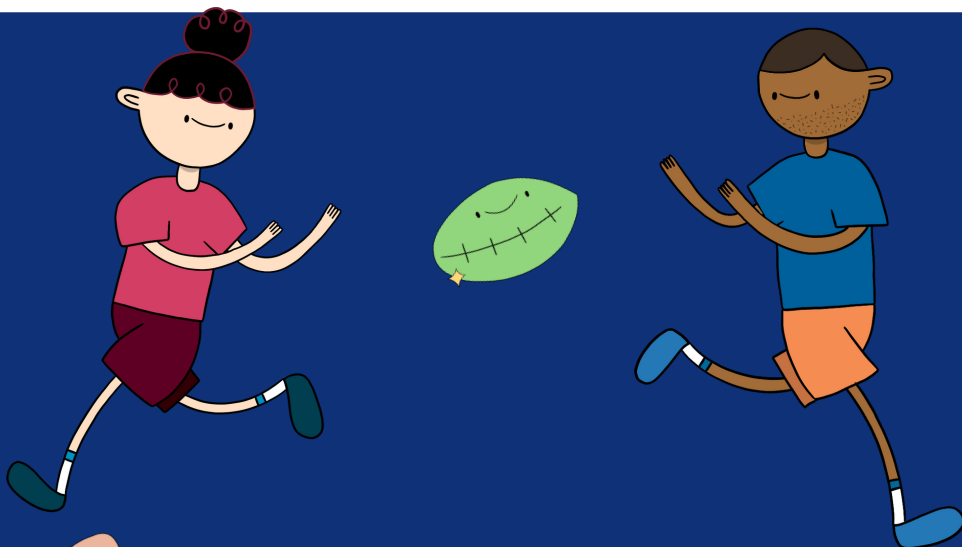


LIVRET DE COMPETENCES



Complément du livret des TREYZ'YS en club, ce livret précise pour la catégorie U11, les compétences à acquérir dans les différents domaines de la formation du joueur.



FFR XIII
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RUGBY À XIII

FORMER DES JOUEURS(ES) INTELLIGENTS(ES) ET AUTONOMES

Deux objectifs prioritaires pour les écoles de rugby:

Etre attractif et donc proposer des formes de pratiques diversifiées, ludiques, en sécurité qui répondent aux attentes des publics de jeunes pratiquants(es).

Fidéliser les pratiquants(es) et donc accompagner leur parcours de formation en l'intégrant dans un plan de développement du joueur à long terme, depuis les premiers contacts avec l'activité treiziste (Baby XIII) jusqu'à la pratique compétitive adaptée (U7,U9,U11,U13).

Les documents ci-après proposent quelques principes à respecter dans la mise en œuvre des démarches et des contenus de formation pour chacune des catégories d'âge.

Quels sont ces principes:

Favoriser le plaisir du jeu avant la pression d'enjeu

✓ Promouvoir à l'entraînement les **formes de jeu libre** favorisant l'initiative tactique individuelle et collective. Le développement de l'intelligence tactique du joueur(se) reste la cible prioritaire de la formation.

- ✓ Permettre à l'enfant de **tester des solutions** (approche lecture du jeu et intelligence situationnelle) plutôt que de **répéter des réponses pré établies** (approche jeu programmé).
- ✓ Favoriser l'appropriation des habiletés techniques mobilisées dans les situations de jeu: les gestes techniques sont un **outil au service de la lecture du jeu** et de l'intelligence tactique.
- ✓ Développer d'abord la **polyvalence des rôles** avant la **spécialisation précoce par postes**.
- ✓ Proposer un **volume de travail et une intensité** adaptées aux catégories de jeunes.

Ainsi, pour **chaque catégorie de pratiquant(e) U7,U9,U11** , **nos écoles de rugby à 13 devront développer** :

- Des formes de "pratiques aménagées" à privilégier (effectif, espace de jeu, règles adaptées, durée) et l'organisation des plateaux/tournoi
- Des **compétences terminales** à maîtriser par les pratiquant(es)
- Des **propositions d'exercices et de situations** d'entraînement significatives et «incontournables» dans la formation des joueurs(es)

COUSTY Robert Président de la commission nationales
de la technique et de la formation

LES CARACTÉRISTIQUES DU JOUEUR

SOCIO-AFFECTIVES :

J'ai besoin d'initiative et d'indépendance, j'éprouve un intérêt à la vie sociale et collective (importance des copains), j'ai besoin de confiance, je comprends le sens de la responsabilisation.

J'exprime de plus en plus ma personnalité.

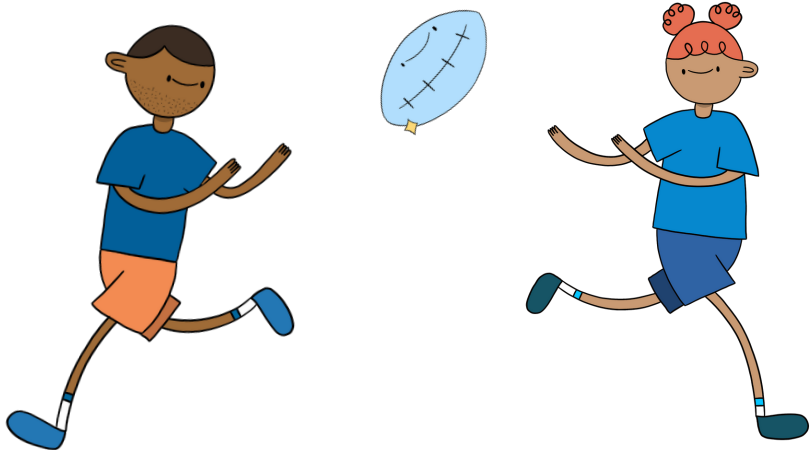


PSYCHOMOTRICES :

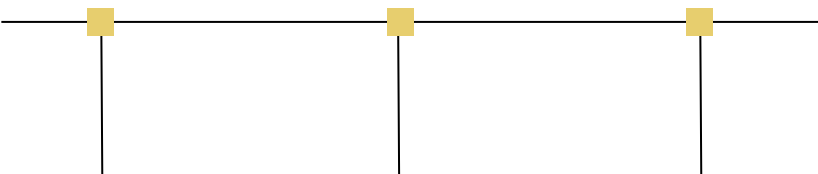
Je suis plus habile, mon équilibre est consolidé, ma latéralisation acquise. Affinement du schéma corporel (coordination psychomotrice). Ma croissance s'accélère (morphologie), j'entre dans la puberté. Hétérogénéité entre pratiquants.

COGNITIVES

Je suis capable de maintenir ma concentration. Je comprends les consignes et les règles. Je suis capable d'être confronté à des situations problèmes et de les résoudre.



FORME DE JEUX ET CALENDRIER ADAPTÉS À CES CARACTÉRISTIQUES



**Septembre
- Octobre**

Pratique
aménagée

**Octobre -
Décembre**

Pratique aménagée
ou jeu réel

**Décembre -
Juin**

Jeu réel

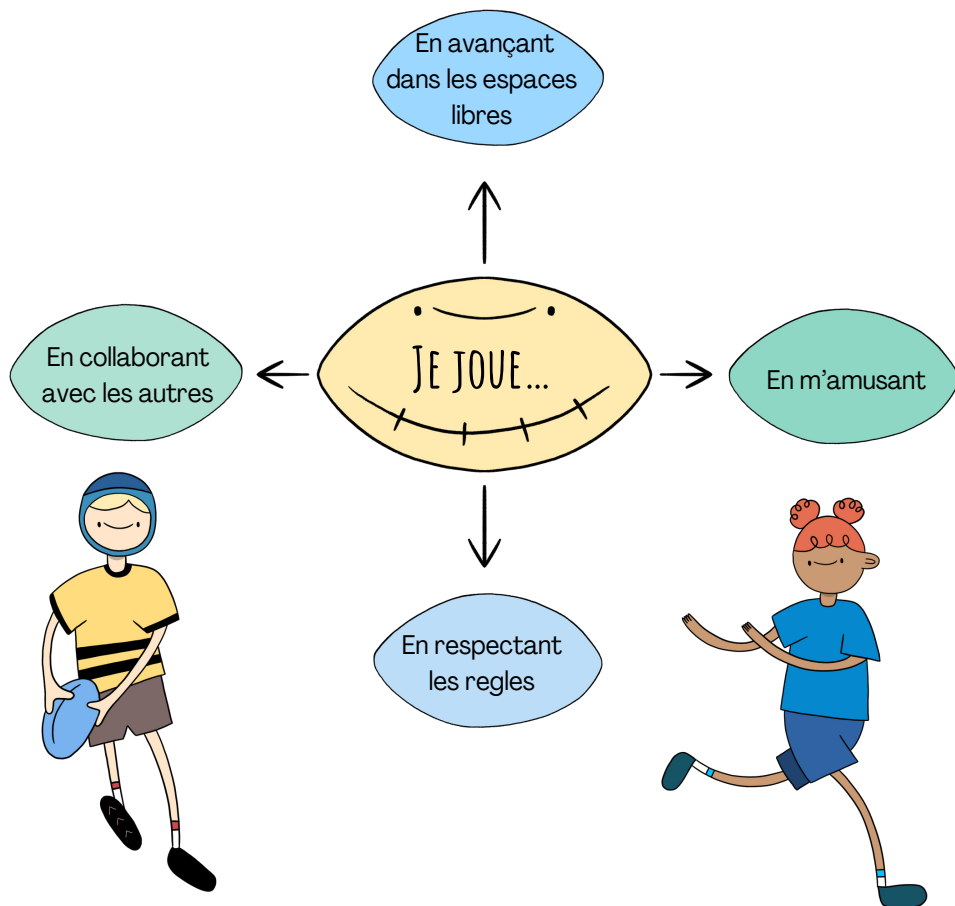


Il semble important de débiter la saison par des pratiques aménagées (TAG, TOUCH, JEU AU BLOQUAGE).

Pratiques qui permettent de développer tous les prérequis de l'évolution du joueur.

Durant cette période, il est nécessaire de développer chez l'enfant la maîtrise de la chute au sol, la maîtrise du placement du dos et de la tête, d'offrir par des jeux de luttes adaptés "la maîtrise du duel et du placage".

UN DOMAINE PRINCIPAL À DÉVELOPPER :
JE LIS ET J'AGIS SUR LE JEU



INTELLIGENCE TACTIQUE

J'oriente mon action par rapport au porteur du ballon

Jouer et créer des espaces libres

Adapter mes gestes, mes courses à la situation d'opposition

J'agis par rapport à mes adversaires

Avancer collectivement

Utiliser mes partenaires



OBJECTIF

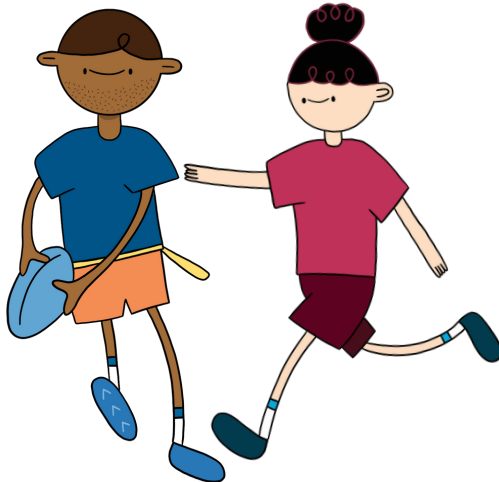
PLACER LES JOUEURS DANS DES SITUATIONS PERMETTANT D'ANALYSER L'ESPACE DE JEU
ET DE CHOISIR DES RÉPONSES ADAPTÉES À LA LOGIQUE DE L'ACTIVITÉ :
AVANCER VERS LA ZONE DE MARQUE



Créer et attaquer les espaces libres.

Solliciter les joueurs soutiens pour prolonger l'avancée vers
la zone de marque.

Défendre pour récupérer le ballon.





COMPORTEMENTS OBSERVABLES

- Je joue souvent seul en allant vers le blocage
- J'ai tendance à me débarrasser du ballon lorsqu'il ne peut plus être utilisé
- Je passe à un joueur inactif ou qui n'est pas en position d'avancer
- Je choisis régulièrement le contournement plutôt que l'avancée
- J'ai des comportements défensifs inadaptés
- Je suis attiré par le porteur de balle (grappe), je n'utilise pas intelligemment l'espace
- J'ai des difficultés à gérer les lancements de jeu après le tenu





COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Je repère et j'avance vite dans un espace libre,
- Je choisis la forme de jeu adaptée à la situation (jeu direct, jeu au large, jeu au pied)
- J'assure la continuité du jeu dans mon rôle de soutien
- Je suis responsable du ballon (au contact ou dans le jeu)
- Je m'intègre dans une organisation défensive collective
- J'adapte mon geste défensif au porteur de balle
- J'adapte mon comportement suivant mon rôle durant la phase de tenu



DES COMPETENCES A ACQUERIR

Compétences à évaluer après les avoir travaillées sous formes ludiques ou en situation d'oppositions aménagées



Vert acquis

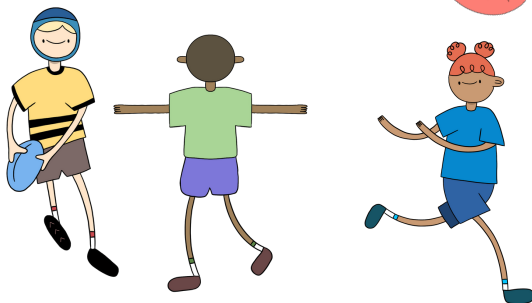
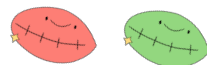


Rouge en cours



LECTURE DU JEU

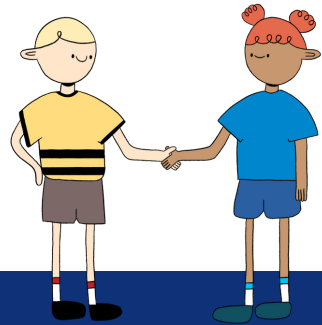
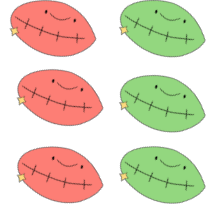
- Je suis capable d'adapter mon comportement à l'organisation défensive
- Je suis capable après blocage d'assurer la continuité (garder, passer)
- Je suis capable de monter et d'agir en ligne défensive organisée
- Je suis capable de jouer le tenu rapidement et correctement
- Je fais le choix de lancement sur tenu en fonction de ma lecture de la défense



DES COMPÉTENCES À TRAVAILLER POUR M'AIDER À RÉUSSIR

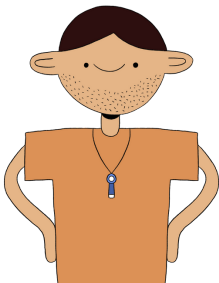
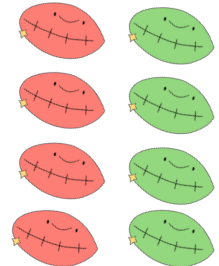
LES VALEURS

- J'écoute les consignes de mon éducateur
- Je participe au rangement et à la vie collective
- Je respecte mes adversaires



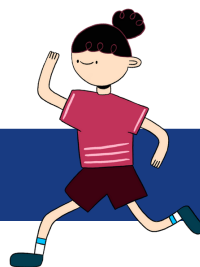
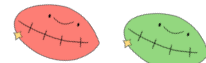
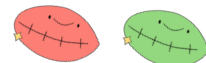
LES RÈGLES

- Je sais comment marquer
- Je sais jouer un tenu correct
- Je connais la règle du hors-jeu (en avant)
- Je suis responsable de la sécurité de mes adversaires



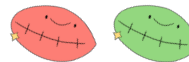
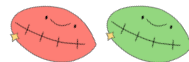
HABILETÉS MAINS PIEDS

- Réceptionner et passer le ballon à l'arrêt et en mouvement
- Réaliser un tenu (talonner, ramasser le ballon à 2 mains)
- Réaliser un parcours U11
- Taper dans le ballon avec le pieds dans une direction précise



CAPACITÉS PHYSIQUES

- Réaliser un parcours U11 (déplacement 4 appuis, course, saut, réception, équilibre...)
- Plaquer de face, de côté, en poursuite
- Courir ballon en main avec changements d'appui
- Travailler la dissociation segmentaire



Illustrations / graphisme : Heidi GUINDI

Auteur : Direction technique nationale de la FFR XIII

FFR XIII

