PLAQUAGES :

COMPETENCES	Niveau d'acquisition en fin de catégorie
2.2 Réaliser un plaquage en poursuite	✓
2.3 Plaquer aux jambes sur sa droite	✓
2.4 Plaquer aux jambes sur sa gauche	✓

## LES SITUATIONS DEFENSIVES :

COMPETENCES	Niveau d'acquisition en fin de catégorie
5.3 La retraite défensive	✓

# LES COMPETENCES A TRAVAILLER EN U9

## LA GESTUELLE AVEC LE BALLON :

COMPETENCES	Niveau d'acquisition en fin de catégorie
1.2 Ramasser le ballon à 1 main	✓
1.6 Porter le ballon en sécurité	✓
1.7 Tomber en protégeant le ballon	✓
1.8 Se relever en protégeant le ballon	✓
1.10 Réaliser un tenu en 3 temps	✓
1.14 Ramasser le ballon derrière le tenu et le passer	✓
1.15 Passer le ballon en 6 o'clock	✓
1.19 Réceptionner une passe en course	✓
1.24 Impacter avec le ballon	✓
1.25 Raffuter un adversaire (se protéger d'un défenseur)	✓
1.27 Réaliser un crochet	✓

## LES PLAQUAGES :

COMPETENCES	Niveau d'acquisition en fin de catégorie
2.1 Réaliser un plaquage de face	✓
2.2 Réaliser un plaquage en poursuite	✓
2.3 Plaquer aux jambes sur sa droite	✓
2.4 Plaquer aux jambes sur sa gauche	✓

## LES SITUATIONS OFFENSIVES :

COMPETENCES	Niveau d'acquisition en fin de catégorie
4.1 Le 2 contre 1	✓

## LES SITUATIONS DEFENSIVES :

COMPETENCES	Niveau d'acquisition en fin de catégorie
5.3 La retraite défensive	✓

# LES COMPETENCES A TRAVAILLER EN U11

## LA GESTUELLE AVEC LE BALLON :

COMPETENCES	Niveau d'acquisition en fin de catégorie
1.2 Ramasser le ballon à 1 main	✓
1.10 Réaliser un tenu en 3 temps	✓
1.15 Passer le ballon en 6 o'clock	✓
1.16 Réaliser une passe vrillée	✓
1.19 Réceptionner une passe en course	✓
1.20 Réceptionner un ballon de volée	✓
1.22 Marquer un essai à 1 main	✓
1.24 Impacter avec le ballon	✓
1.25 Raffuter un adversaire (se protéger d'un défenseur)	✓






## LES PLAQUAGES :

COMPETENCES	Niveau d'acquisition en fin de catégorie
2.1 Réaliser un plaquage de face	✓
2.5 Plaquer un adversaire en haut (Bloquer le ballon)	✓
2.6 Plaquer à 2 (Le premier en haut, le second aux jambes)	✓



## LE JEU AU PIED :

COMPETENCES	Niveau d'acquisition en fin de catégorie
3.1 Taper un coup de pied haut (Chandelle)	✓
3.2 Taper un coup de pied au ras du sol	✓
3.4 Taper un coup de pied rasant long	✓
3.5 Taper un coup de pied court de faible hauteur	✓

## LES SITUATIONS OFFENSIVES :

COMPETENCES	Niveau d'acquisition en fin de catégorie
4.1 Le 2 contre 1	
4.2 La passe croisée face à une défense de ligne	
4.4 Fixer le défenseur B (FIX B)	
4.7 Triangle sur B	
4.8 Forme sur B	

## LES SITUATIONS DEFENSIVES :

COMPETENCES	Niveau d'acquisition en fin de catégorie
5.1 La position du marqueur au tenu	
5.3 La retraite défensive	

# LES COMPETENCES A TRAVAILLER EN U13

## LA GESTUELLE AVEC LE BALLON :

COMPETENCES	Niveau d'acquisition en fin de catégorie
1.4 Tenir le ballon grip 1 main	✓
1.11 Réaliser un tenu en 2 temps	✓
1.16 Réaliser une passe vrillée	✓
1.17 Réaliser une passe vrillée en double appuis	✓
1.20 Réceptionner un ballon de volée	✓
1.22 Marquer un essai à 1 main	✓
1.23 Marquer un essai glissé	✓
1.25 Raffuter un adversaire (se protéger d'un défenseur)	✓
1.26 Réaliser une toupie	✓

## LES PLAQUAGES :








COMPETENCES	Niveau d'acquisition en fin de catégorie
2.5 Plaquer un adversaire en haut (Bloquer le ballon)	✓
2.6 Plaquer à 2 (Le premier en haut, le second aux jambes)	✓
2.7 Plaquer à 2 en haut	✓
2.8 Plaquer à 3 joueurs (2 en haut, 1 aux jambes)	✓

## LE JEU AU PIED :


COMPETENCES	Niveau d'acquisition en fin de catégorie
3.1 Taper un coup de pied haut (Chandelle)	✓
3.2 Taper un coup de pied au ras du sol	✓
3.3 Taper un coup de pied rasant dans un intervalle	✓
3.4 Taper un coup de pied rasant long	✓
3.6 Taper un coup de pied par-dessus la défense et le réceptionner	✓



## LES SITUATIONS OFFENSIVES :

COMPETENCES	Niveau d'acquisition en fin de catégorie
4.2 La passe croisée face à une défense de ligne	
4.3 Fixer le défenseur A (FIX A)	
4.4 Fixer le défenseur B (FIX B)	
4.5 Triangle sur A	
4.6 Forme sur A	
4.7 Triangle sur B	
4.8 Forme sur B	

## LES SITUATIONS DEFENSIVES :

COMPETENCES	Niveau d'acquisition en fin de catégorie
5.2 La position des 2 marqueurs au tenu	

# FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RUGBY À XIII



UNE PUBLICATION DE LA FEDERATION FRANÇAISE DE RUGBY A XIII  
Textes et photo Emmanuel FAUVEL (Conseiller Technique National de Rugby à XIII)  
Modifications DTN FFRXIII Mars 2024