

**FFR**

# **PLAN DE FORMATION DU JOUEUR – M12**

Direction Technique Nationale

Mise à jour – Septembre 2020



## POURQUOI ?

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

## OBJECTIFS GÉNÉRAUX

1

SANTÉ  
SÉCURITÉ

2

PLAISIR / FIDÉLISATION  
INTÉGRATION

3

AUTONOMIE  
VALEURS



# LES VALEURS DU RUGBY



INTÉGRITÉ

PASSION

SOLIDARITÉ

DISCIPLINE

RESPECT





CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS



# LE PLAN DE FORMATION DU JOUEUR



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES  
DU JEU

OBSERVABLES  
&  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS

# CARACTÉRISTIQUES DES ENFANTS DE MOINS DE 12 ANS



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS



# CARACTÉRISTIQUES DES ENFANTS DE MOINS DE 12 ANS

## Qui est-ce ?

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



# CALENDRIER



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS





# CALENDRIER

## Organisation de la saison

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

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

- Semaine Nationale des écoles de rugby
- Centre de perfectionnement en arbitrage

- Plateaux départementaux
- Journée ateliers
- Tournois

Cliquer ici pour télécharger le calendrier général



# RÈGLES DU JEU



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS



# LES RÈGLES FONDAMENTALES DU RUGBY

## LA MARQUE

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

## LE HORS-JEU

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

## LE PLAQUAGE

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

## DROITS & DEVOIRS DES JOUEURS

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





# RÈGLES DU JEU

## Calendrier des formes de pratiques

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

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

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

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

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



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

### ***Jeu à 5 X 5 / Jeu à 10 X 10***

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

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





# RÈGLEMENT MOINS DE 12 ANS

## TOUCHER + 2 secondes



5x5



56x30m



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

+

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

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



## JOUER AU CONTACT



5x5



56x30m



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

+

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

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



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS



# RÈGLEMENT MOINS DE 12 ANS

## RUGBY EDUCATIF



10x10



56x45m



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

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

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



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS

# OBSERVABLES ET OBJECTIFS



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS



## 4

### PHASES DE JEU

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



# LE JEU EN MOUVEMENT



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS



## OBJECTIF 1

# PARTICIPER AVEC OU SANS BALLON AU JEU DE MOUVEMENT

---





# LE JEU EN MOUVEMENT

## Comportements observables 1



*Cliquer ici pour lancer la vidéo*



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS



# LE JEU EN MOUVEMENT

## Comportements observables 2



*Cliquer ici pour lancer la vidéo*





# LE JEU EN MOUVEMENT

## Observation n°1

### COMPORTEMENTS OBSERVABLES

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

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

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

### OBJECTIFS

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





# LE JEU EN MOUVEMENT

## Situation de référence 5 vs 1+1+1

**OBJECTI(S):**

Utiliser la forme de jeu adaptée à l'organisation défensive

**BUT :** Marquer sans blocage

**ORGANISATION:**

**Effectif :** 8 joueurs, 5 utilisateurs et 3 opposants

**Terrain :** 15m largeur 30m profondeur

**Durée :** 20 mn

**Matériel :** plots, ballons, chasubles

**CONSIGNES UTILISATEURS :**

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

**CONSIGNES OPPOSANTS :**

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

**Lancements de jeu :**

Le relayeur lance le jeu en ramassant le ballon

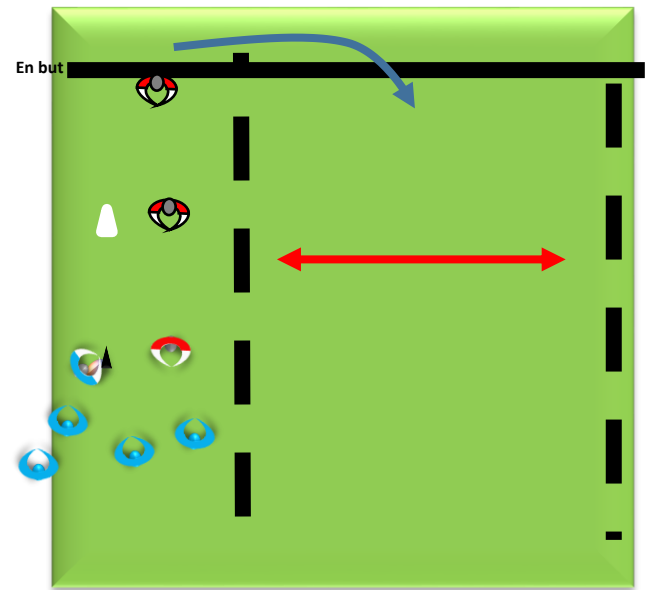
Les défenseurs restent sur leur ligne, ne jouent pas le ballon et ne défendent pas en poursuite

**Comportements attendus :**

Porteur de balle : accélérer dans les espaces pour franchir ou passer le ballon avant ou après contact

Joueur en avance : se démarquer

Joueur en retard : menacer l'espace intérieur et se placer dans l'axe si franchissement





## OBJECTIFS 2

### JEU AU PIED

### COURSE DU PORTEUR DE BALLE

---





# LE JEU EN MOUVEMENT

## Comportements observables des utilisateurs 1



*Cliquer ici pour lancer la vidéo*



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS





# LE JEU EN MOUVEMENT

## Comportements observables des utilisateurs 2



*Cliquer ici pour lancer la vidéo*





### COMPORTEMENTS OBSERVABLES

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

### OBJECTIFS

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



# LE JEU EN MOUVEMENT

## Situation de jeu aérien

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

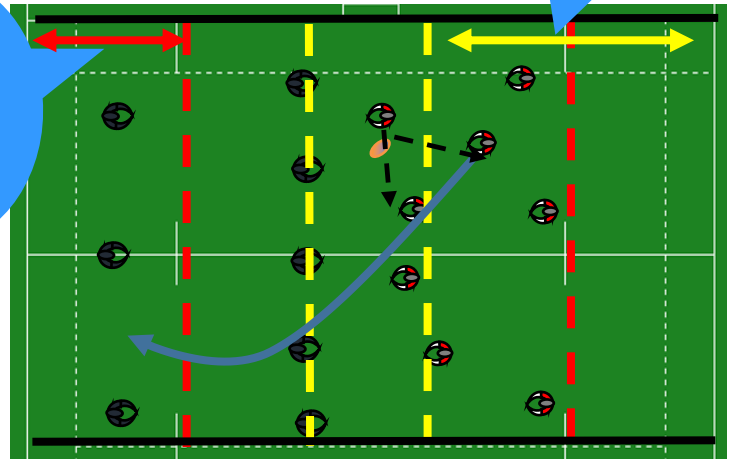
**BUT :**  
 Opposants : défendre R1 et ou R3  
 Utilisateurs : faire le bon choix pour marquer au pied ou à la main

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

**LANCEMENT :**  
 Par une équipe par un ballon tombé

Zone de marque pour

Zone de jeu au pied pour



**CONSIGNES UTILISATEURS :**  
 Les rouge peuvent choisir de :

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

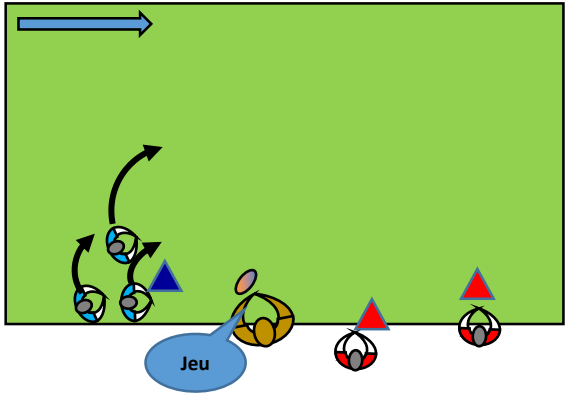
**CONSIGNES OPPOSANTS :** 👁  
 Choisir de renforcer le R1 ou R3 pour défendre et contre attaquer

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

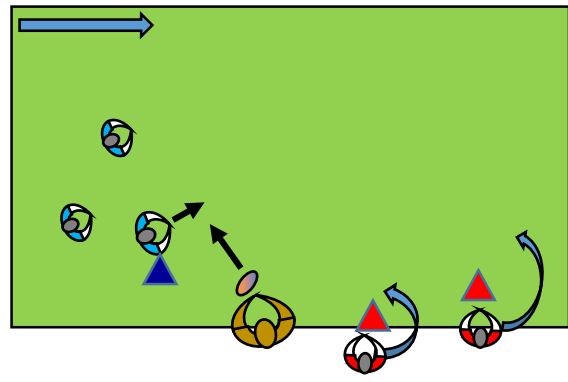
**Evolutions :**  
 Jouer avec les règles : nombre de touché, nombre de points pour marque pied/main



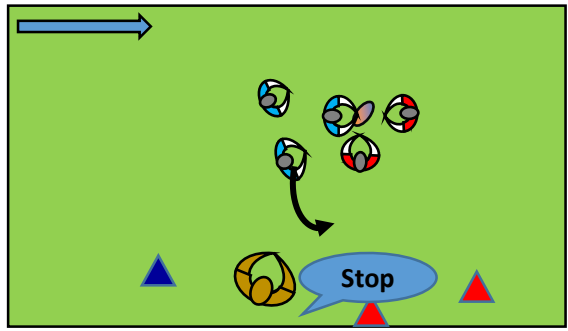
**Temps n°1**



**Temps n°2**



**Temps n°3**



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

**Temps n°1**

Les joueurs entrent sur le terrain à « jeu »

**Temps n°2**

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

**Temps n°3**

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

**ORGANISATION :**

**Dispositif**

**But :** Marquer en évitant le blocage

**Effectif :** 3x1+1

**Terrain :** 15m x 30m

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

**RÈGLES :**

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

**INTERVENTIONS :**

**Insister sur le démarquage**

Poser l'exigence du bon choix

Evoquer la notion de vitesse

**EVOLUTION :**

**Réduire le terrain en largeur**

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



# LE JEU EN MOUVEMENT

## Amélioration du jeu de passes

**OBJECTIFS :** Organisation motrice dans le jeu de passes

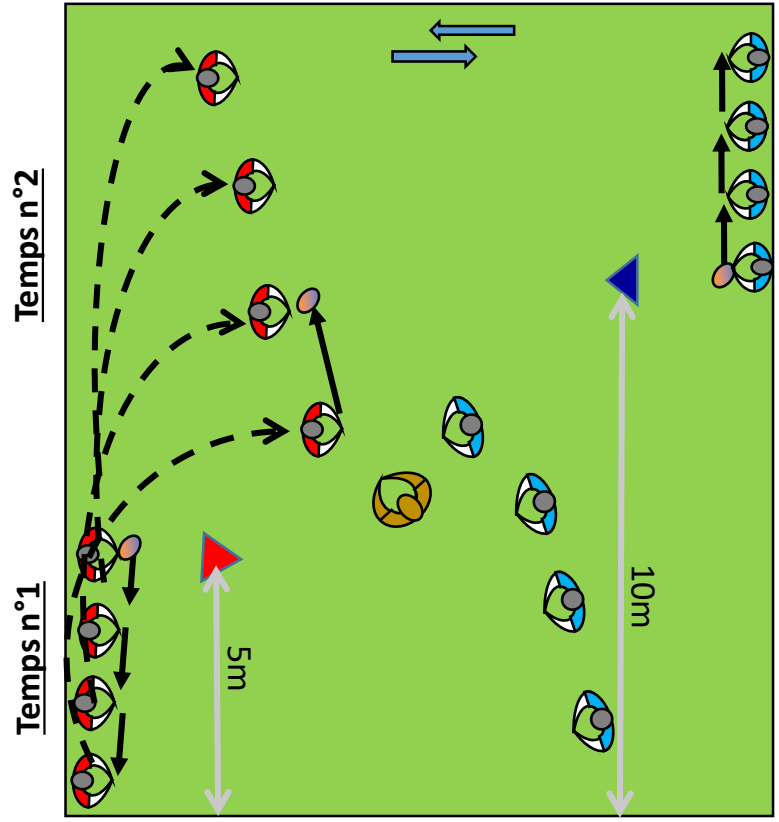
**ORGANISATION**  
**Dispositif**  
*Effectif :* vagues de 4 joueurs  
*Terrain :* largeur 15mx10m  
*Matériel :* 1 ballon / vague - des plots

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

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

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

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





## OBJECTIF 3

### ORGANISATION DÉFENSIVE

---





# LE JEU EN MOUVEMENT

## Comportements observables des opposants 1



*Cliquer ici pour lancer la vidéo*





# LE JEU EN MOUVEMENT

## Comportements observables des opposants 2



*Cliquer ici pour lancer la vidéo*







# LE JEU EN MOUVEMENT

## Comportements observables des opposants 3



*Cliquer ici pour lancer la vidéo*



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS



### COMPORTEMENTS OBSERVABLES

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

### OBJECTIFS

#### *Collectif total*

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

#### *Cellule défensive*

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



# LE JEU EN MOUVEMENT

## Situation : Organisation défensive

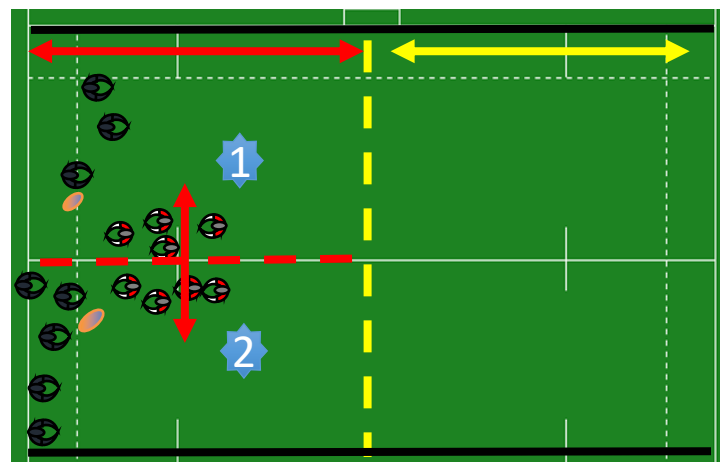
**OBJECTIF(S)** : S'organiser et se réorganiser collectivement en défense pour gagner du terrain  
**BUTS** : Ne pas prendre d'essai / Récupérer le ballon

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

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

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

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

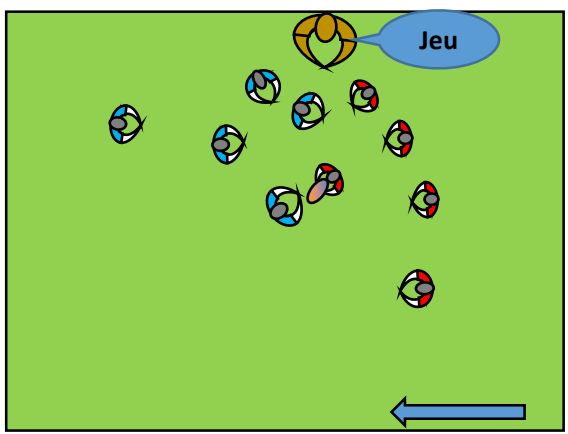




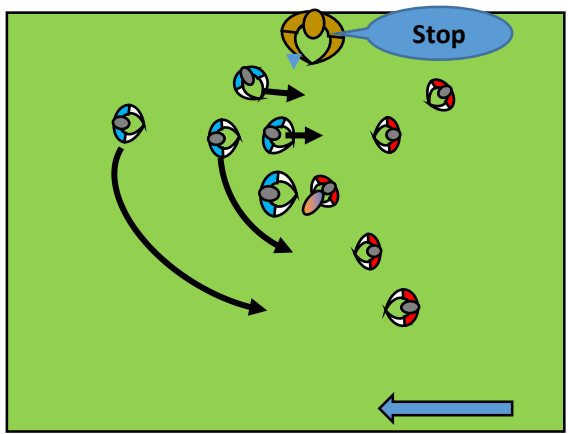
# LE JEU EN MOUVEMENT

## Situation collective : Construire un rideau défensif

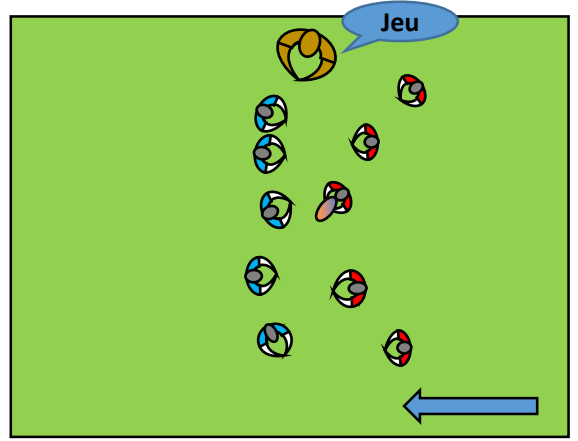
Temps n°1



Temps n°2



Temps n°3



**OBJECTIF :** S'organiser en opposition

**Temps n°1**

Les joueurs sont en jeu libre

**Temps n°2**

L'Éduc **STOPPE** tous les joueurs

Ensuite les défenseurs marquent chacun un utilisateur sans dépasser le ballon

**Temps n°3**

Au signal de l'éduc le jeu redémarre

**ORGANISATION**

**Dispositif**

**But :** s'organiser défensivement

**Effectif :** 5x5

**Terrain :** 25m x 30m

**Matériel :** 1 ballon et 2 jeux de chasubles

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

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

**CRITERE DE REUSSITE :**  
Peu d'essais marqués



# GESTION DES LUTTES ET CONTACTS



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS



*Cliquer ici pour lancer la vidéo*





# GESTION DES LUTTES & CONTACTS

Comportements observables – bonnes attitudes au contact



*Cliquer ici pour lancer la vidéo*



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS



### COMPORTEMENTS OBSERVABLES

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

### OBJECTIFS

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







# GESTION DES LUTTES & CONTACTS

## Utilisation – Technique de plaquage

**OBJECTIF(S) :**

Plaquer en sécurité pour faire tomber l'adversaire

**BUT :**

Ne pas prendre d'essai

**ORGANISATION :**

*Effectif :* 4 joueurs

*Terrain :* 5m\*5m

*Durée :* 10'

*Matériel :* 4 plots, 1 ballon par groupe de 4

**LANCEMENTS :**


Le défenseur envoie le ballon à l'attaquant

qui doit aller marquer en face de lui

Après le plaquage il se relève pour

ramasser le ballon et revenir au centre du carré

**CONSIGNES UTILISATEURS :** 

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

**CONSIGNES OPPOSANTS :**

Avancer sur le temps de passe pour gagner du terrain

Vite se relever pour ramasser le ballon après le plaquage

3 plaquages de suite puis rotation

**COMPORTEMENTS ATTENDUS :**

Avancer vite vers le porteur de balle

Engager son épaule au niveau du bassin

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

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

Saisir l'adversaire derrière le genou pour le déséquilibrer

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



# LANCEMENTS DE JEU



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS



# LANCEMENTS DE JEU

## Lancement de jeu sur la touche



*Cliquer ici pour lancer la vidéo*





# LANCEMENTS DE JEU

## Lancement de jeu sur la mêlée



*Cliquer ici pour lancer la vidéo*



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS



# LANCEMENTS DE JEU

## Lancement de jeu sur la mêlée



*Cliquer ici pour lancer la vidéo*



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS



### COMPORTEMENTS OBSERVABLES

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

### OBJECTIFS

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

# LES PHASES ORDONNÉES



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS



# PHASES ORDONNÉES

Touche très aléatoire



*Cliquer ici pour lancer la vidéo*



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS





# PHASES ORDONNÉES

Observation n°1 – Pas de démarquage



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

CONTENUS D'ENTRAINEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS



# PHASES ORDONNÉES

Observation n°2– Pas de démarquage et mauvais lancer



*Cliquer ici pour lancer la vidéo*



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

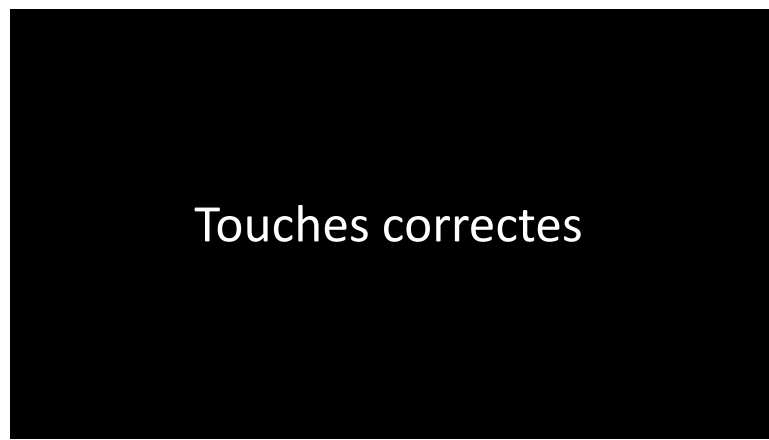
CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS



# PHASES ORDONNÉES

Observation n° 3 – Touches correctes



*Cliquer ici pour lancer la vidéo*



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS



# PHASES ORDONNÉES

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



*Cliquer ici pour lancer la vidéo*





### COMPORTEMENTS OBSERVABLES

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

### OBJECTIFS

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





# PHASES ORDONNÉES

Observation n°1 : Utilisation / Mêlées

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



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



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS



# PHASES ORDONNÉES

## Observation n°2: Mêlées correctes



*Cliquer ici pour lancer la vidéo*





### COMPORTEMENTS OBSERVABLES

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

### OBJECTIFS

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





# Coup d'envois M12

*Cliquer ici pour lancer la vidéo*





### COMPORTEMENTS OBSERVABLES

- Utilisation de l'espace
- Début de lutte aérienne
- Jeu au pied haut
- Réception au sol et volonté de sortir de la zone de pression
  
- **OBJECTIFS**
- Construire les comportements pour lutter en l'air
- Viser les espaces libres





# PHASES ORDONNÉES

Situation : Lecture de jeu au pied / Main

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

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

**ORGANISATION :**

**Effectif :** 2x8 joueurs

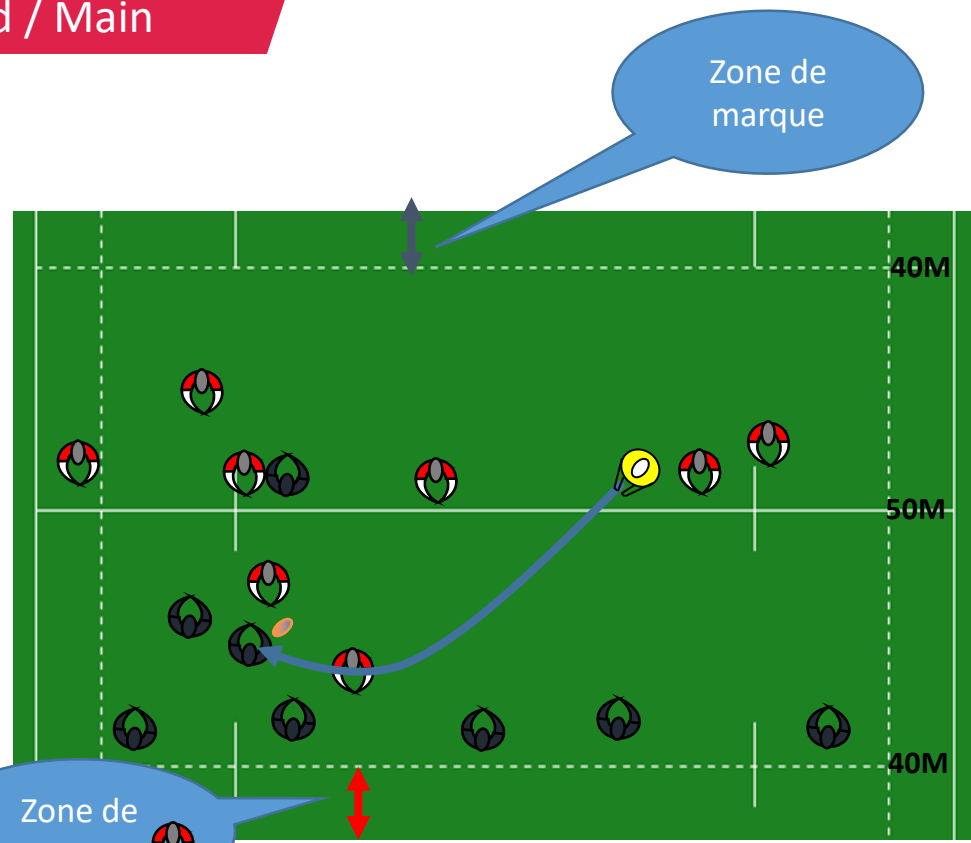
**Terrain :** largeur de terrain et longueur des 40m aux 40m (20m de profondeur)

**LANCEMENTS :**

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

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

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



**COMPORTEMENTS ATTENDUS :**

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



# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## OBJECTIFS

IDENTIFIER LES ESPACES, POINTS FAIBLES DE L'ADVERSAIRE



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAINEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS



# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

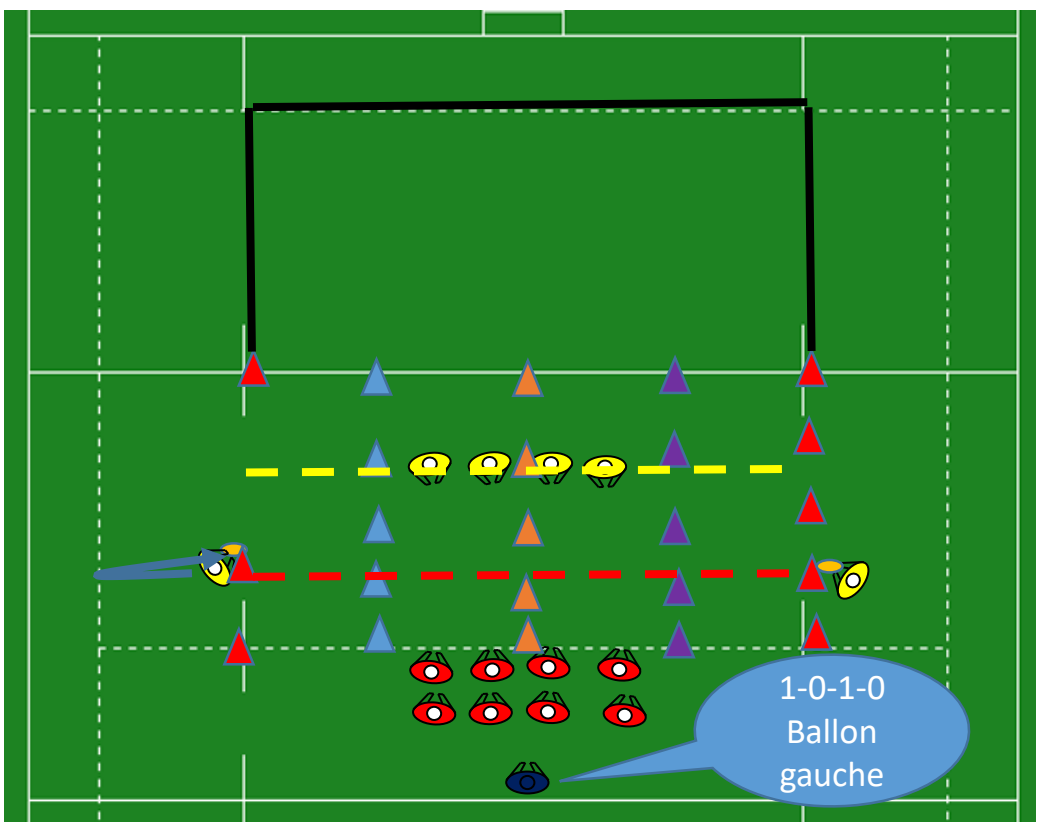
## Identifier les espaces, points faibles de l'adversaire

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

### LANCEMENTS:

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

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





# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Identifier les espaces, points faibles de l'adversaire

**PROBLEME IDENTIFIE** : les joueurs sont centrés sur le ballon

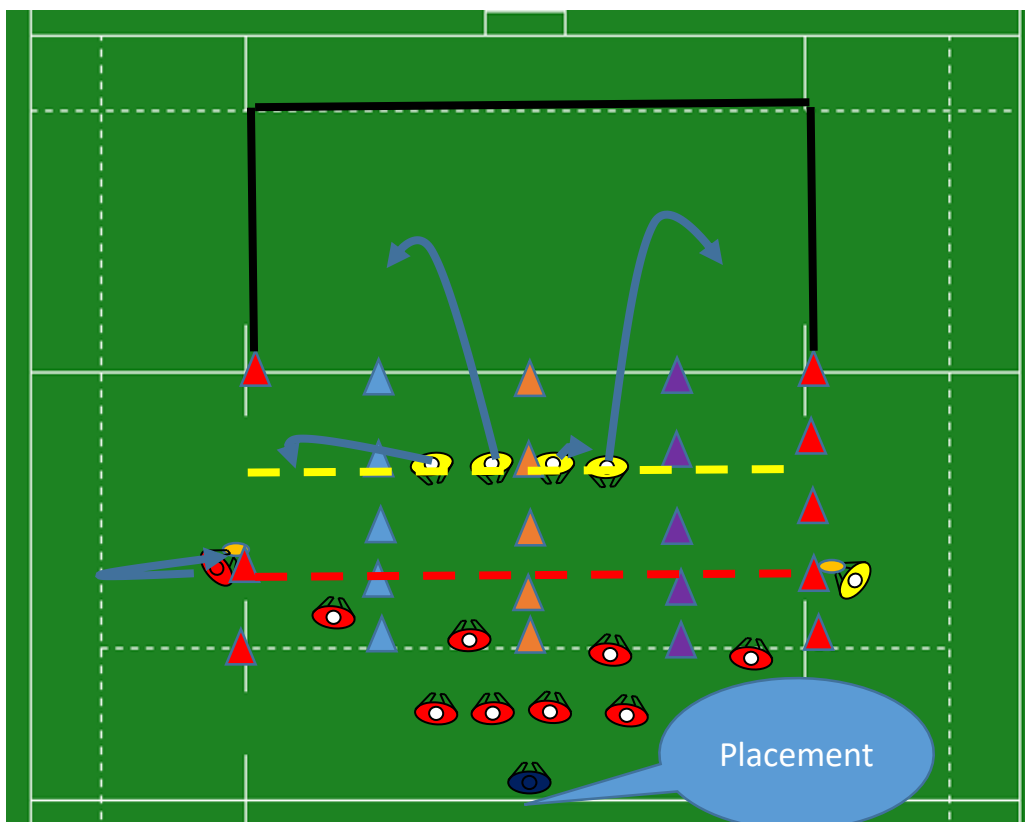
**BUT** : identifier le dispositif adverse

**Ce qu'on veut voir**:

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

Le 1er attaquant appelle le ballon pour lancer le jeu

Après la passe le relayeur rentre sur le terrain et joue





# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Identifier les espaces, points faibles de l'adversaire

**PROBLEME IDENTIFIE :** les joueurs sont centrés sur le ballon

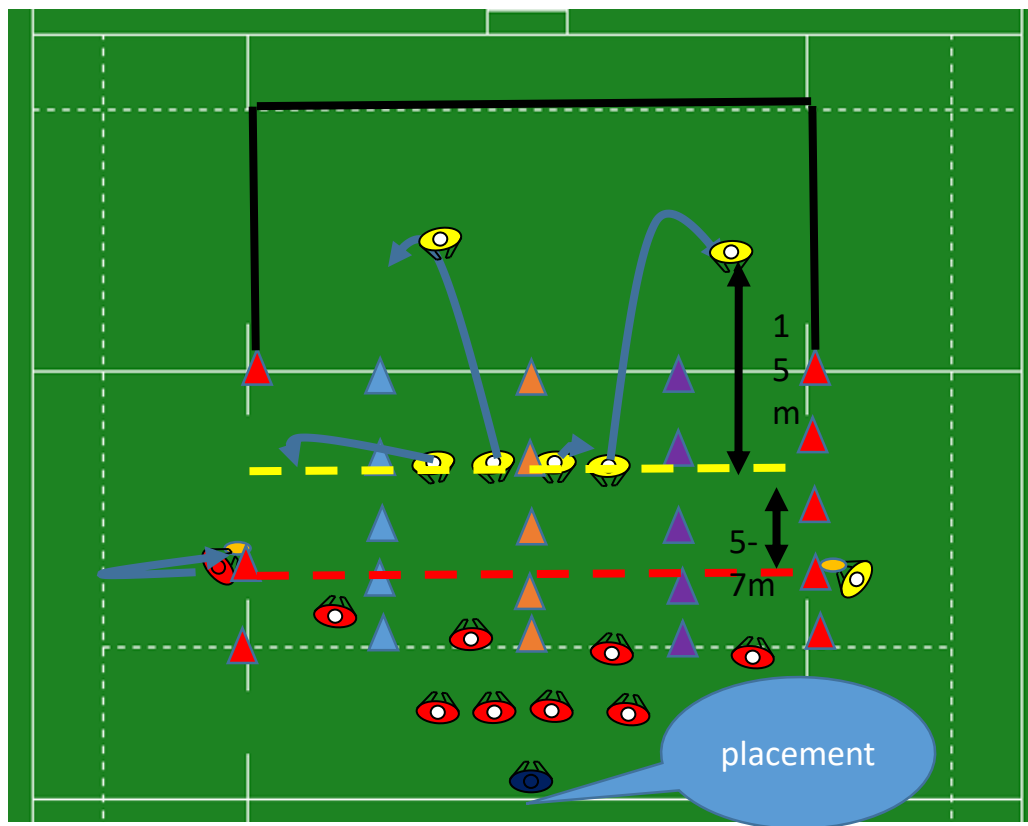
**BUT POUR LES JOUEURS :** identifier le dispositif adverse

**Ce qu'on veut voir:**

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

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

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



# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## OBJECTIF ÉVOLUER EN COLLECTIF



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAINEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS



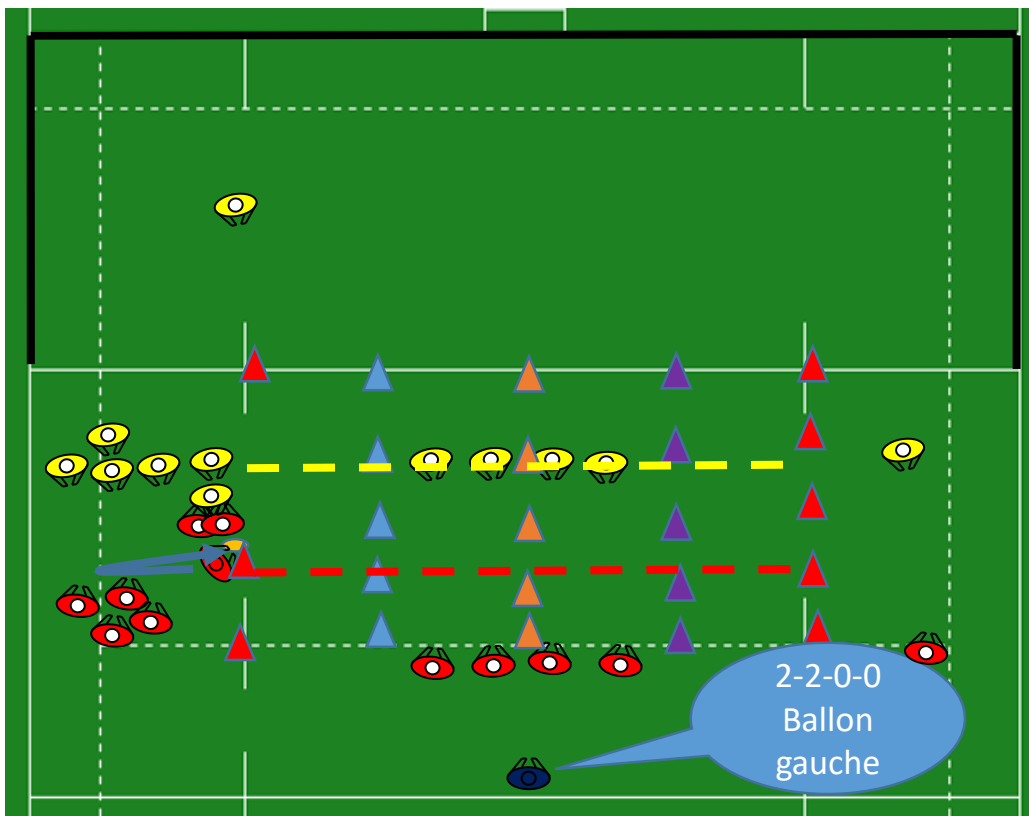


# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Evolution en collectif

**PROBLEME IDENTIFIE :**  
les joueurs sont centrés sur le ballon

**BUT POUR LES JOUEURS :** identifier le dispositif adverse



**LANCEMENTS :**

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

Exemple: 1-0-1-0

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





# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Evolution en collectif

**PROBLEMES IDENTIFIES :** les joueurs sont centrés sur le ballon

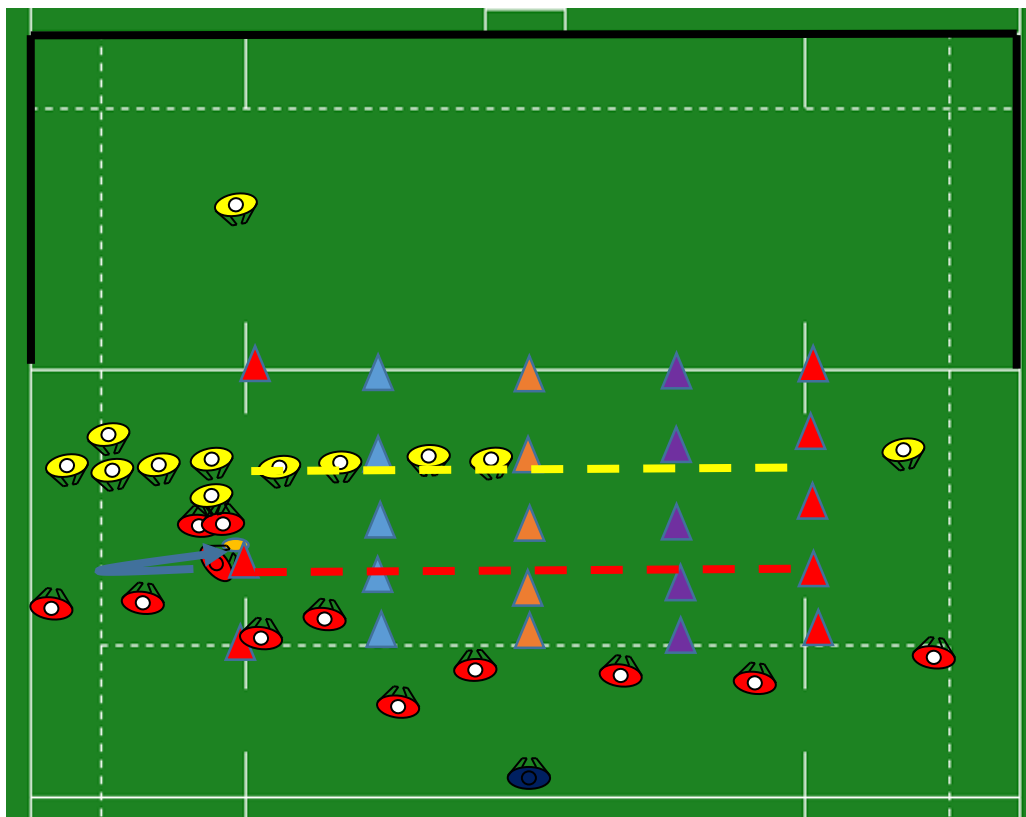
**BUT POUR LES JOEURS :** identifier le dispositif adverse

**LANCEMENTS :**

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

Exemple: 2-2-0-0

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



**Ce qu'on veut voir:**

Que les attaquants soient positionnés sur la largeur

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

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



# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## SITUATIONS DES SURNOMBRES



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAINEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS



# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Situation de surnombres

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

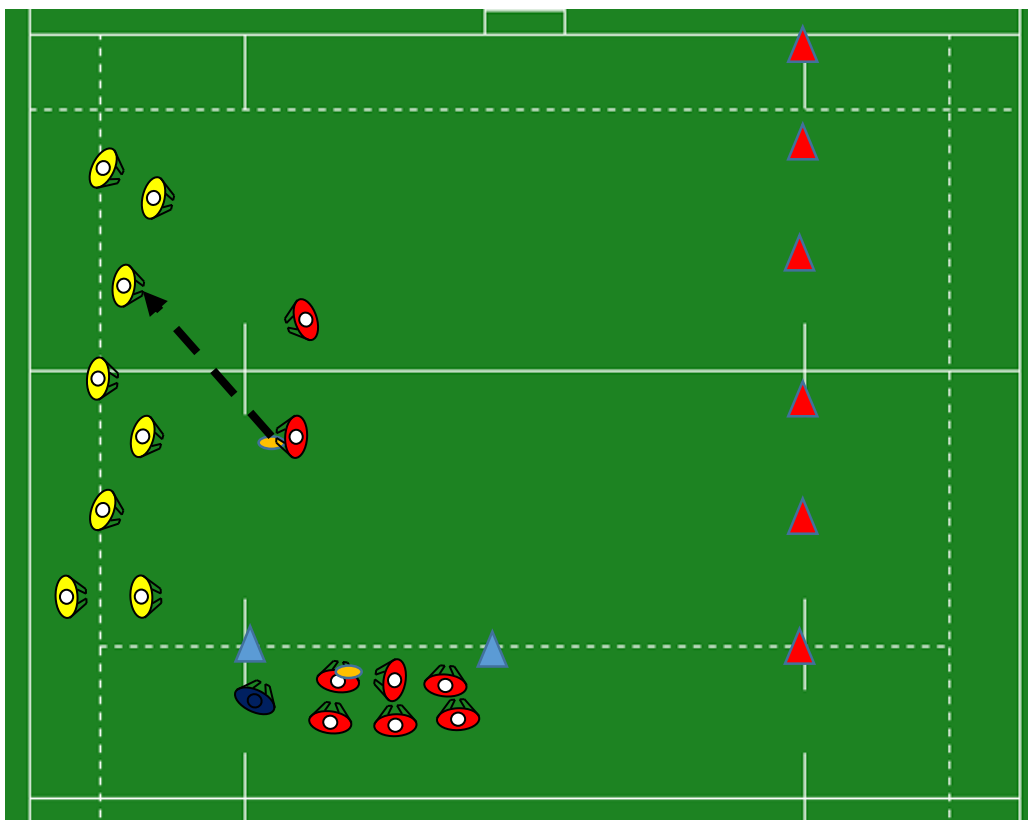
**BUT POUR LES JOUEURS :** jouer où c'est facile, seul ou collectivement

### **LANCEMENTS :**

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

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

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





# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Situation de surnombres

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

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

**Ce qu'on attend:**

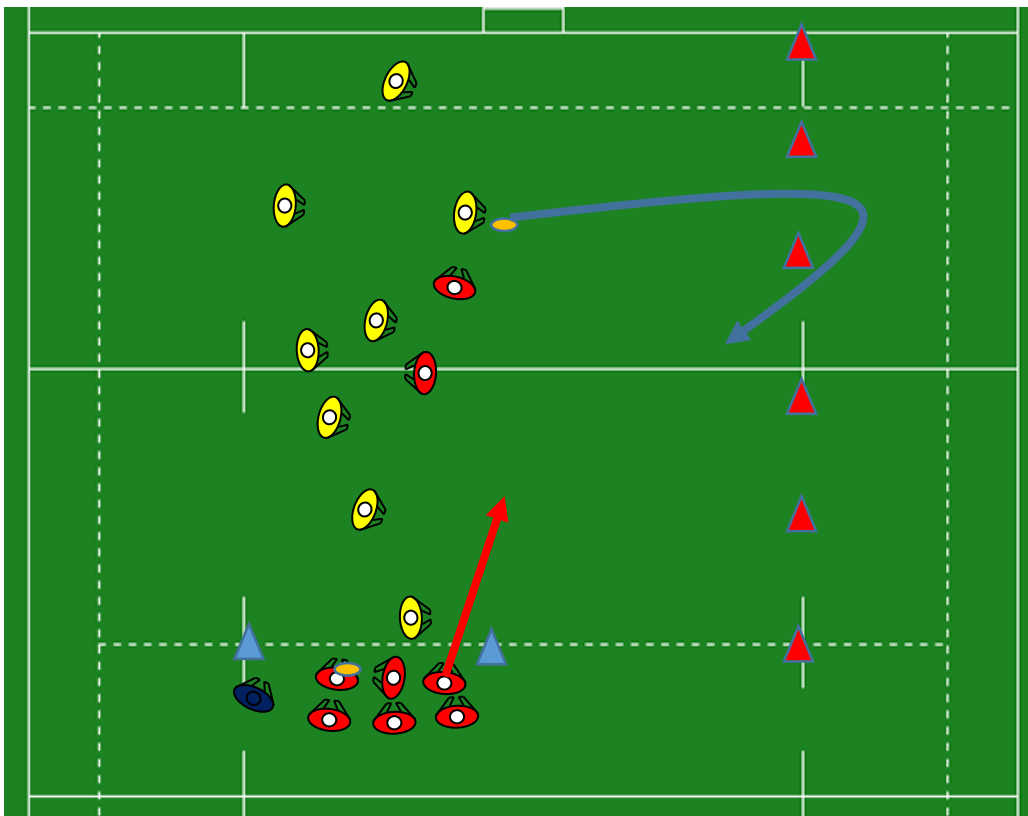
Jouer très vite,  
Déplacer le ballon vers les espaces

**Consignes def:**

Arriver à toucher le PB

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

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





# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Situation de surnombres

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

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

**Ce qu'on attend:**

Jouer très vite,  
Déplacer le ballon vers les espaces

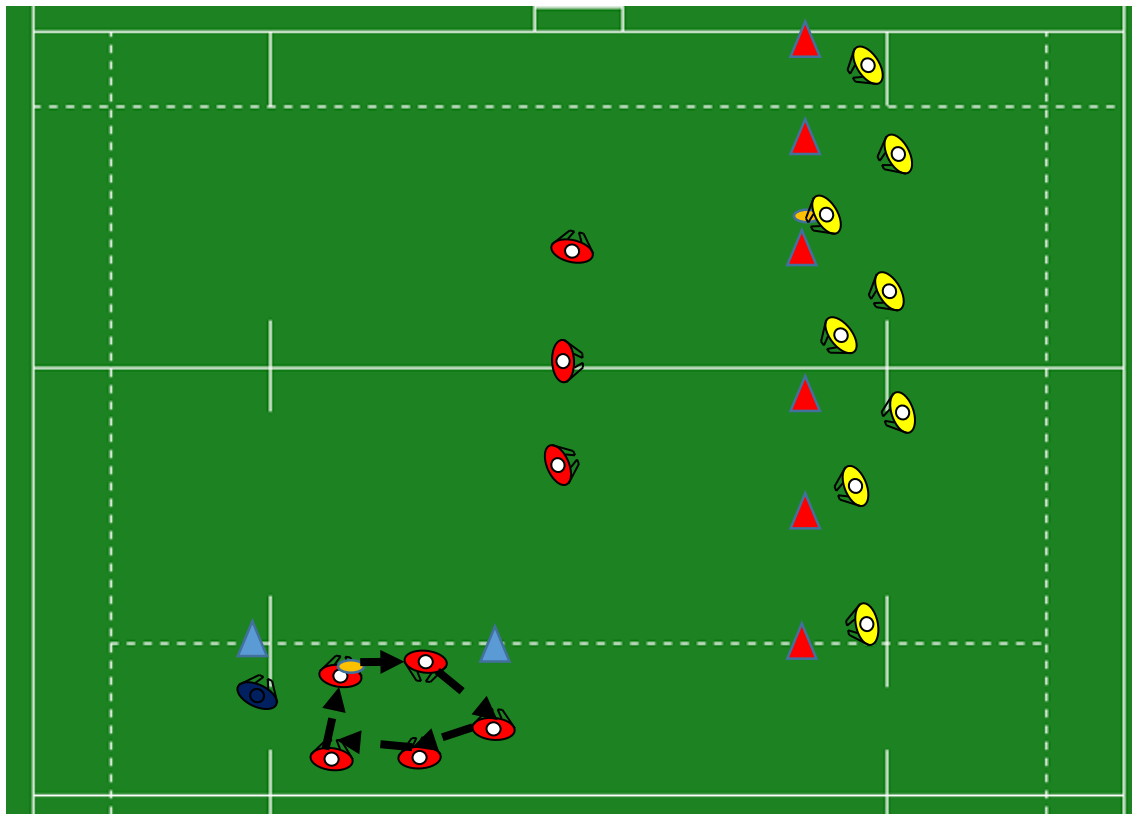
**Consignes def:**

Arriver à toucher le PB à 2 mains

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

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

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





# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Situation de surnombres

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

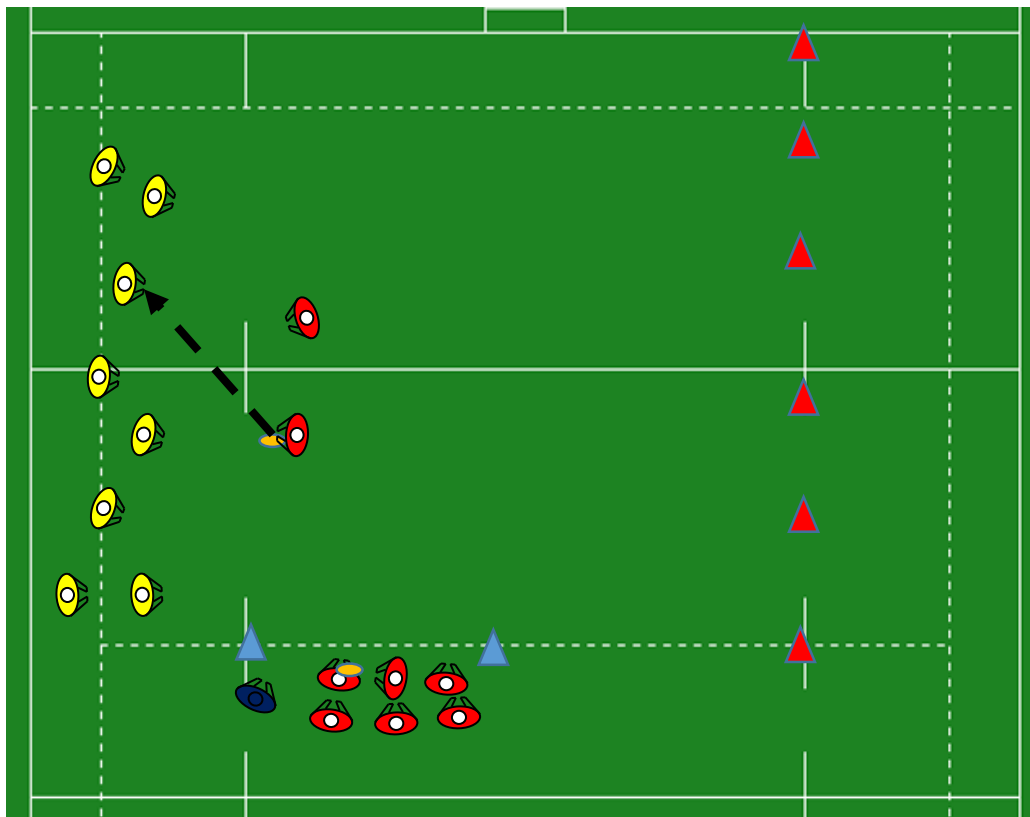
**BUT POUR LES JOUEURS :** jouer où c'est facile, seul ou collectivement

**LANCEMENT :**

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

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

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



# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## SITUATION DE PRISE DE LARGEUR



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAINEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS



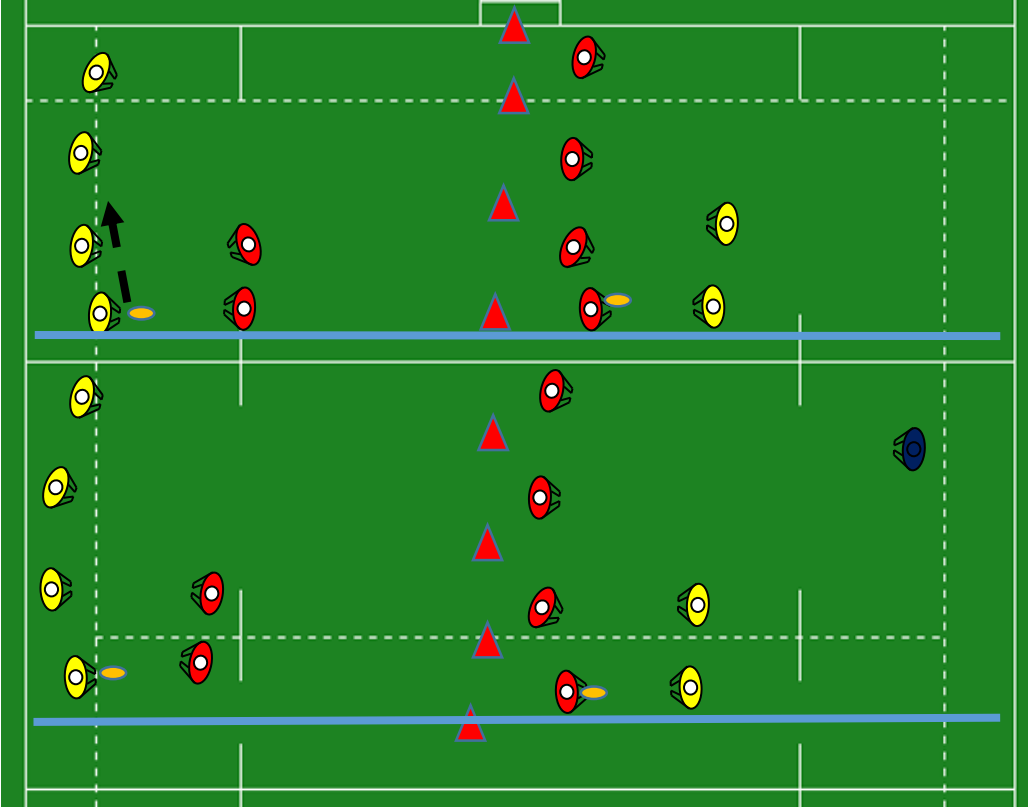


# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Situation de prise de largeur

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

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



**LANCEMENT :**  
PB joue un bras cassé

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



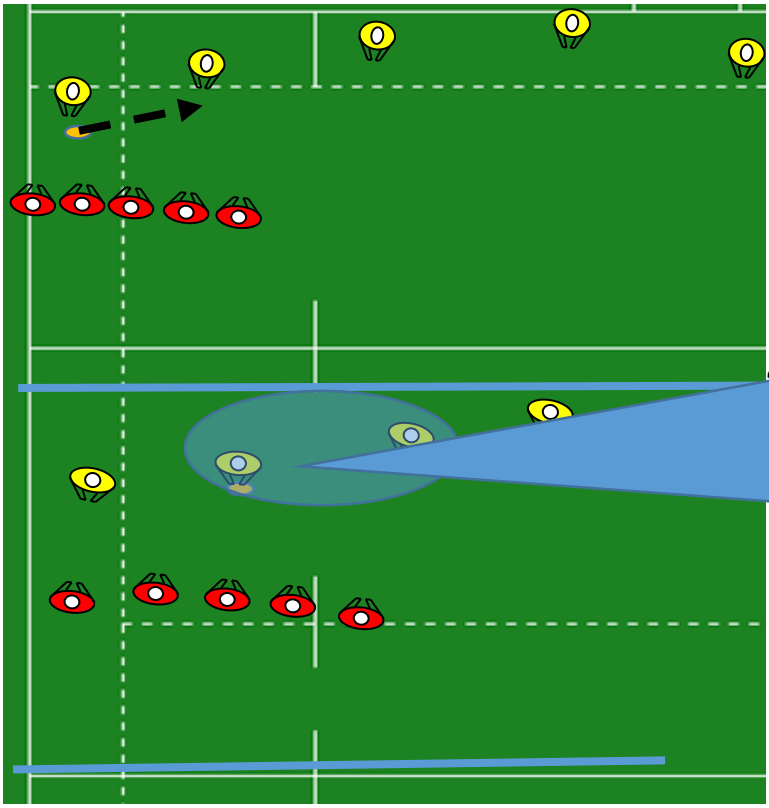


# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Situation de prise de largeur

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

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



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

**Consignes attaquant:**  
Faire enchaîner le jeu le + vite possible

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

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



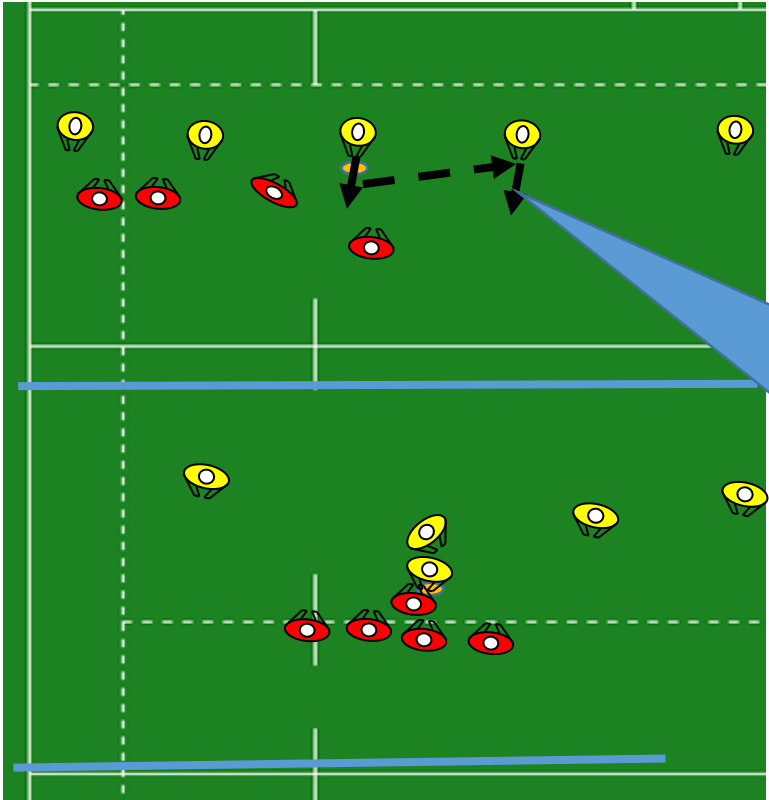


# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Situation de prise de largeur

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

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



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

**Consignes attaquant :**  
Le joueur 1<sup>er</sup> soutien est relayeur  
Le PB libère en I ou fait rouler le ballon dans l'axe

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

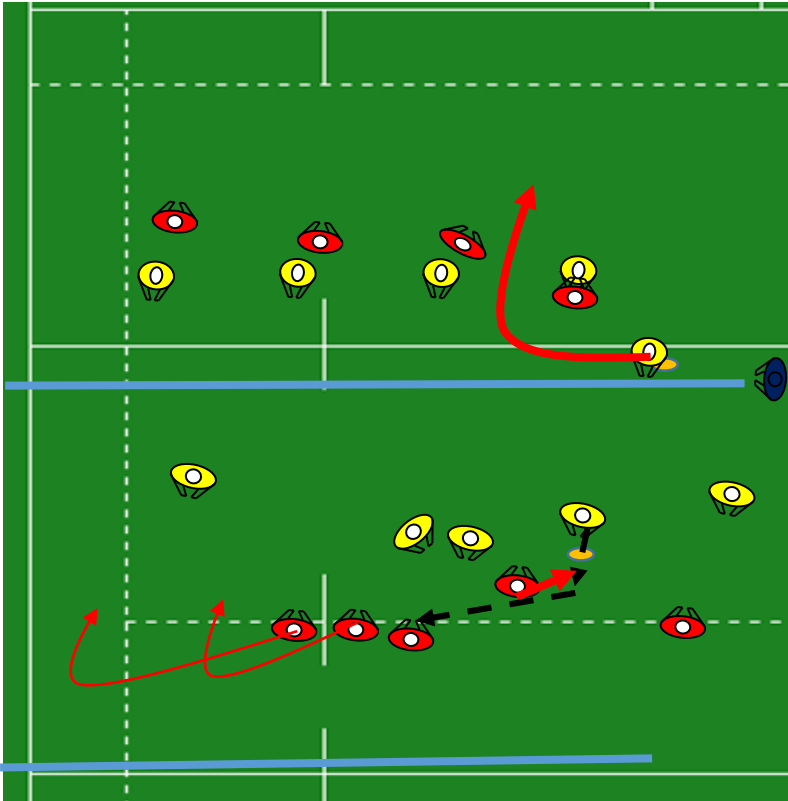




# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Situation de prise de largeur

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



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

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



# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## PERCEPTION DES ESPACES DE JEU DISPONIBLE



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAINEMENT

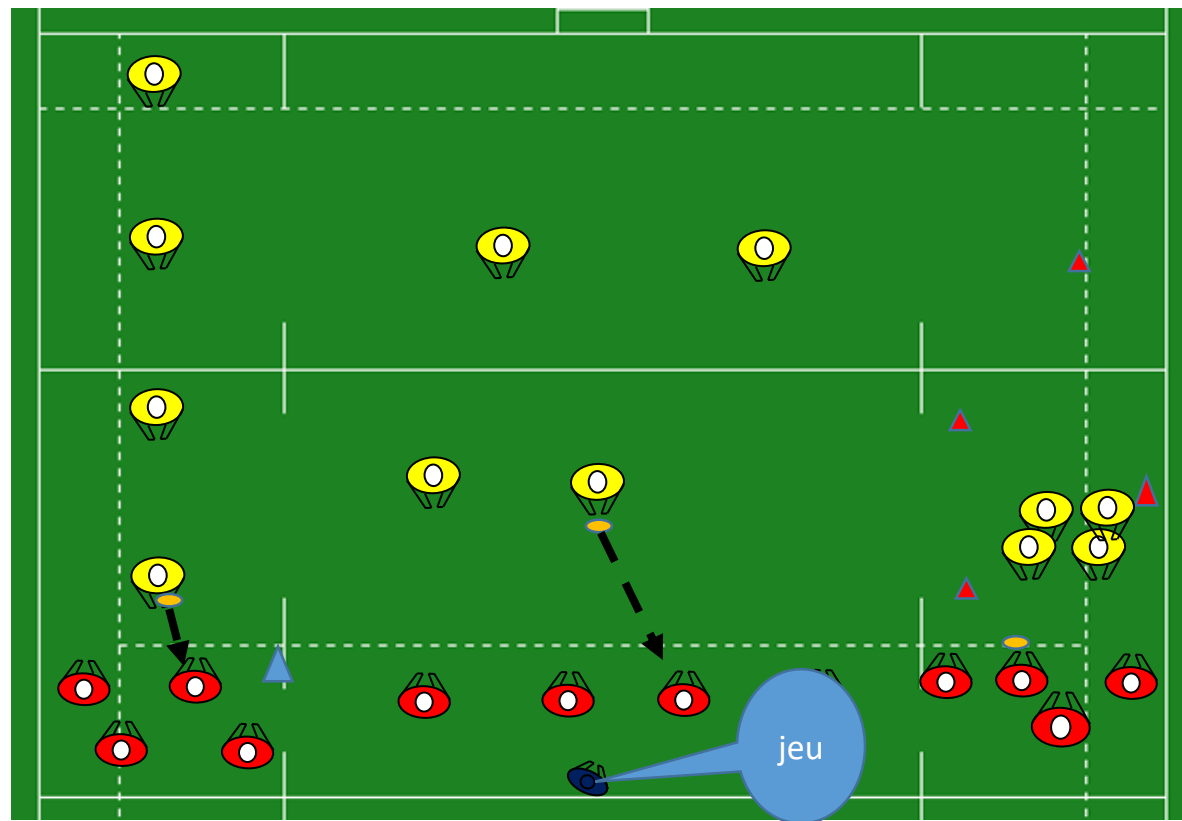
RESSOURCES  
ÉDUCATEURS



# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Perception des espaces de jeu disponible

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



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

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

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





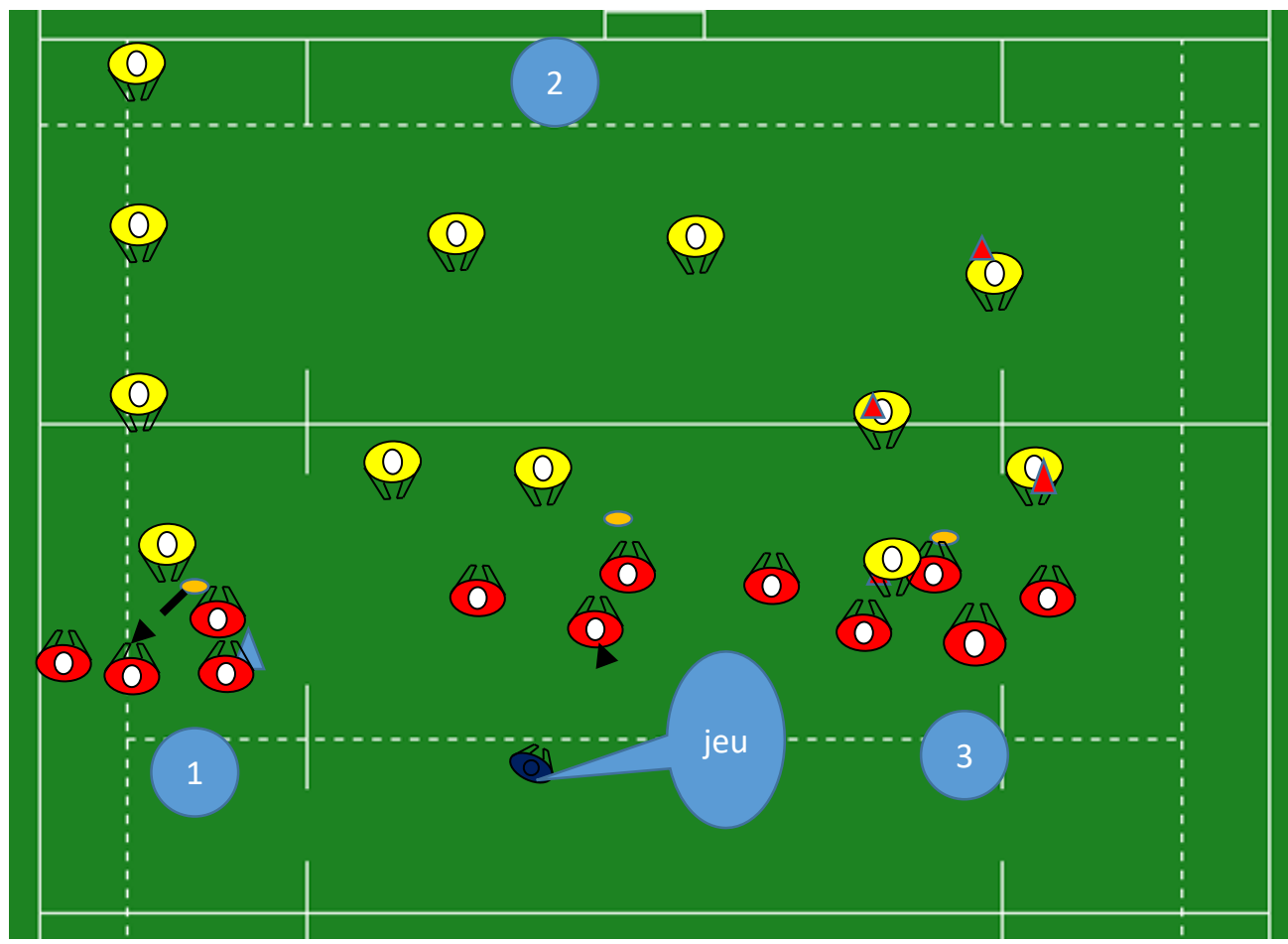
# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Perception des espaces de jeu disponible

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

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

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

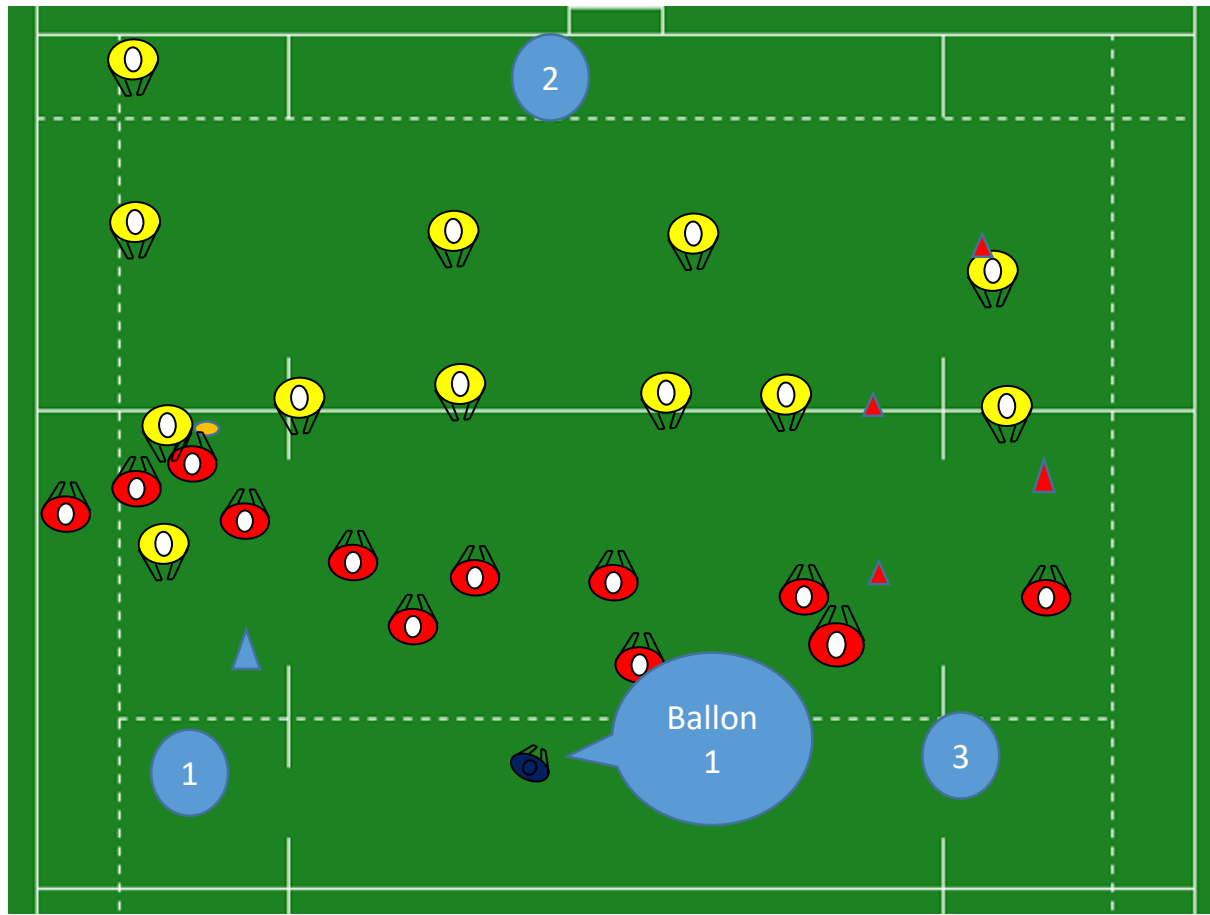




# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Perception des espaces de jeu disponible

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



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

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

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





### Travail technique : la passe

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

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



### Organisation

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

### Points clés entraîneur

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

### Points clés joueur

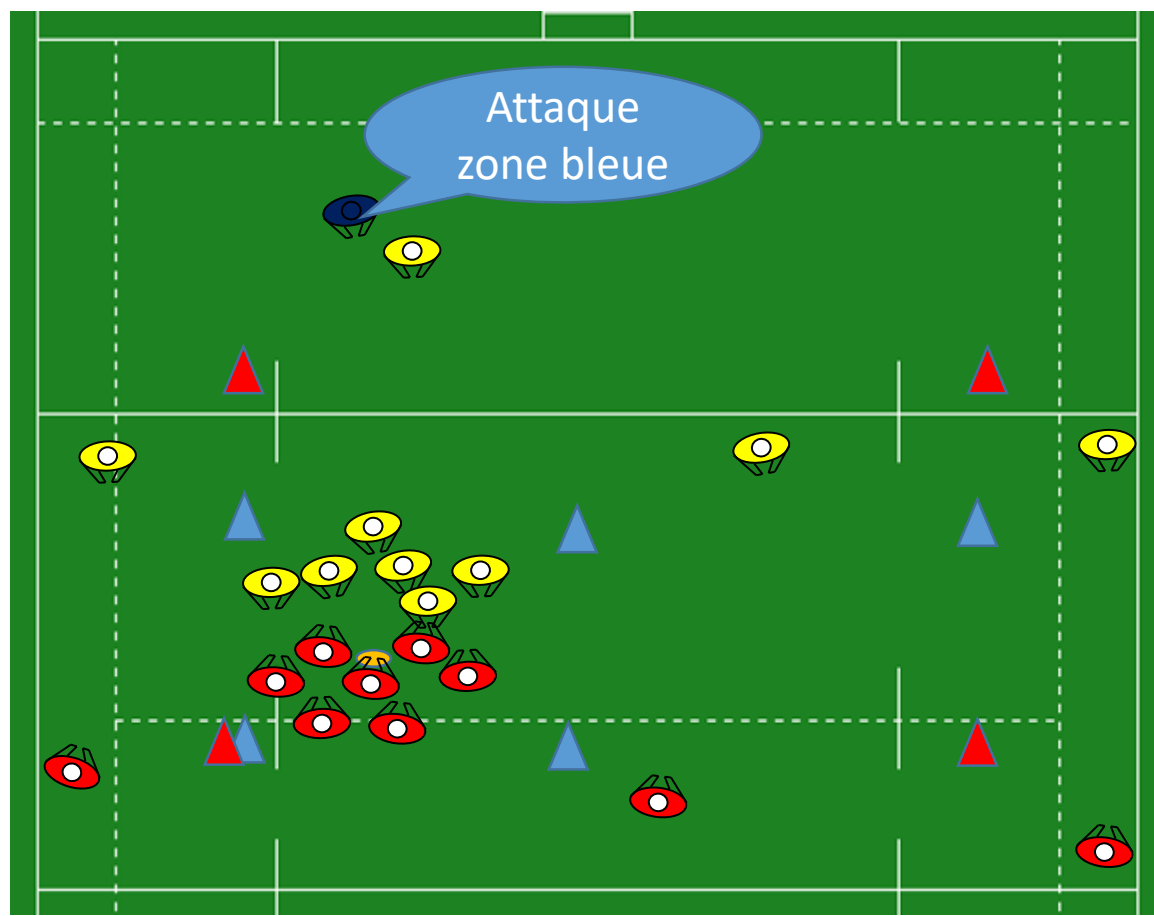
- Sentir que la passe part des jambes
- La tête part avant les bras
- Pousser avec la jambe droite pour les passes à droite
- L'armé se fait par l'ouverture du bassin (une fois le plot dépassé)
- Les mains terminent loin vers la cible

### Evolutions

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

**PROBLEMES IDENTIFIES** : surconcentration des joueurs autour du ballon.

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

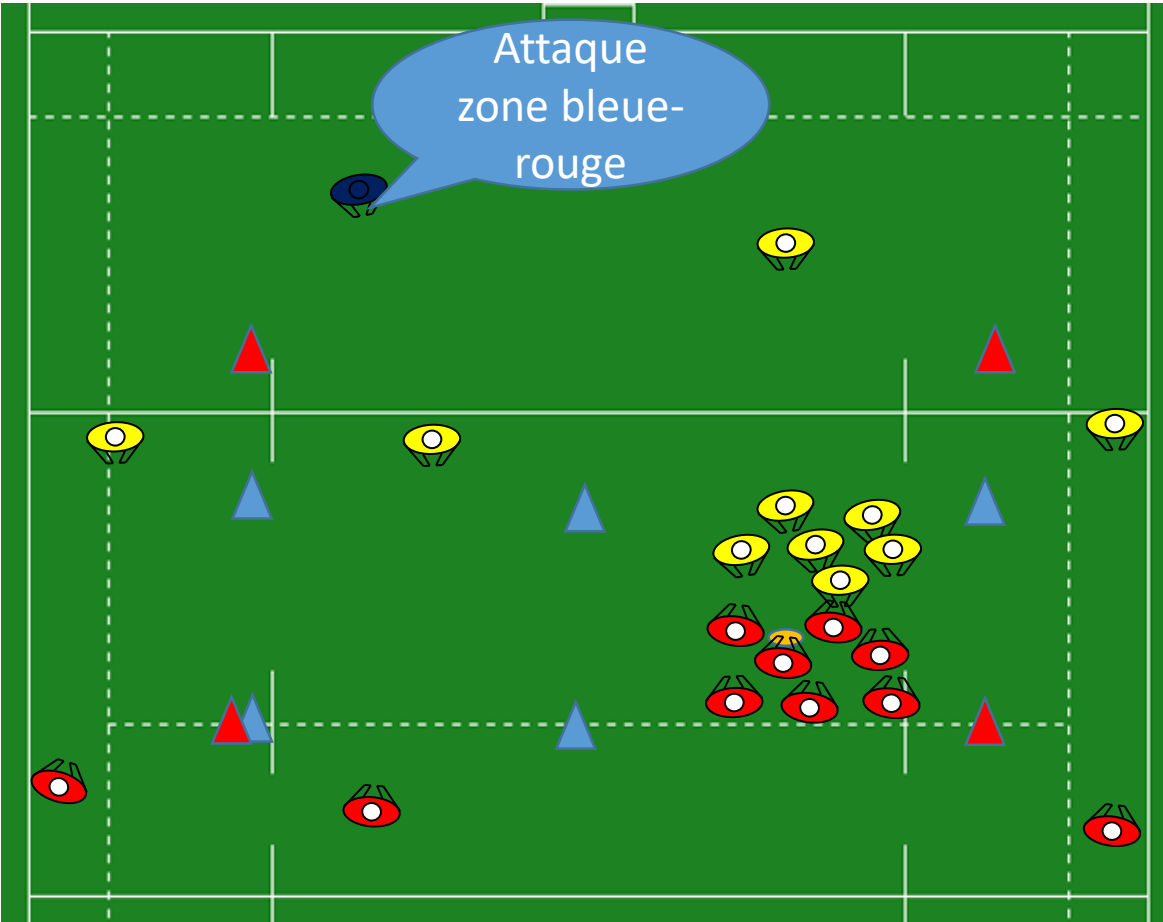


**Ce qu'on recherche:**  
Faire vivre différentes situations aux joueurs, Avec des répartitions dans l'espace différentes (de très concentré autour du ballon à répartir dans la totalité de l'espace)

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

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

**PROBLEMES IDENTIFIES :** surconcentration des joueurs autour du ballon

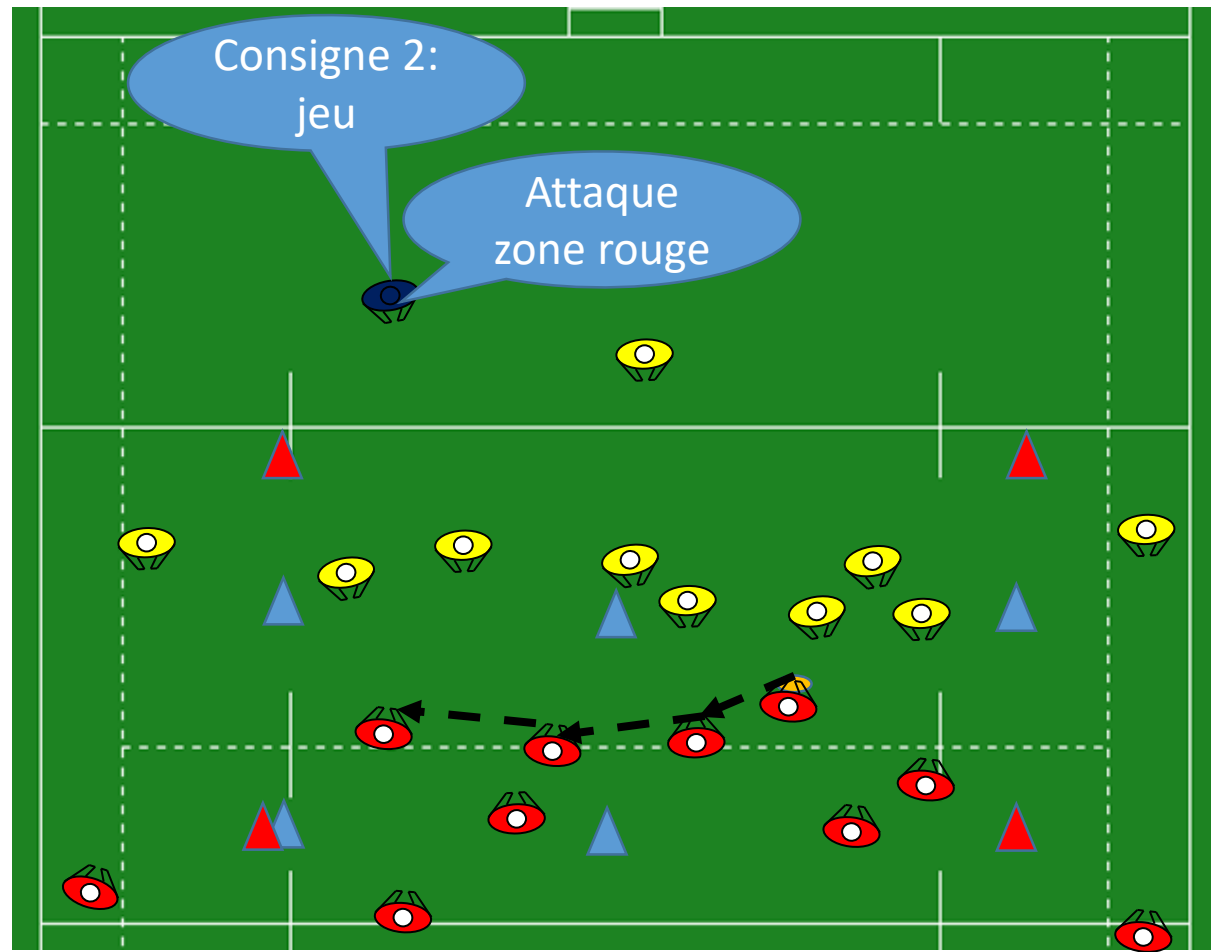


**BUT POUR LES JOUEURS :** identifier l'utilité de chaque joueur et prise de l'espace.

**Ce qu'on recherche:**  
Faire vivre différentes situations aux joueurs,  
Avec des répartitions dans l'espace différentes (de très concentré autour du ballon à répartis dans la totalité de l'espace)  
  
Faire le bilan avec les joueurs des situations les + facile à jouer, les + efficace pour avancer et marquer

**LANCEMENT :**  
Jeu sur même espace mais côté de passe différent

**PROBLEMES IDENTIFIES** : surconcentration des joueurs autour du ballon



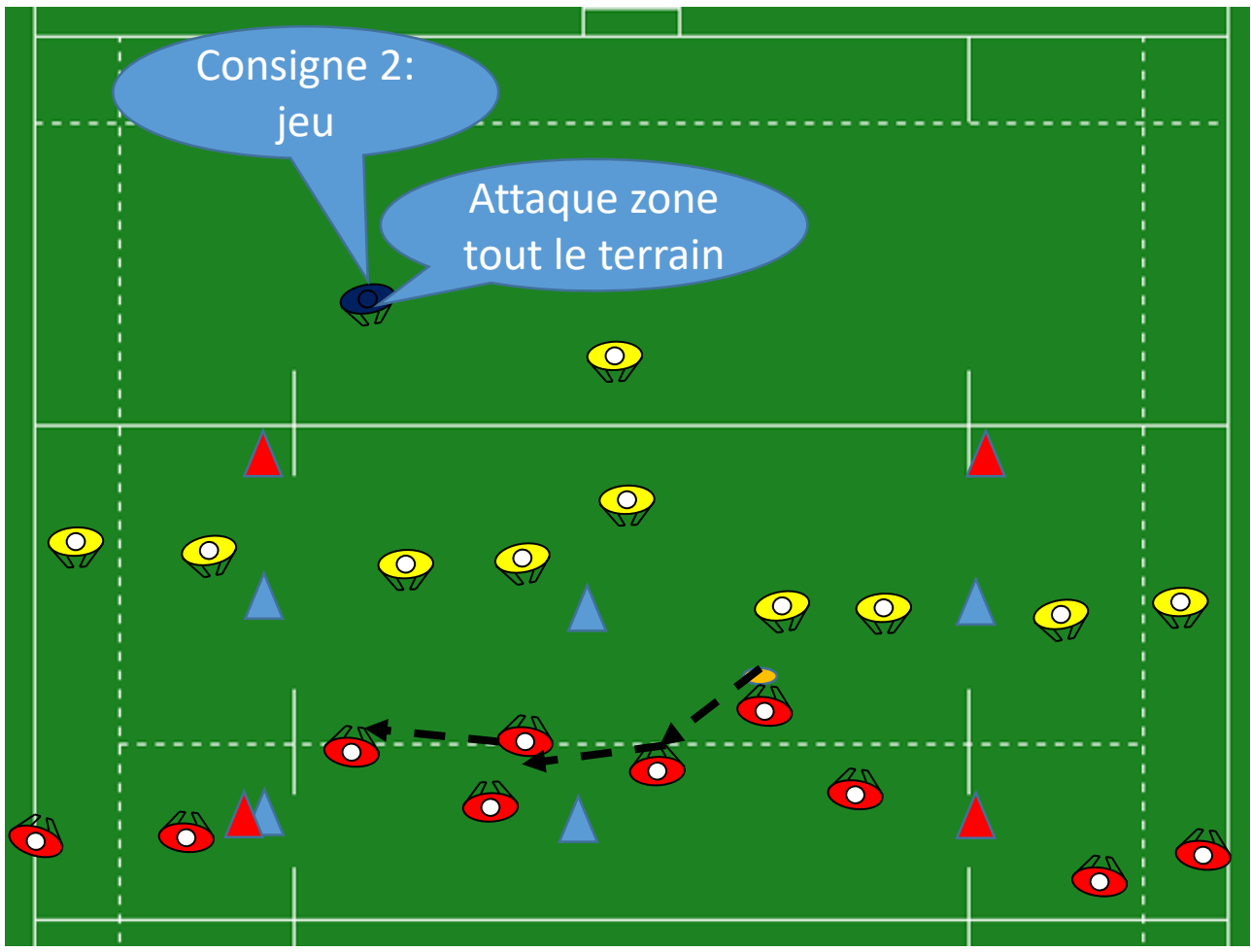
**BUT POUR LES JOUEURS** : identifier l'utilité de chaque joueur et prise de l'espace

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

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

**Lancement:**  
Jeu sur même espace mais côté de passe différent

**PROBLEMES IDENTIFIES :** surconcentration des joueurs autour du ballon



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

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

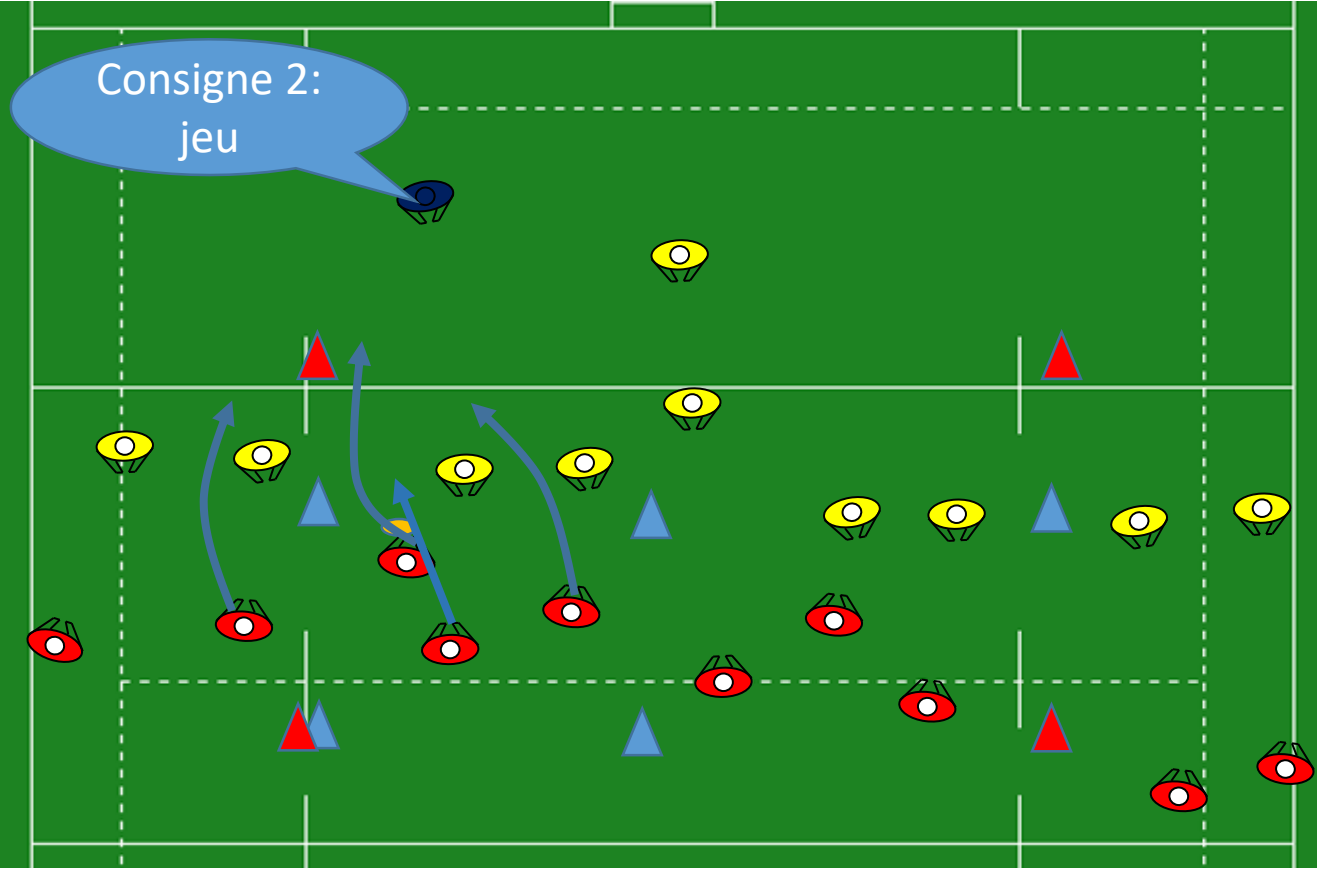
**LANCEMENT :**  
Au moins 2 attaquants par couloir de 15m  
Idem en défense



# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

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

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



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

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

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

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

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





# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

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

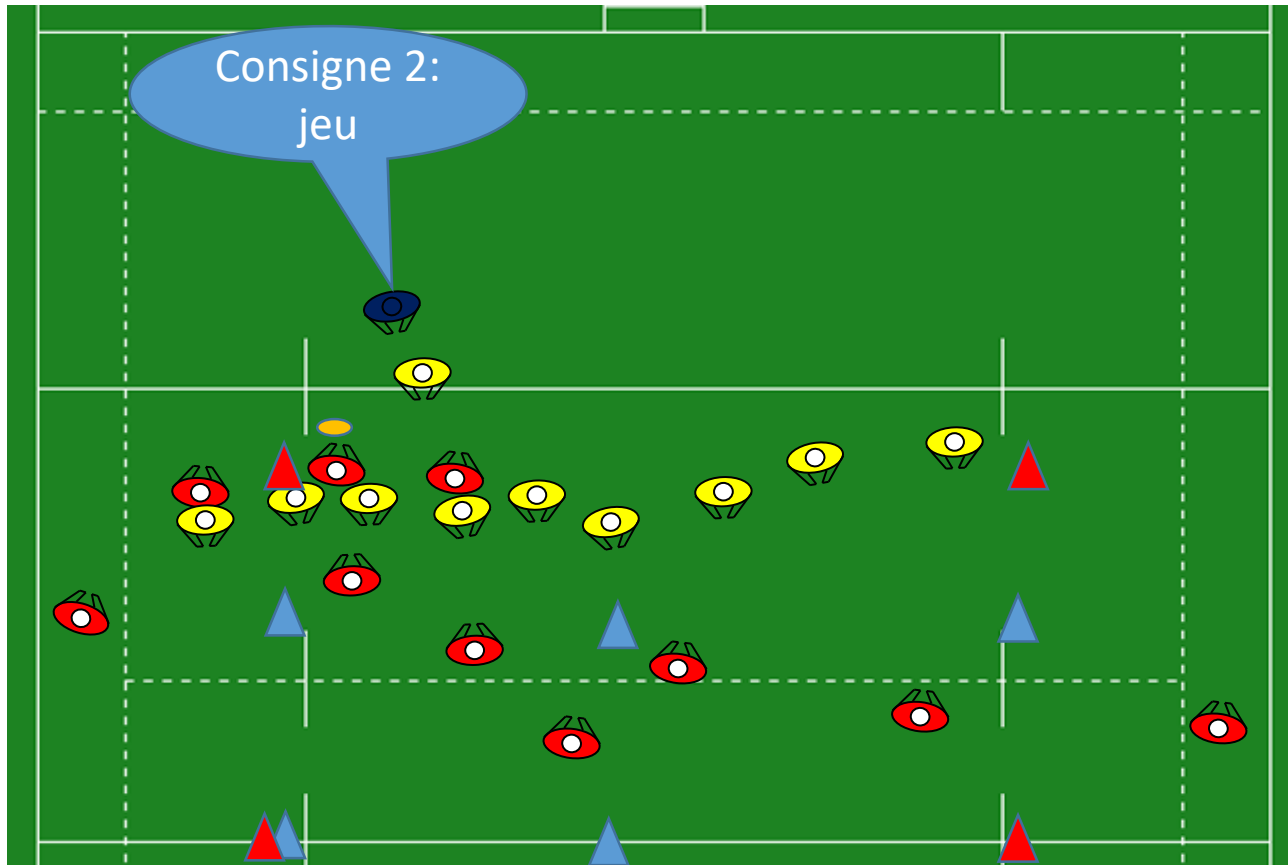
**PROBLÈME IDENTIFIÉ :** surconcentration des joueurs autour du ballon  
**BUT POUR LES JOUEURS :** identifier l'utilité de chaque joueur et prise de l'espace

**Ce qu'on veut voir:**

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

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

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





# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

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

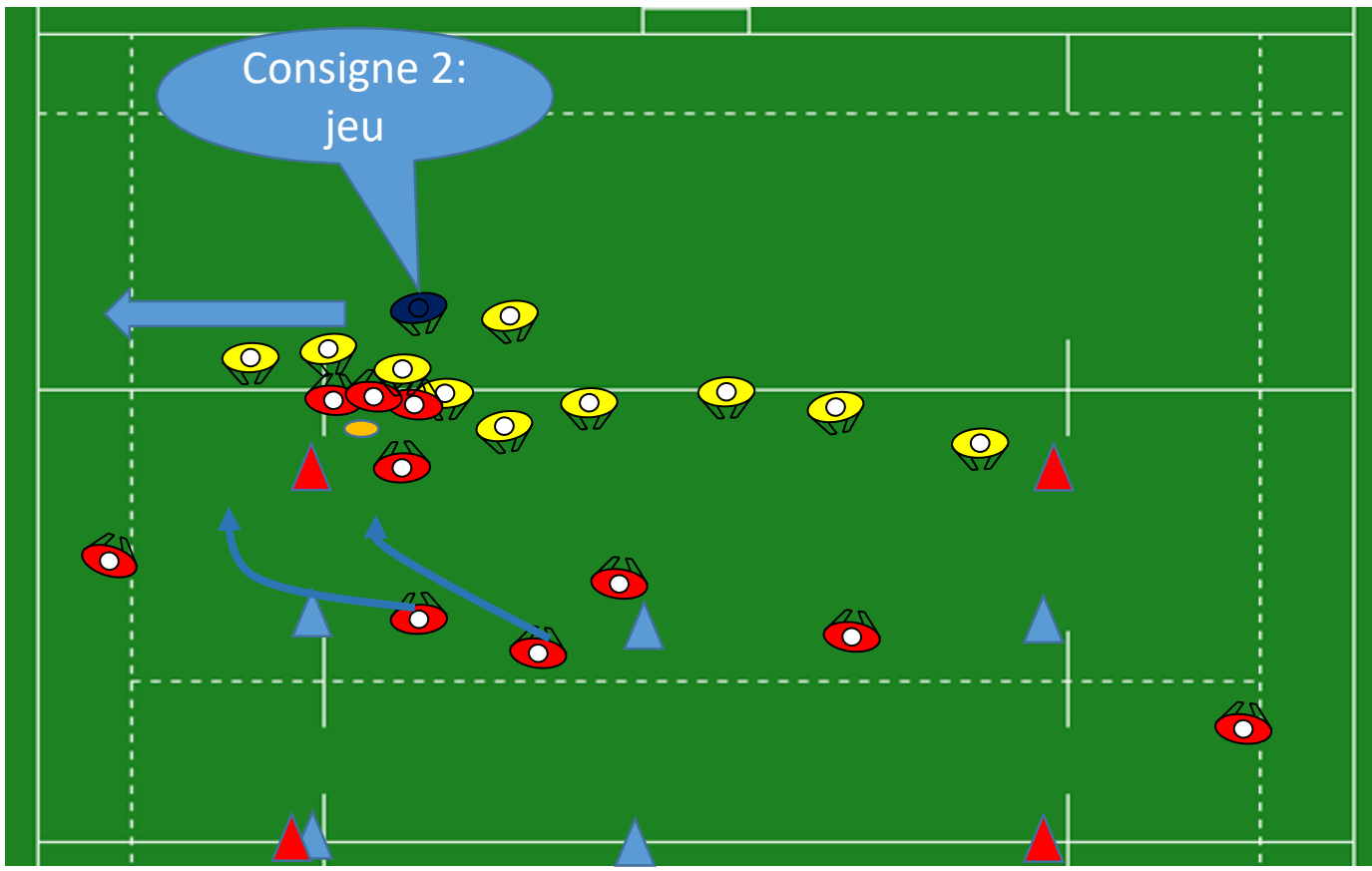
**PROBLÈME IDENTIFIÉ :** surconcentration des joueurs autour du ballon  
**BUT POUR LES JOUEURS :** identifier l'utilité de chaque joueur et prise de l'espace

**Ce qu'on veut voir:**

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

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

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





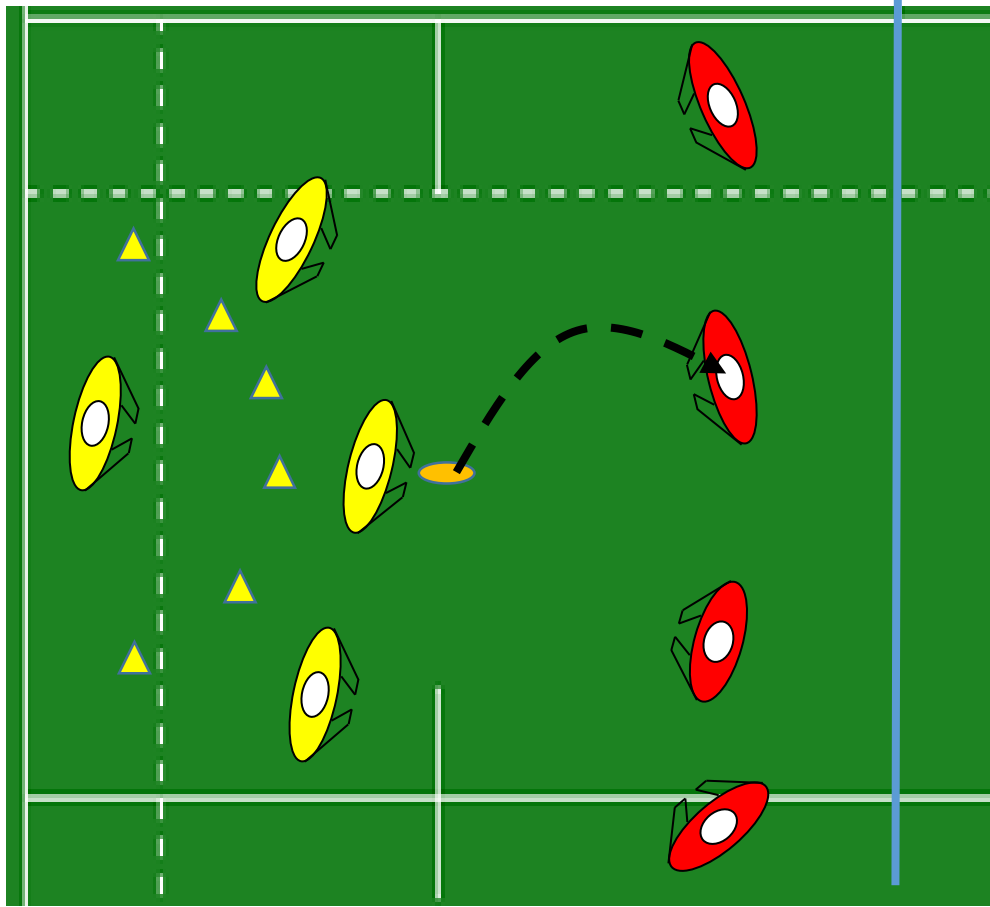


# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Evolution collectif de ligne

**OBJECTIF :** jeu de handball

**BUT POUR LES JOUEURS :** pré agir et manipulation



**BUT DU JEU :**

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

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

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

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

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

**Attendus:**

Courses sans ballon

Se positionner / largeur disponible

Identifier les tps de départ

Jouer sur les prises de largeur

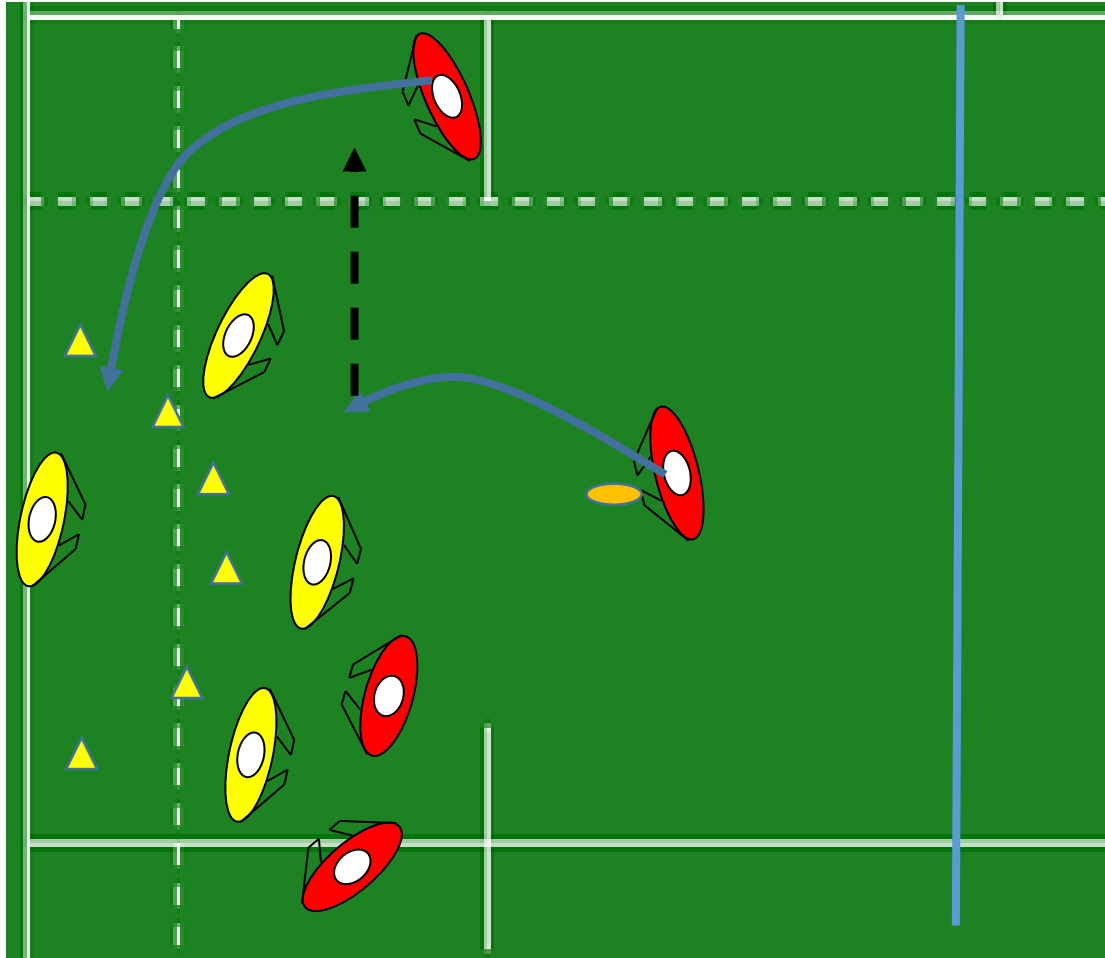




# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Evolution collectif de ligne

**OBJECTIF :** jeu de handball  
**BUT POUR LES JOUEURS:** pré agir et manip



**BUT DU JEU:**  
L'attaque doit arriver à rentrer dans la zone sans se faire toucher pour passer le ballon au gardien.  
  
Si les jaunes interceptent, ils pourront chercher à marquer dans le camp adverse.

**Consignes attaque:** possibilité de courir avec le ballon et se faire des passes en avant  
Si touché par un défenseur, obligation de ressortir le ballon des 15m

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

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



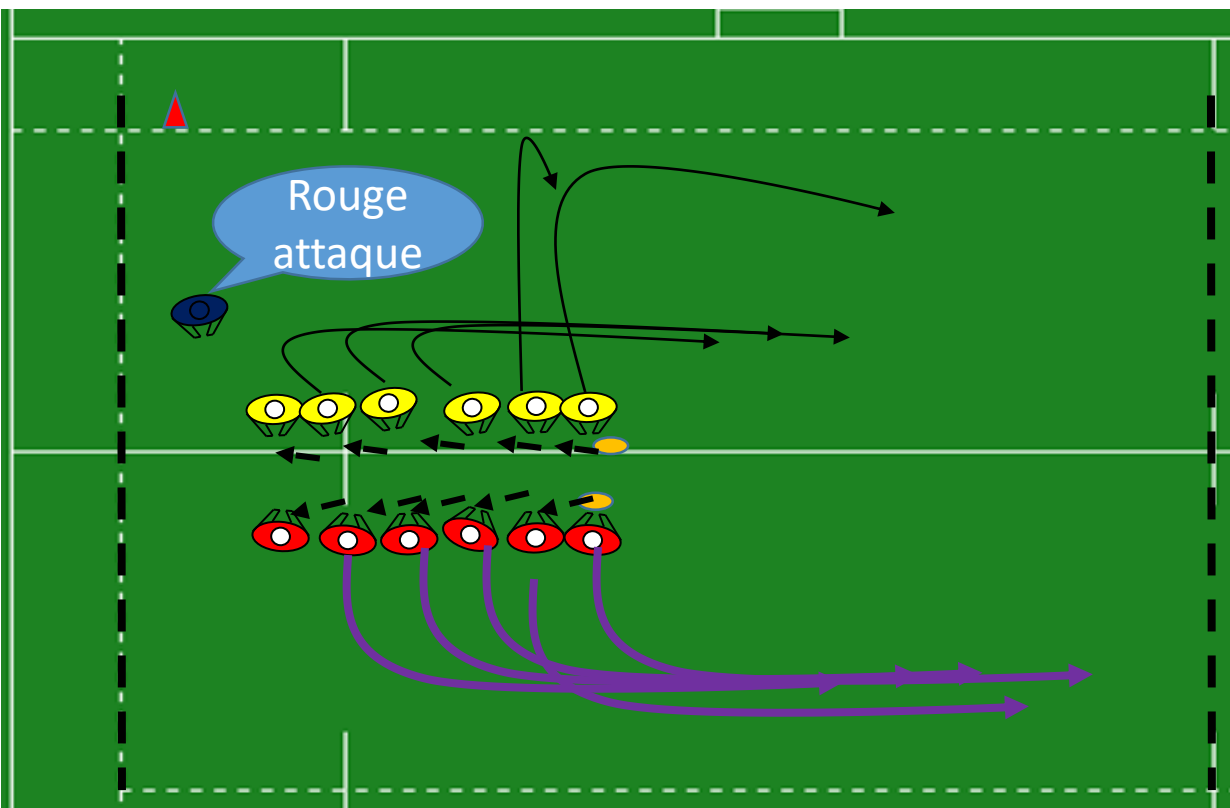


# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Situation à effectif réduit

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

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

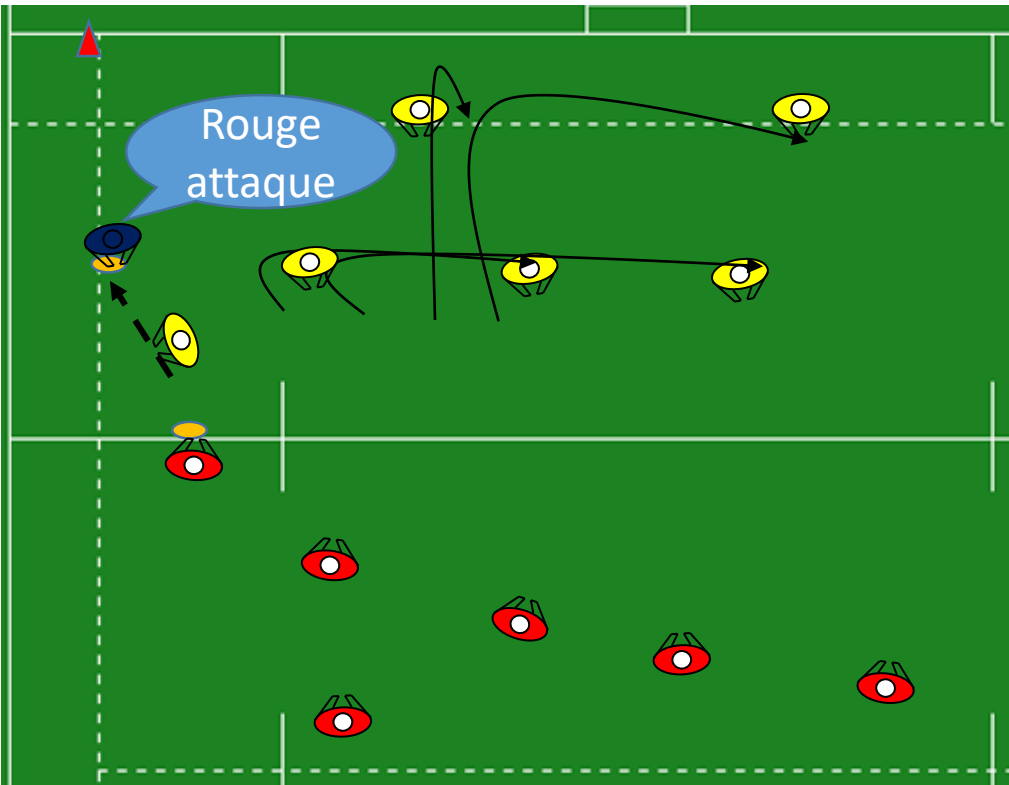




# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Situation à effectif réduit

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



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

Il peut passer, ou courir avec le ballon

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

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

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





# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Situation à effectif réduit

**OBJECTIF :** prise de largeur des joueurs loin du ballon

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

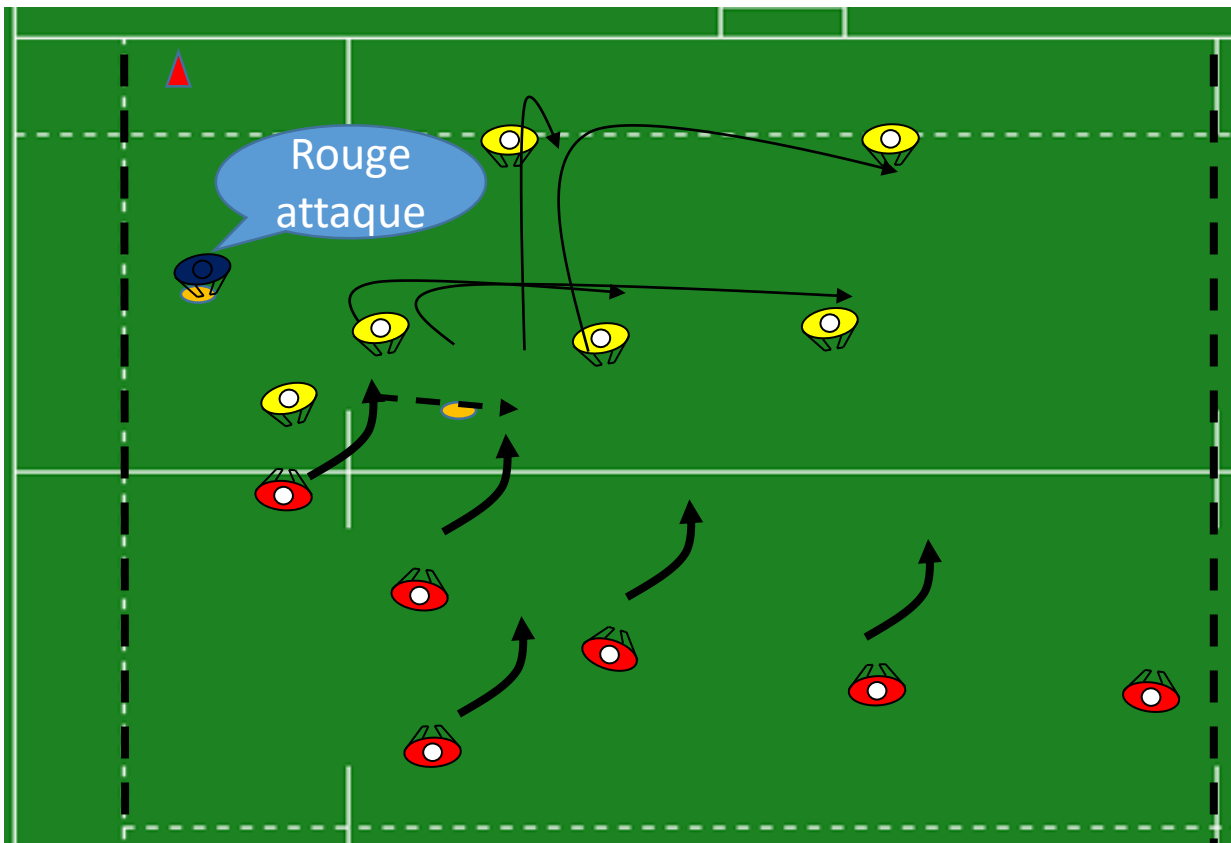
**Attendus:**

Permettre aux joueurs de vivre la situation de :

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

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

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

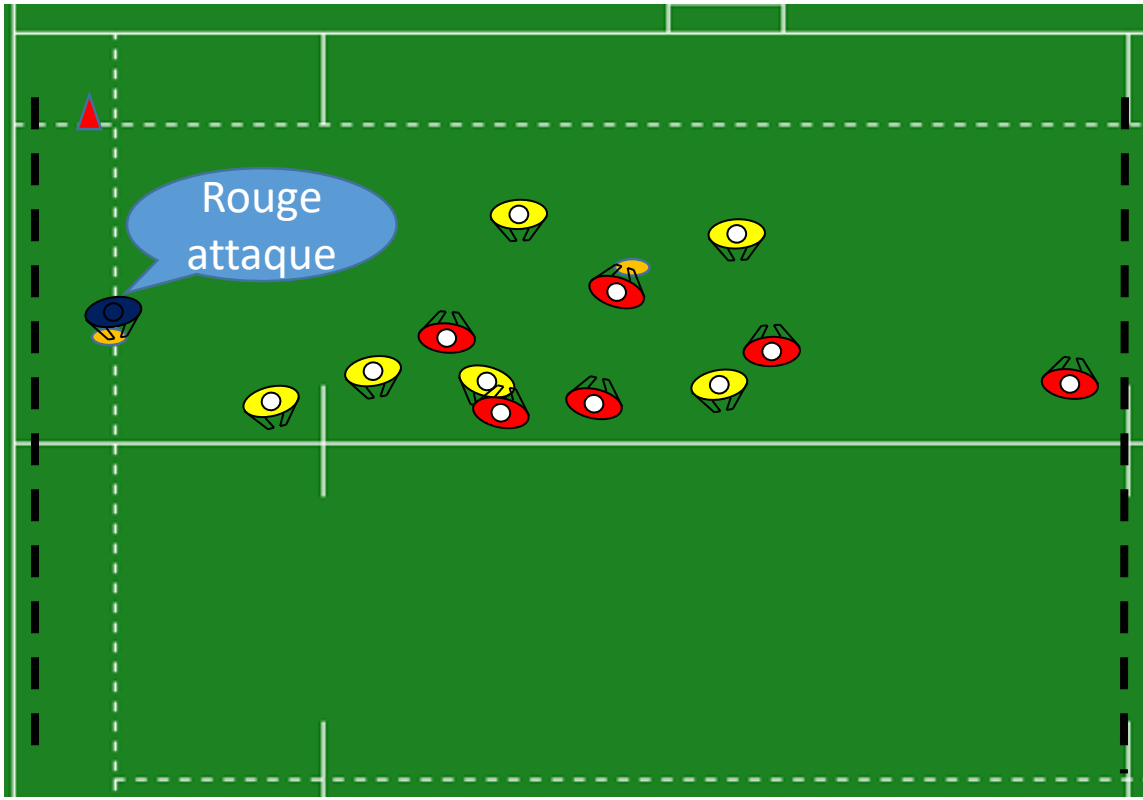




# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Situation à effectif réduit

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



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





# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Technique de plaquage

**OBJECTIF(S) :**  
Plaquer en sécurité pour faire tomber l'adversaire

**BUT POUR LES JOUEURS :**  
Ne pas prendre d'essai

**Effectif :** 4 joueurs  
**Terrain :** 5m\*5m  
**Durée :** 10'  
**Matériel :** 4 plots, 1 ballon par groupe de 4



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

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

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

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

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

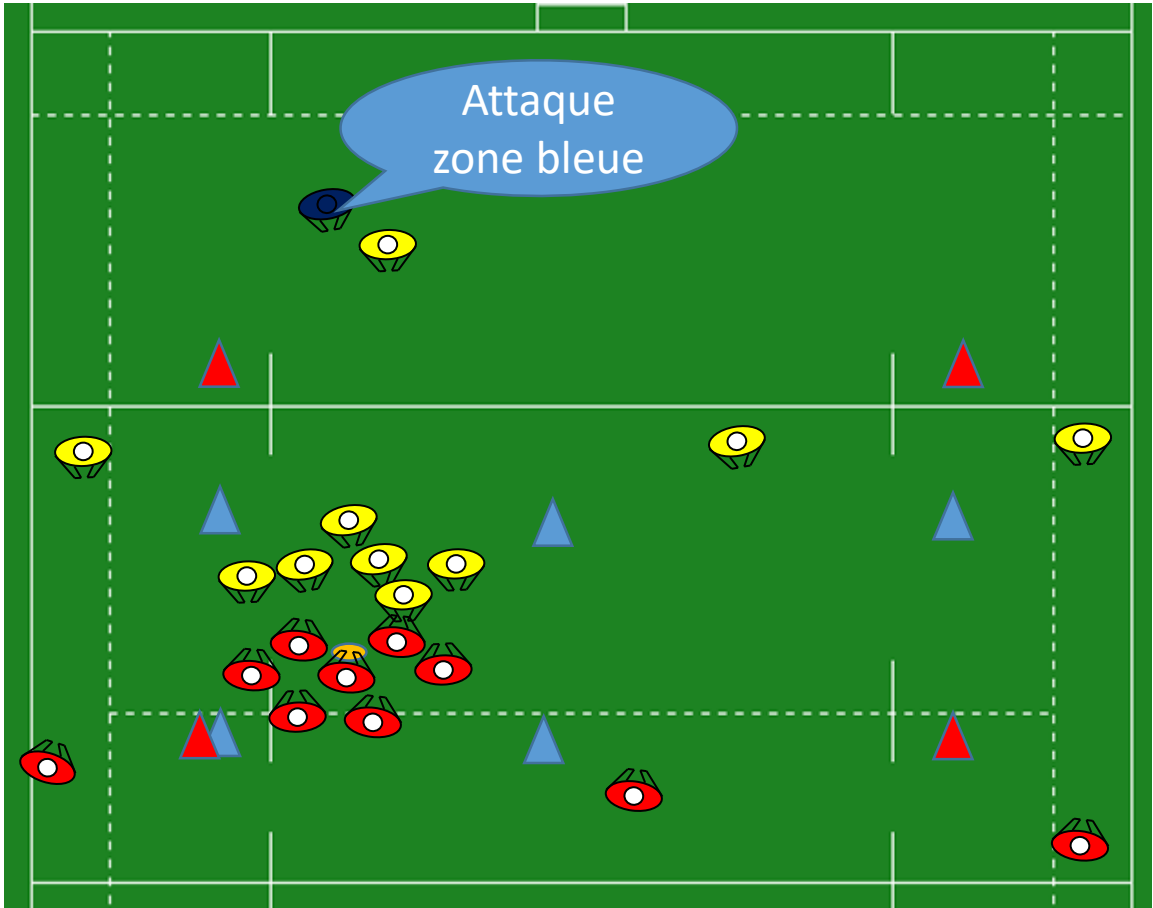




# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Jeu sans ballon / Remplacement des joueurs

**PROBLÈME IDENTIFIÉ :** surconcentration des joueurs autour du ballon



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

**CE QU'ON RECHERCHE:**

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

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

**LANCEMENT DE JEU**

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

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





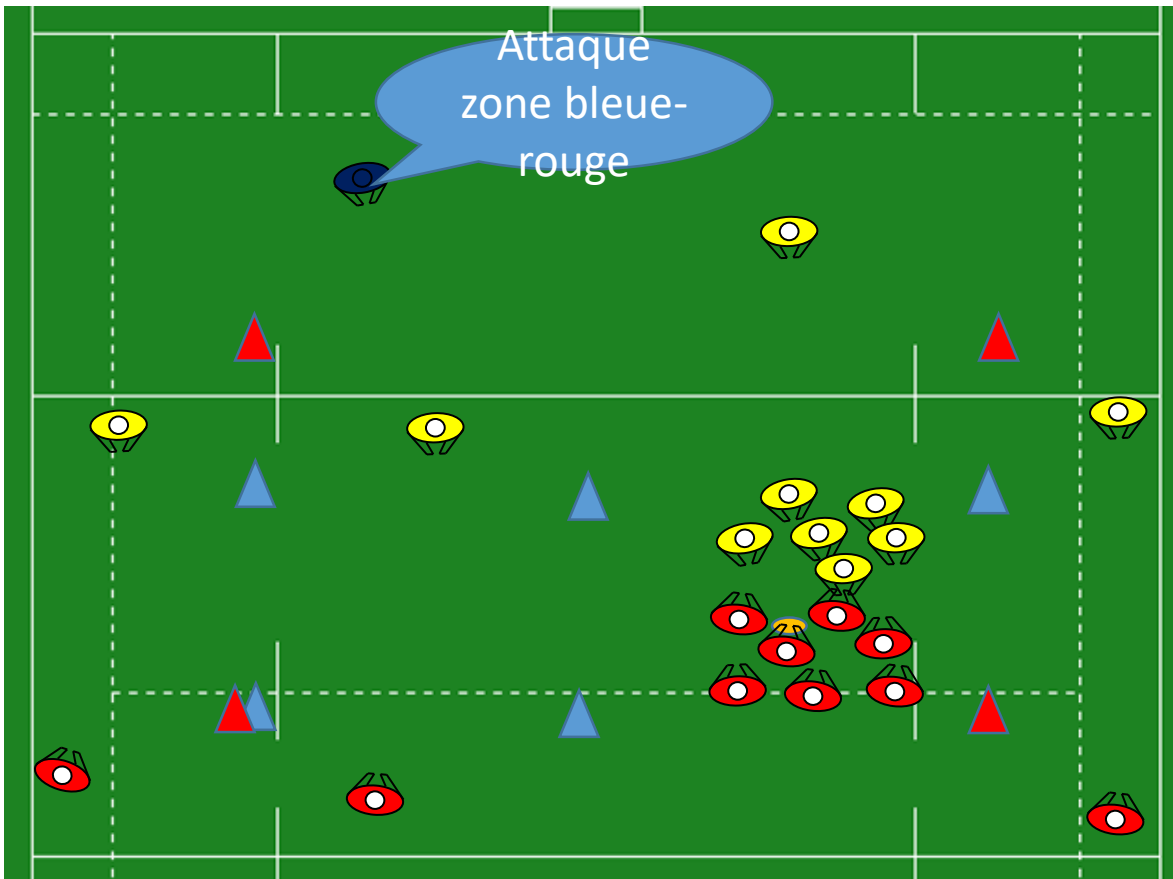


# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Jeu sans ballon / Remplacement des joueurs

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

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



**CE QU'ON RECHERCHE:**

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

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





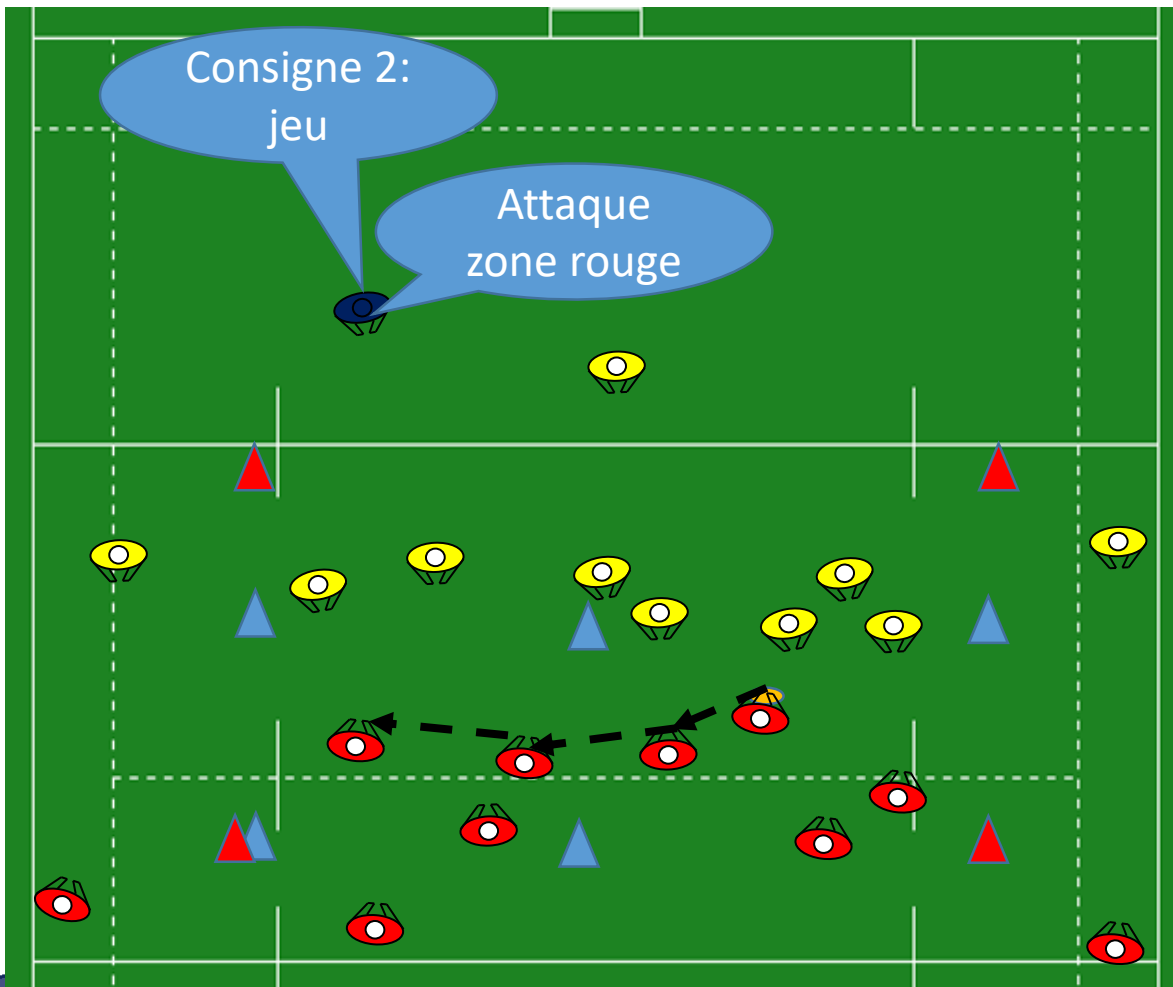
# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Jeux sans ballon / Remplacement des joueurs

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

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

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

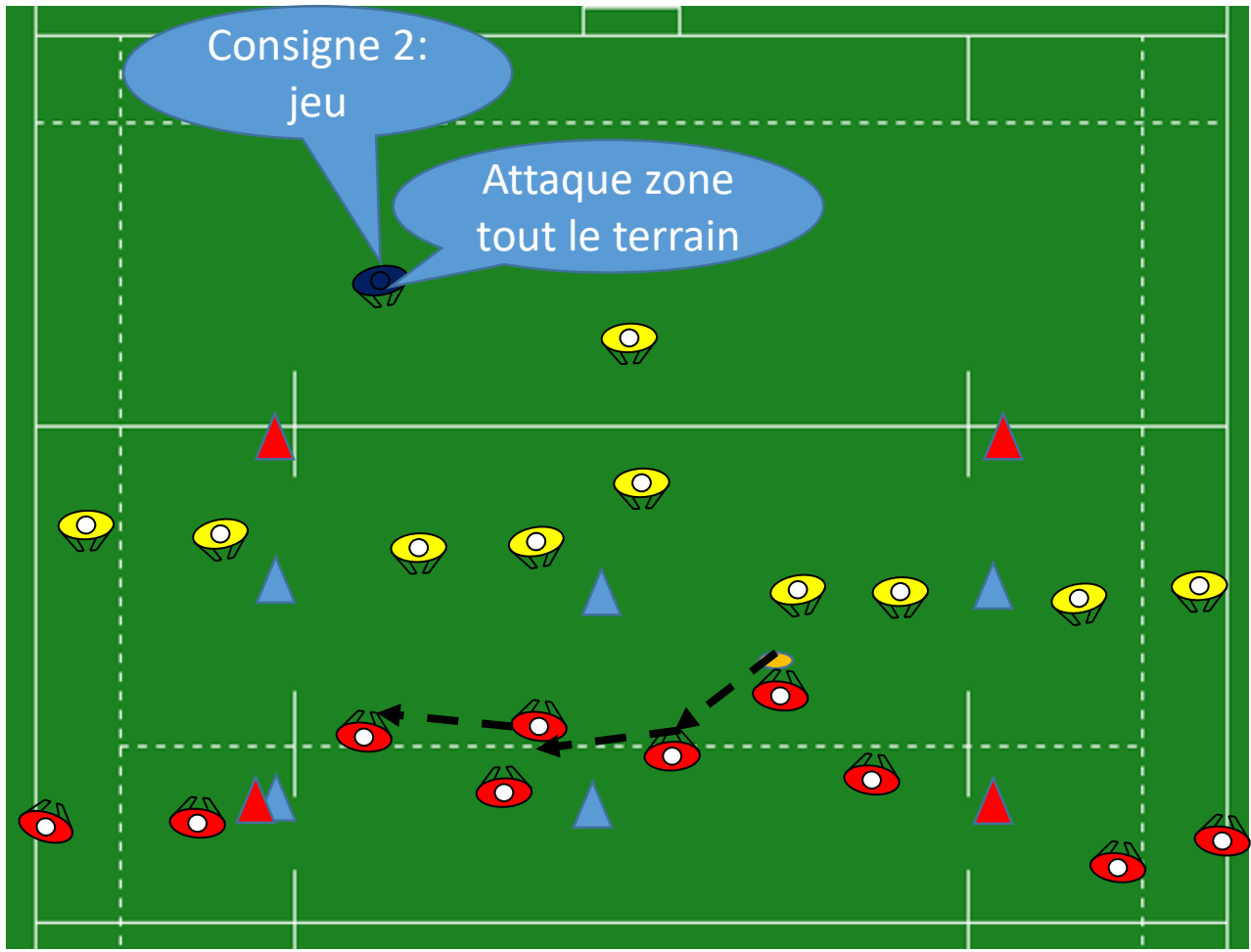




# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Jeu sans ballon / Remplacement des joueurs

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



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

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





# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Jeu sans ballon / Remplacement des joueurs

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

### **CONSIGNE ATTAQUE ET DÉFENSE:**

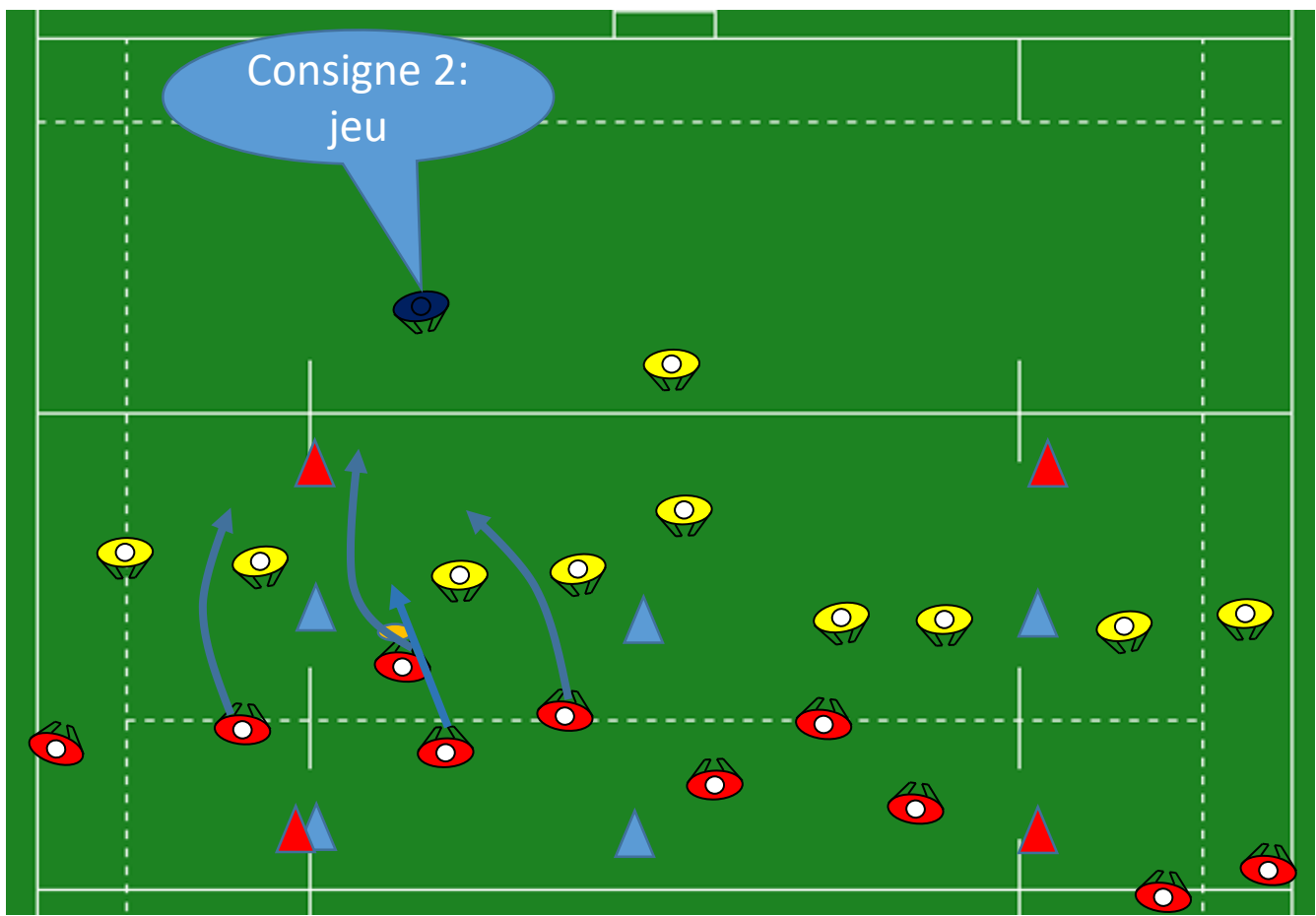
Dès « JEU », tous les joueurs peuvent sortir de leur couloir.

### **CE QU'ON VEUT VOIR:**

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

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

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





# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Jeu sans ballon / Remplacement des joueurs

**PROBLÈME IDENTIFIÉ :** surconcentration des joueurs autour du ballon.

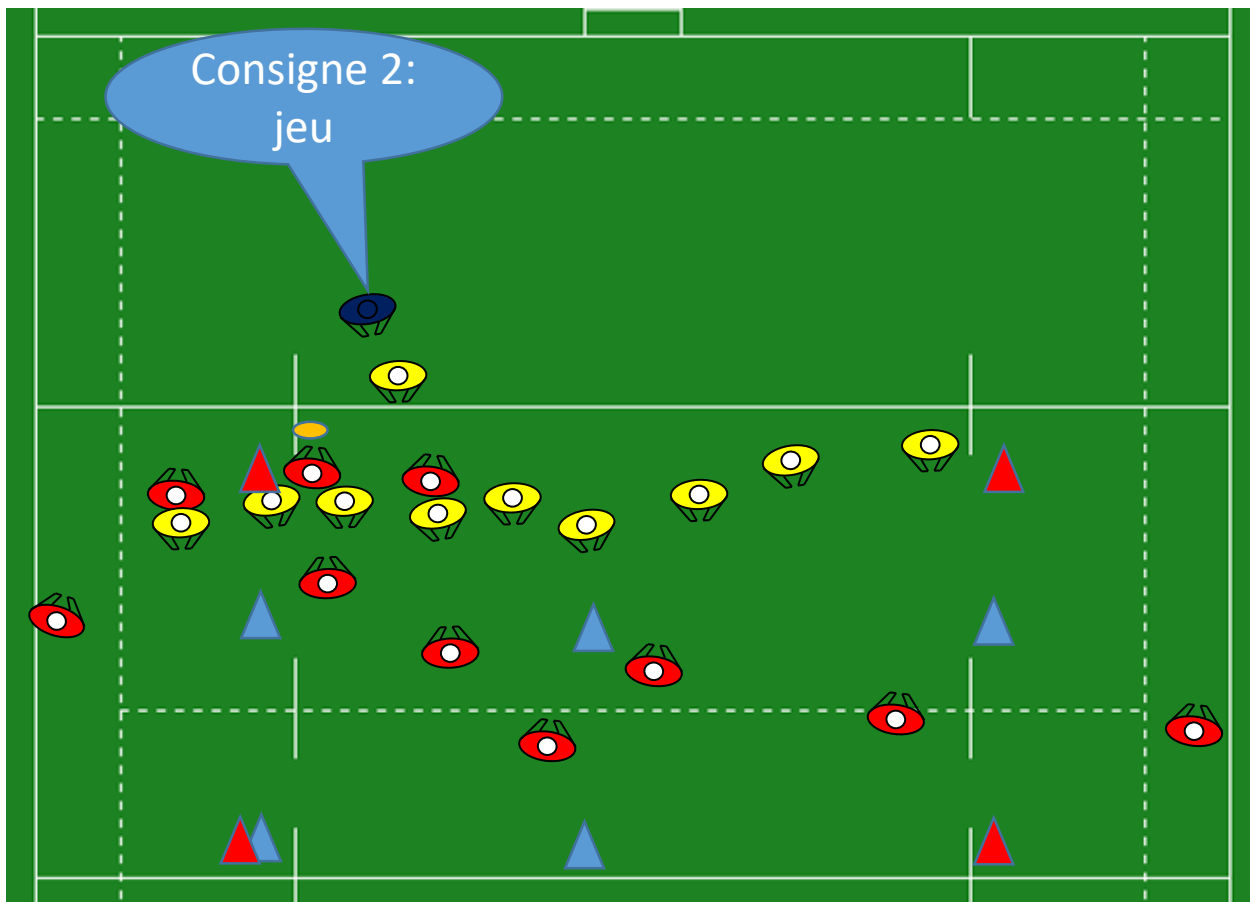
**BUT POUR LES JOUEURS :** identifier l'utilité de chaque joueur et prise de l'espace.

### CE QU'ON VEUT VOIR:

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

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

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





# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Jeu sans ballon / Remplacement des joueurs

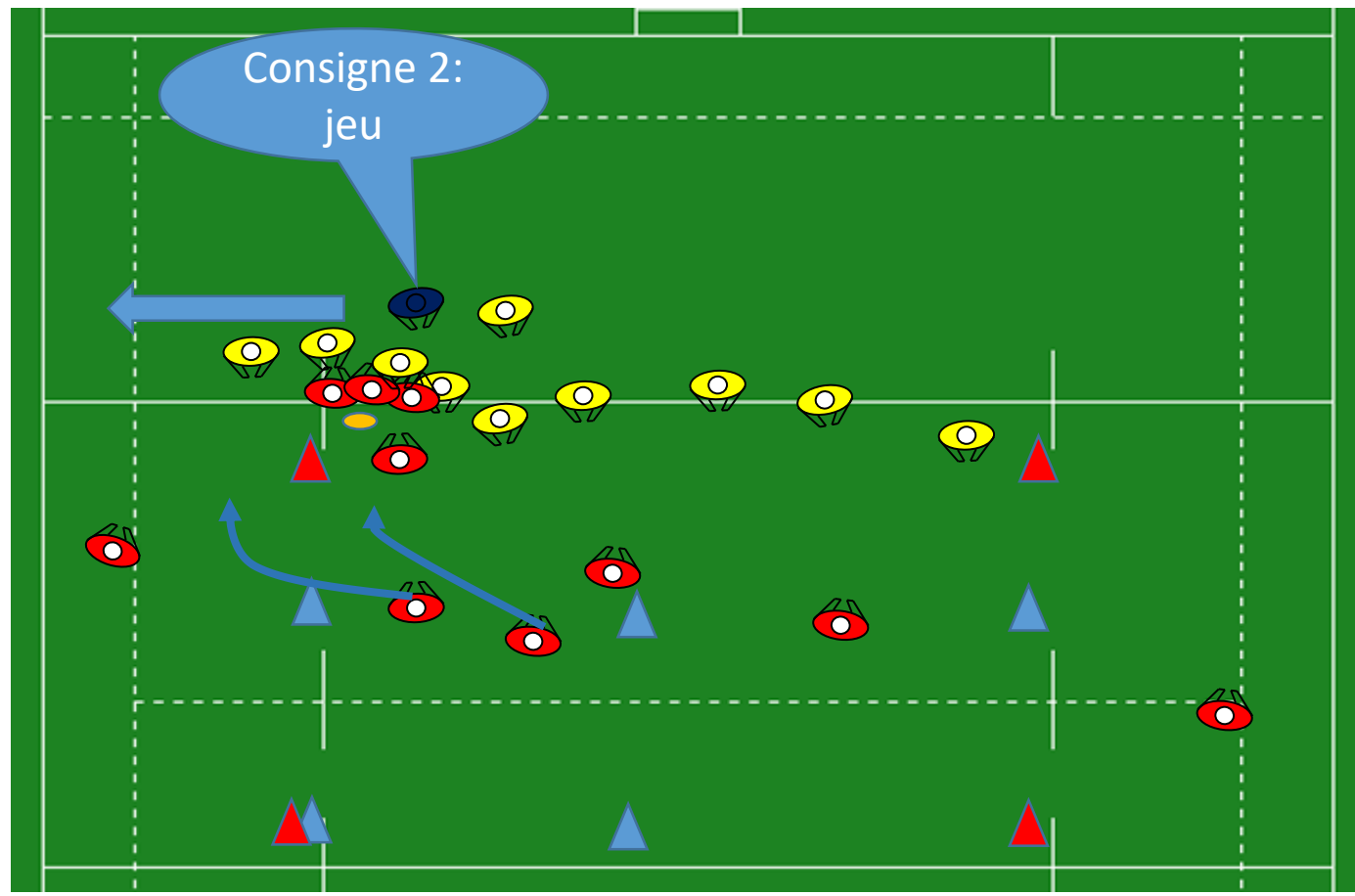
**PROBLÈME IDENTIFIÉ :** surconcentration des joueurs autour du ballon  
**BUT POUR LES JOUEURS :** identifier l'utilité de chaque joueur et prise de l'espace

**CE QU'ON VEUT VOIR:**

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

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

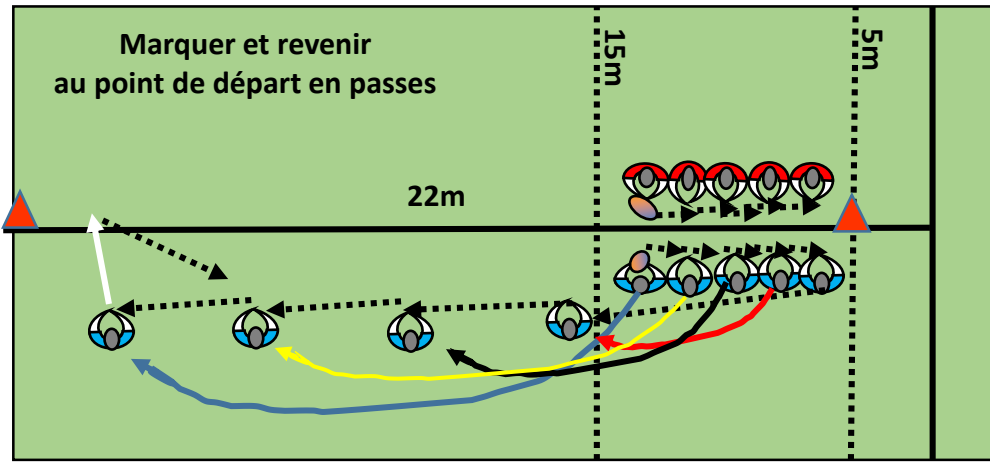
Si possible : le joueur très vite disponible va vers le ballon  
Les autres cherchent à se positionner dans leur couloir.



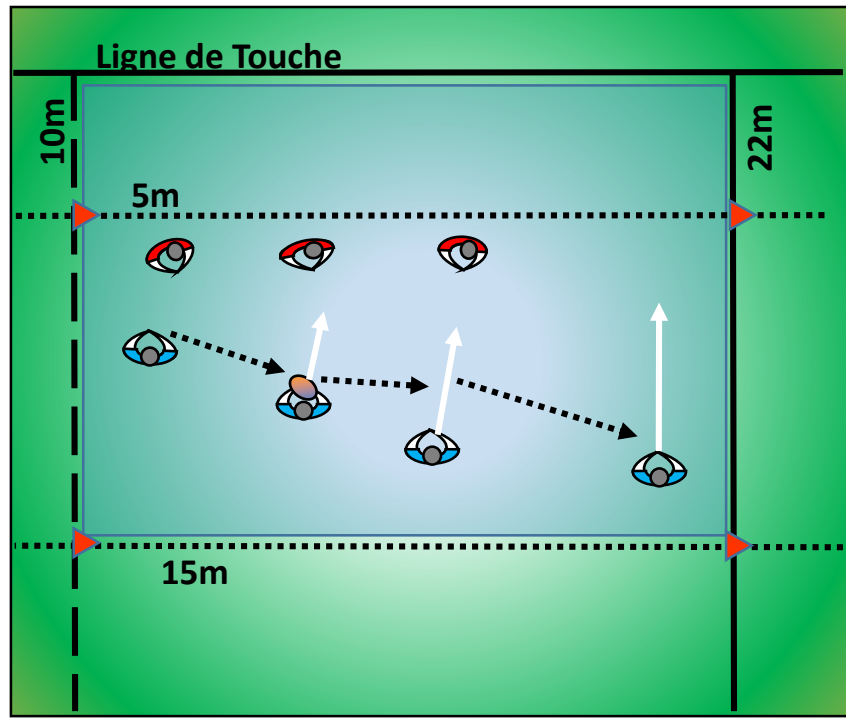
### SÉQUENCE 1

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

### Séquence manipulation 1.1



### Séquence placement/replacement 1.2



### SÉQUENCE 2

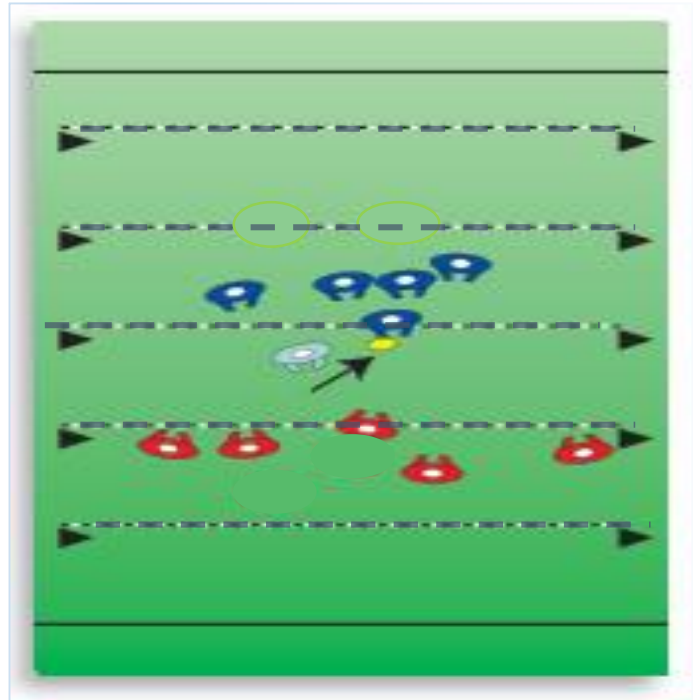
**1. Opposition 5 X 5** – Marquer le plus de points possible en franchissant des zones espacées de 5m en profondeur

Défense en ceinturant ou bloquant

1pt /zone et 5pts par essai

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

### *Séquence opposition 2.1*

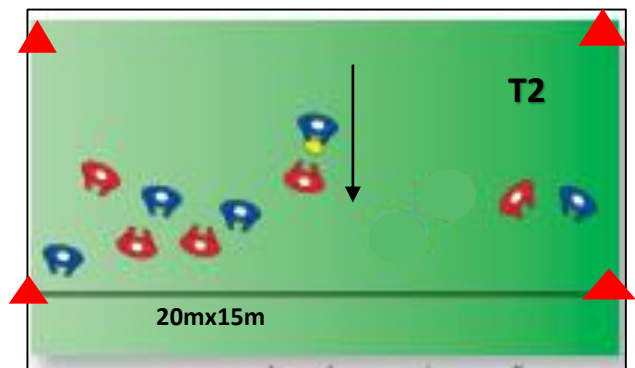
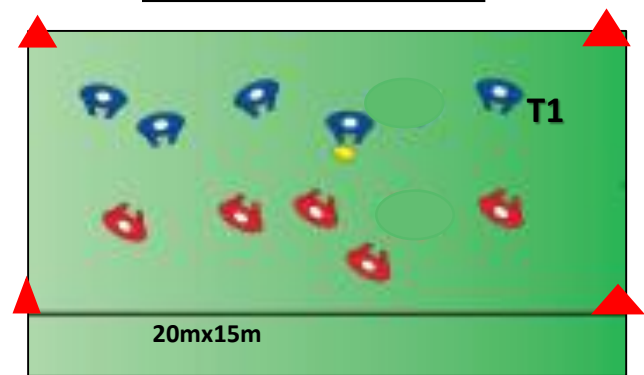




### SÉQUENCE 3

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

### Séquence Défense 3. 3



# RESSOURCES ÉDUCATEURS



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS



# OUTILS PÉDAGOGIQUES

Le site « Formation.ffr.fr »

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



Cliquer sur la photo



DIRECTION  
SPORTIVE

ÉCOLE DE RUGBY

RUGBY À XV

RUGBY À 7

RUGBY À 5

AUTOUR DU JEU

FORMATION

SCIENCES ET TECHNOLOGIES

VIDEOTHÈQUE



**ÉCOLE DE RUGBY**



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS



# OUTILS PÉDAGOGIQUES

## Les journées ateliers

ATELIER n°1 Octobre

Cliquer ici →



ATELIER n°2 Novembre

Cliquer ici →



ATELIER n°3 Décembre

Cliquer ici →



ATELIER n°4 Mars

Cliquer ici →



### OBJECTIFS

#### SÉQUENCE 1

Manipuler le ballon et/ou se déplacer

#### SÉQUENCE 2

Jouer à effectif réduit « contact règlementé »

#### RÉCRÉATION

Faire ce que je veux « en sécurité »

#### SÉQUENCE 3

Se renforcer musculairement, lutter, s'opposer

#### SÉQUENCE 4

Jouer ...

Tout en développant ma connaissance de la règle



# LES FORMATIONS FÉDÉRALES

## Les brevets

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

*Brevet Fédéral « Découverte – Initiation »*



*Brevet Fédéral « Développement »*



*Brevet Fédéral « Perfectionnement »*



Cliquer ici pour plus d'informations





# CHARTRE DES ÉDUCATEURS

## Droits, Devoirs des éducateurs

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

### DROITS

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

### DEVOIRS

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

### IMPÉRATIFS

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

#Bien joué





### DROITS

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

### DEVOIRS

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


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

### IMPÉRATIFS

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

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

D’accepter et de respecter les différences.



**#Bienjoué**



*Crédits photos : Isabelle Picarel*