

Stage yerville

RUGBY

Tout seul on est....

RIEN



CAPDEVIELLE Guilhem – CHABAS Nicolas – LATTES Julien

TABLE DES MATIERES :

- **Situations d'échauffement** (pingouins collectifs, cou, chenille, placage TBSA, protection du joueur au sol).
- **Organiser le jeu debout** (losange, losange avec des portes, départ de face, de dos, ballon entre les jambes, en circuit).
- **Placage** (a genoux face à face, sur le côté accroupis, hirondelles, mitraille, ver de terre Cauchois, 1C1 en pingouin lacets faits)
- **Avancer collectivement** (situation d'avancée bonifiée, varier les lancement de jeu).
- Choisir et alterner la forme de jeu (Groupé / Déployé): 123 Passe, 123 Ruck... - L'entonnoir – Pierre Feuille – Ciseau...
-

➤ **Situations d'échauffement**

Pingouins collectifs.

Boxer (petits coups poings fermés sur le corps)



Échauffement des cervicales par binômes.

Début du placage ; collectif en chenille,



Par binôme Tête Bassin Serrer Accompagner.

➤ **Protection du joueur au sol pour CONSERVER (RUCK)**

SITUATION N°1

Type de collectif : **Homme Homme**, Dominante : *TECHNIQUE*.

But : conserver le ballon après un placage.

Consignes :

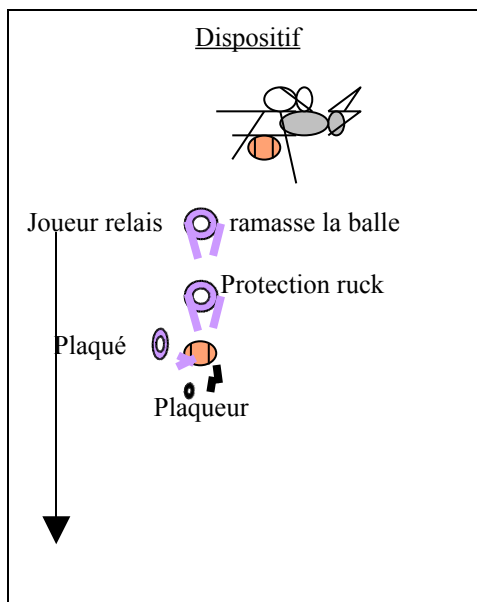
- Par 2 au signal le PB se couche au sol pose la ballon loin de son corps et protège sa tête « l'autruche ».
- le partenaire me protège en situation de ruck une main à l'épaule une main sur la hanche.

Critères de réussite :

La personne en situation de ruck couvre le ballon entre ses jambes.

Variables / Evolutions :

Par 3 avec un adversaire qui essaie de récupérer le ballon.



Situation d'entrée avec 4 règles essentielles **marque, droits et devoir** (pas de foot, pas de judo, pas d'assassin), **tenu** (joueur au sol joueur « mort »).

- **ORGANISER LE JEU DEBOUT** (MAUL « COCOTTE ») (losange, losange avec des portes, départ de face, de dos, ballon entre les jambes, en circuit).

SITUATION N°1

Type de collectif : **collectif partiel**, Dominante : *TECHNIQUE*.

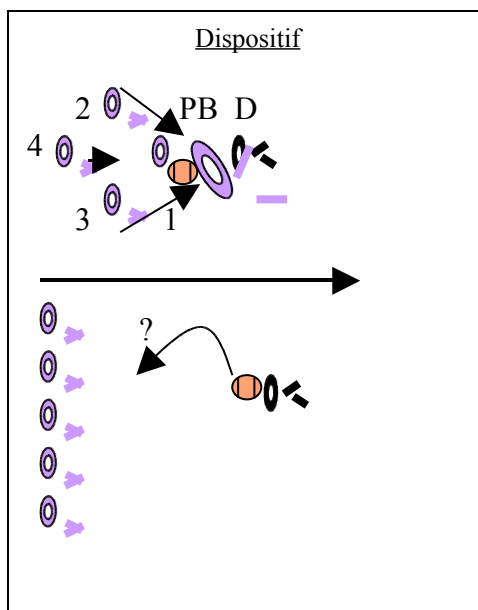
But : conserver le ballon debout dans un regroupement en 5C1

Consignes : se positionner en losange derrière le PB :

- le PB se retourne au contact,
- 1^{er} arrache le ballon attitude de poussée,
- 2^e&3^e étayent sur les côtés,
- 4^e dirige et prend le ballon (relais).

Critères de réussite :
Pas de ballon tombé, 1^{er} soutien **tête rentrée** (attitude de poussée).

Variables / Evolutions :
Départ en ligne ; incertitude de l'ordre 1/2/3/4.



SITUATION N°2

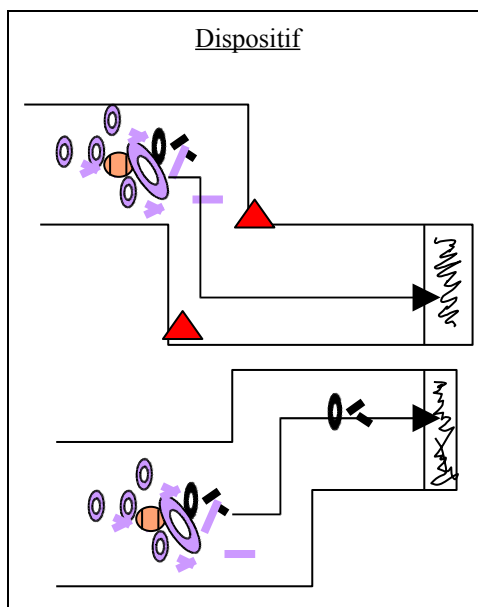
Type de collectif : **collectif partiel**, Dominante : *TECHNIQUE*.

But : progresser et conserver collectivement la balle.

Consignes :
Constituer le maul et progresser à petits pas en rentrant les têtes (attitude de poussée) selon le parcours dessiné pour aller marquer, portes...

Critères de réussite :
Pas de ballon tombé, ne pas sortir du parcours.

Variables / Evolutions :
Simplification ; 1 PDB fixe identifié (maillot rouge) à protéger.
Complexification : 5C2, 5C3...
« Maul téléguidé » gameboy



- **Placage** (hirondelles, sur le côté accroupis, mitraille, ver de terre Cauchois, 1C1 en pingouin lacets faits).

SITUATION N°1

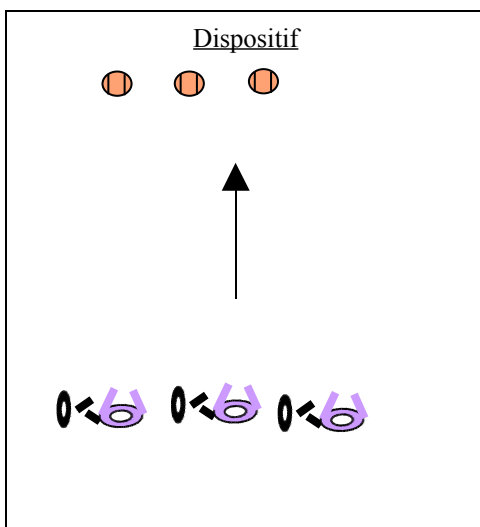
Type de collectif : **collectif partiel**, Dominante : *TECHNIQUE*.

But : Plaquer l'hirondelle pour l'empêcher de ramener son oeuf.

Consignes :
Suivre l'hirondelle de près, écarter les bras coller la tête et serrer fort avec les bras sans lâcher.

Critères de réussite :
L'hirondelle est amenée au sol.

Variables / Evolutions :
Nombre de ballons, plusieurs aller retour...



SITUATION N°2

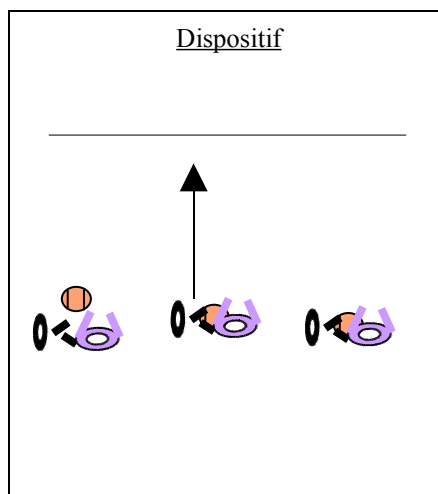
Type de collectif : **collectif partiel**, Dominante : *TECHNIQUE*.

But : Plaquer et empêcher de porter le ballon derrière la ligne.

Consignes :
Agripper sur les côtés coller la tête, au signal le PB se redresse et tente de porter le ballon derrière la ligne.

Critères de réussite :
PB amené au sol

Variables / Evolutions :
Position de départ, dos à dos face à face, le défenseur donne la balle...



Transition placage à genoux, vers placage debout en partant "accroupis"

"Mitraillette"



➤ AVANCER

Ce Thème fait parti de la *logique interne* de l'activité. Avec ou sans ballon, en évitement ou au contact d'adversaires, **le joueur de rugby doit toujours avancer**.

Chez certains débutants, les problèmes affectifs l'amènent souvent, à fuir, à reculer ; **il faut dans les situations d'apprentissage favoriser et valoriser l'avancée individuelle ou collective.**

Cette avancée, dans les *lancements de jeu* par exemple, où l'enseignant fait reculer les opposants avant de donner son ballon, permet aussi de favoriser la marque.

AVANCER INDIVIDUELLEMENT.

SITUATION N°1

Type de collectif : **Homme Homme**, Dominante : *ludique affective*.

But : accepter le contact, jeux de lutte.

Consignes :

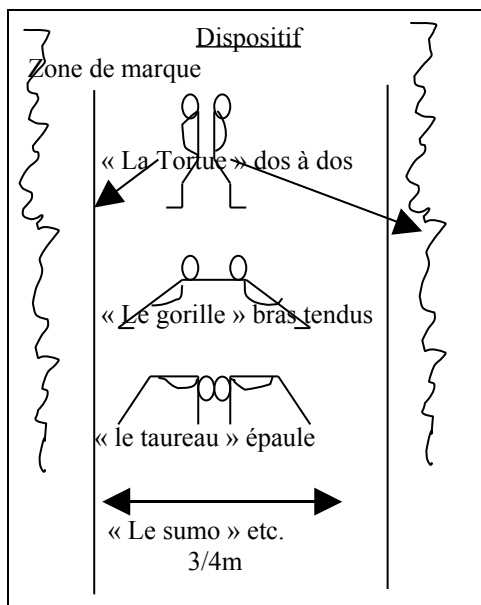
Par 2 **pousser** mon partenaire dans la zone de score. Sécurité ; je reste debout, je n'esquive pas la poussée, je ne tire pas sur les affaires.

Critères de réussite :

Ne jamais céder à l'opposition, garder le contact.

Variables / Evolutions :

Varié les formes de poussée, changer d'adversaires...



Situation d'échauffement :

But : *s'échauffer au contact*

Consignes :

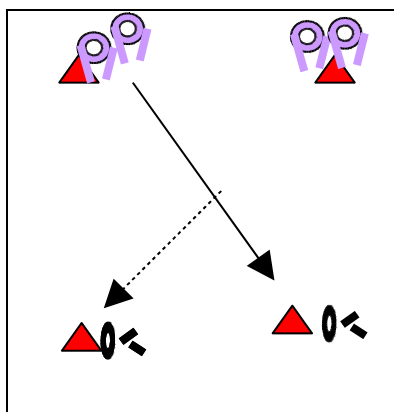
En colonne, je donne sur le côté et je vais dans la colonne d'en face. Idem avec PB dos à dos et lier soutien.

Critères de réussite :

Ne pas se tromper de colonne et pas de tête en l'air.

Variables / Evolutions :

En situation de jeu debout (maul) ou au sol (ruck) avec relayeur...



- **Avancer collectivement** (situation d'avancée bonifiée, varier les lancement de jeu).

Type de collectif : **collectif en 5/5.**

But : Progresser collectivement

Consignes :

Avancer collectivement pour marquer plus de points que son adversaires. **Le nombre de joueurs qui marquent détermine le nombre de points inscrits.**

Passes interdites seulement main à main.

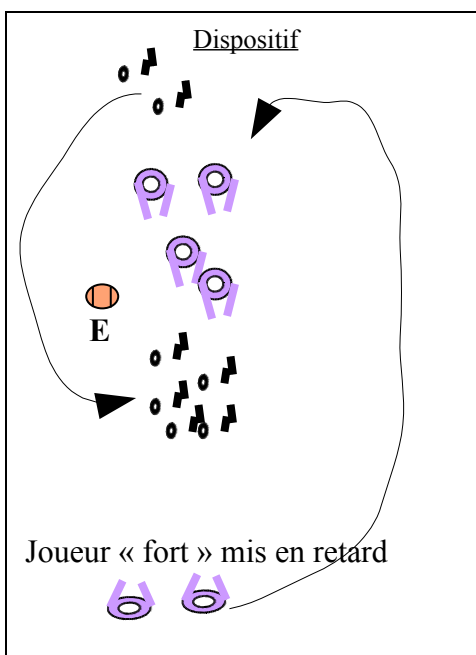
Critères de réussite :

Marquer nombreux : à 5 points.

Variables / Evolutions :

Plusieurs ballons, dans plusieurs zones de terrain... avec des joueurs en retard qui partent derrière...

SITUATION N°1



SITUATION N°2

Type de collectif : **collectif en 8/8.**

But : Progresser collectivement

Consignes :

Opposants et utilisateurs scorent à chaque arrêt de jeu : toutes les 10 sec on regarde où est la ballon (sauf passage au sol).

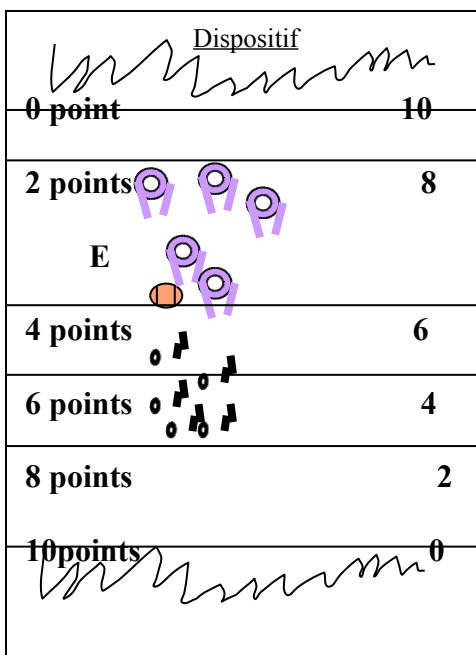
Les opposants ne jouent pas la balle, 5 tentatives par groupe.

Critères de réussite :

Avancer, pousser.

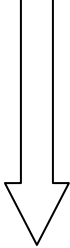
Variables / Evolutions :

Plusieurs ballons, dans plusieurs zones de terrain...



D DEFENDRE (voir plaquer).

Pour favoriser l'apparition du comportement souhaité, l'enseignant doit jouer sur le **rapport d'opposition**, tout comme sur les autres variables. Une *légère opposition* sera un élément facilitateur, une *opposition totale*, sera un élément de complexification.

-  +	Type de défense : <ul style="list-style-type: none">➤ En <i>miroir</i> sans toucher, on suit en reculant,➤ En <i>toucher</i> deux mains,➤ En <i>ceinturant</i> sans jouer/gêner le ballon,➤ En <i>ceinturant repoussant</i> sans jouer le ballon➤ En <i>ceinturant repoussant en jouant le ballon</i> sur les fautes de main➤ En <i>ceinturant repoussant en disputant</i> le ballon➤ En plaquant sans jouer le ballon,➤ En plaquant en jouant les ballons sur fautes de main,➤ En plaquant en jouant les ballons
---	---

- **Avancer en conservant puis choisir la forme de jeu (dirigé par l'enseignant « 1passe, 2passe, Ruck », conditionnée par le terrain, entonnoir, conditionnée par le rapport à l'adversaire).**

I INTENTIONS TACTIQUES

SITUATION N°1

Type de collectif : **collectif total**, Dominante : *TACTIQUE*.

But : choisir la forme de jeu appropriée (groupée/déployée) en 5C3

Consignes :

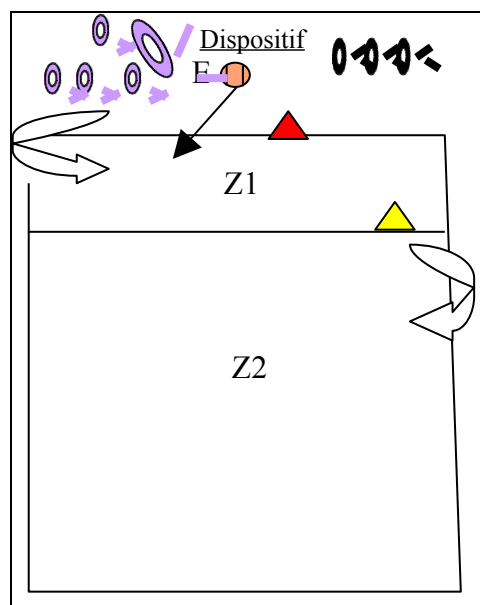
- En annonçant la zone (1/2)
- en donnant une consigne à la défense groupée ou en rideau large sur une ligne.

Critères de réussite :

- Z1 = jeu groupé
- Z2 = jeu déployé.

Variables / Evolutions :

Retarder la prise d'information, en diminuant le temps de lecture donc la distance des adversaires (plot rouge).



But : stabilisation du placage par jeu ludique

Consignes :

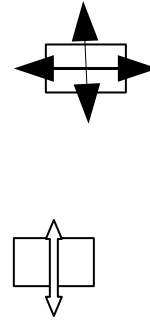
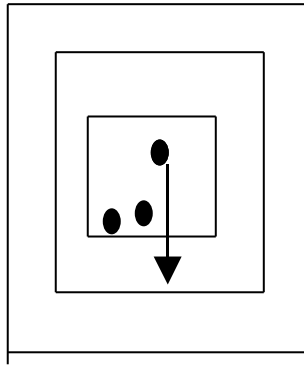
- les voleurs rentrent dans la carré et doivent sortir les ballons du trésor.
- les gendarmes plaquent les voleurs.
- Tout voleur plaqué remettre le ballon ..

Critères de réussite :

- les voleurs sont plaqués les ballons remis au milieu
- les voleurs ne lâchent jamais le ballon

Variables / Evolutions :

on sort les ballons de tous les cotés, seulement coté plots bleus...



Bravo silencieux !

CHABAAAALLL Grrrrrrrrrr

