

Journée du 1^{er} décembre 2018

matin

Trophée orange

09h30 : accueil des équipes
10h: début du challenge
12h30: fin du challenge

Après-midi

CPS

13h30 /14h30 : attitude et posture
14h30/ 15h30: travail mêlée et touche
Pour les avants.
Travail pied, course, réception pour 3/4
15h30: match d'opposition

1
2
h
3
0
/
1
3
h
3
0
p
a
u
s
e
r
e
p
a
s

Atelier n°1

Journée du 1^{er} décembre 2018

Attitude, placement

En attitude boxeur, en typing
Sur les mots: « bloque », « plaque »
Le joueur adopte l'attitude sur le
Boudin

Ce que l'on veut voir:

Garder l'attitude,

Avoir le dos droit

Placer le pied dans le cerceau

Placer l'épaule

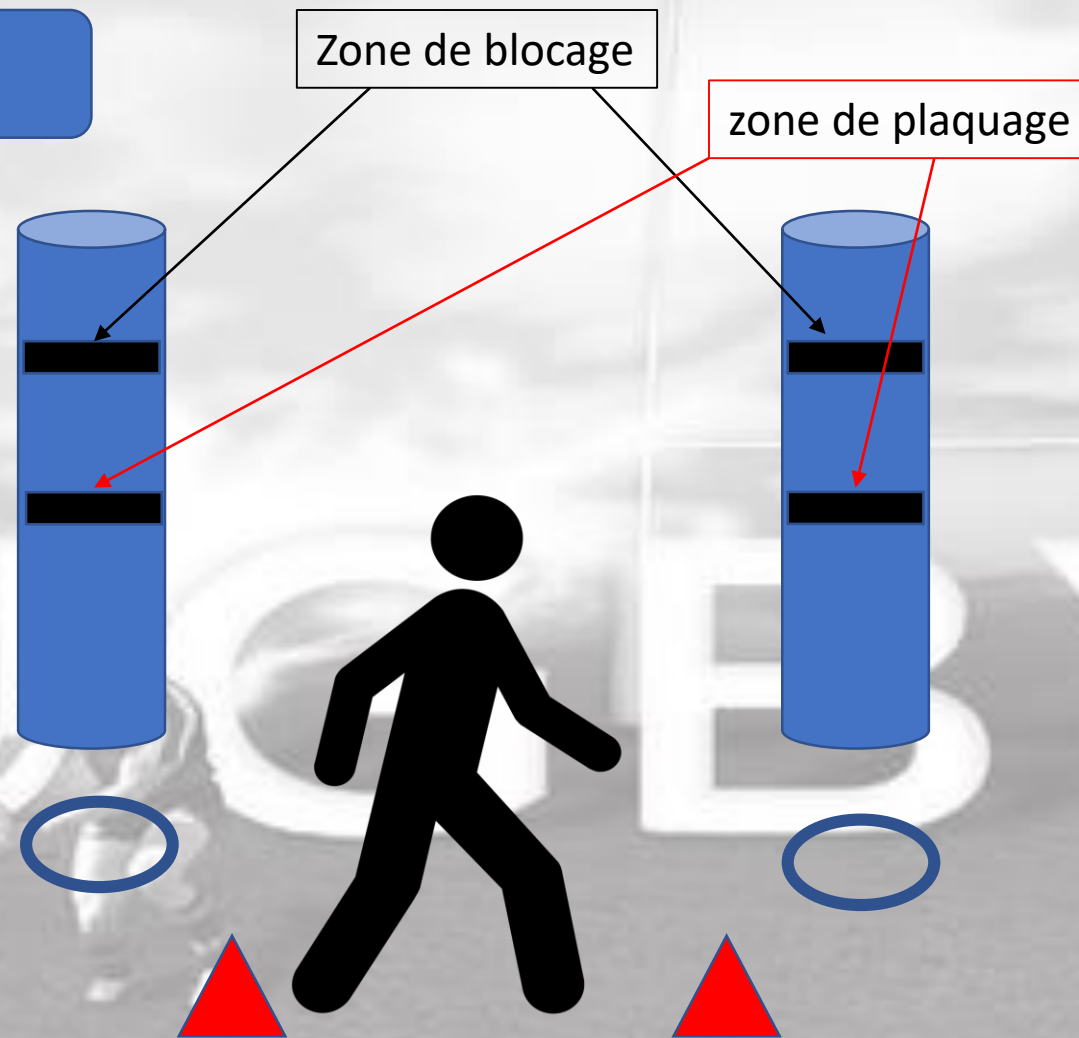
Enfermer le bouclier

Être équilibrer sur le blocage

Être en poussée sur le plaquage

Passage blocage gauche et droite

Passage plaquage G et D

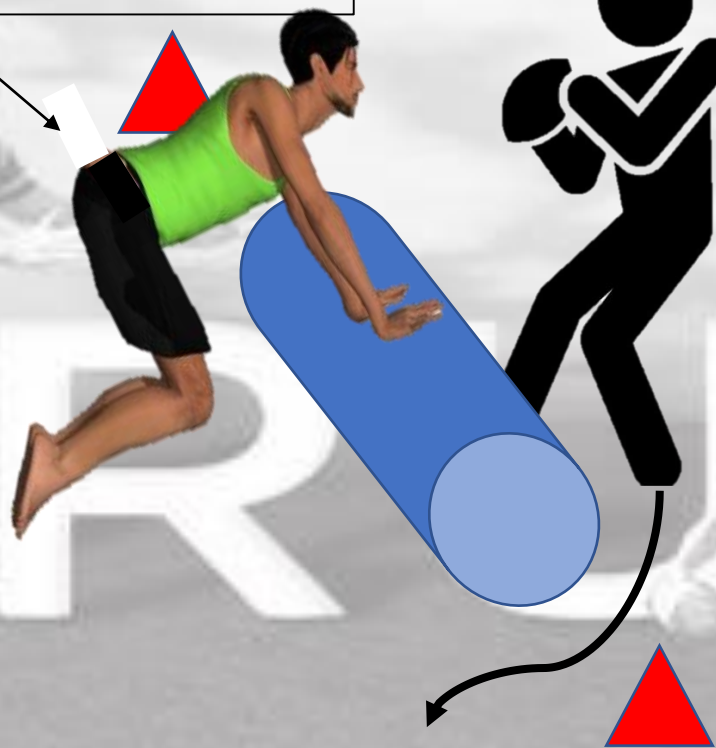


Atelier n°2

Le plaquage en sécurité

En posture: dos droit
Regard orienté
Mains sur le boudin
Sur la pointes des pieds

En typing derrière
le boudin



Objectif: le joueur porteur de balle est en typing derrière le boudin, à « jeu », le PB franchit à gauche ou à droite entre le plot et le boudin, il accepte le plaquage

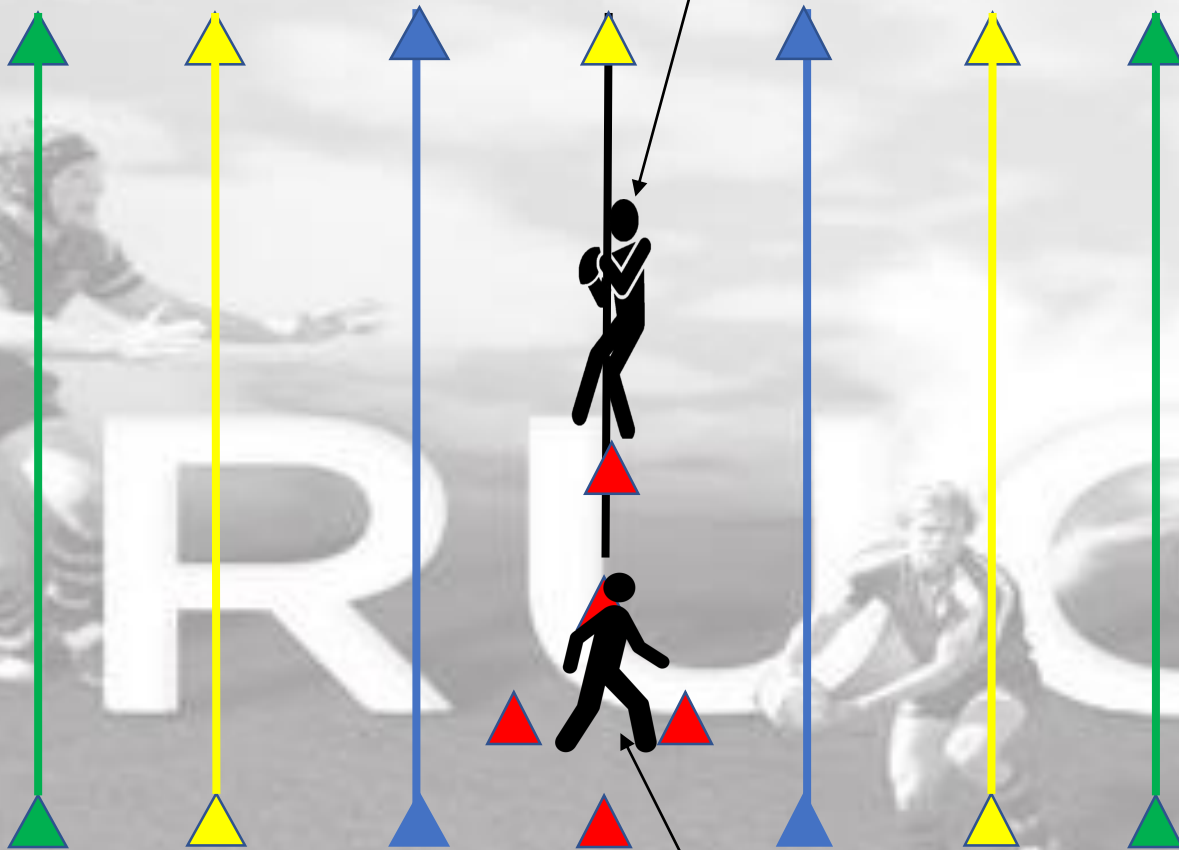
Ce que l'on veut voir:

- Engagement du pied d'appuis entre les jambes du PB
- engagement de l'épaule
- Ceinture sous les fesses
- Poussée des jambes
- Tête collée au flanc du PB
- Mise au sol

Atelier n°3

Le cadrage défensif

Le Pb contourne le plot jaune
Et choisit le couloir bleu, jaune ou vert



Le défenseur est dans la zone
rouge

Objectif: le défenseur doit venir cadrer le plus tôt possible, sans se faire déborder dans le bon couloir, être à distance de Suffisante pour venir effectuer un plaquage!

Ce que l'on veut voir:

Montée rapide dans le couloir, contrôle de l'attaquant,
Venir cadrer le pb en venant face à l'épaule intérieure,
et en ciblant du regard la hanche ext...

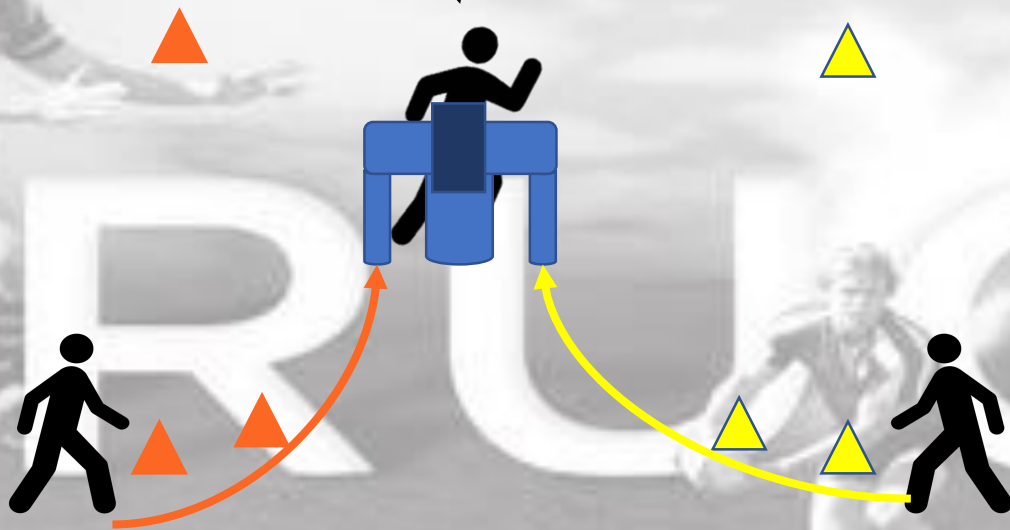
Perdre le moins de temps possible lors du cadrage afin
D'être dans une zone permettant de plaquer
Être en fréquence et maintenir l'avancée,
ne pas être sur les talons.

Atelier n°4

Le déblayage

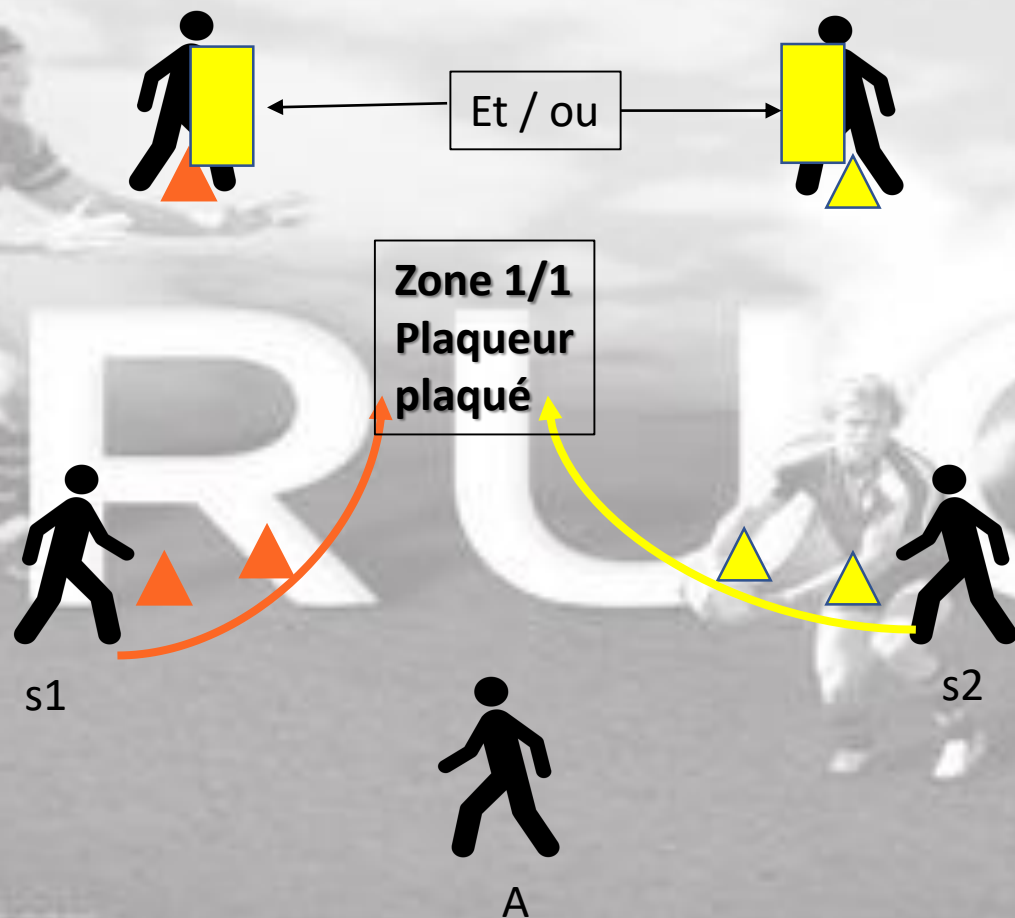
Un joueur retient le warrior

Objectif: avoir les bonnes attitudes pour déblayer
ce que l'on veut voir:
Être en fréquence en entrant dans la zone,
Placé bas, dos plat, regard orienté
Chacun son coté



Atelier n°5

Le déblayage



Objectif: avoir les bonnes attitudes pour déblayer
ce que l'on veut voir:

Être en fréquence en entrant dans la zone,
Placé bas, dos plat, regard orienté

Agir en fonction de ce qui se passe, nécessité de mettre
Un ou deux soutiens ou trois soutiens!

Déclanchement en annonçant la couleur « orange », « jaune »
Ou « les deux », le 1/1 démarre et

Si annonce orange: s1 vient déblayer, s2 vient s'encrer, A relayeur

Si jaune: s2 vient déblayer, s1 vient s'encrer, A relayeur

Si les deux: s1 et s2 déblayent, A s'encr...

Atelier n°6

La mêlée

Objectif: maintenir les postures de poussée, se rééquilibrer, travail d'appuis

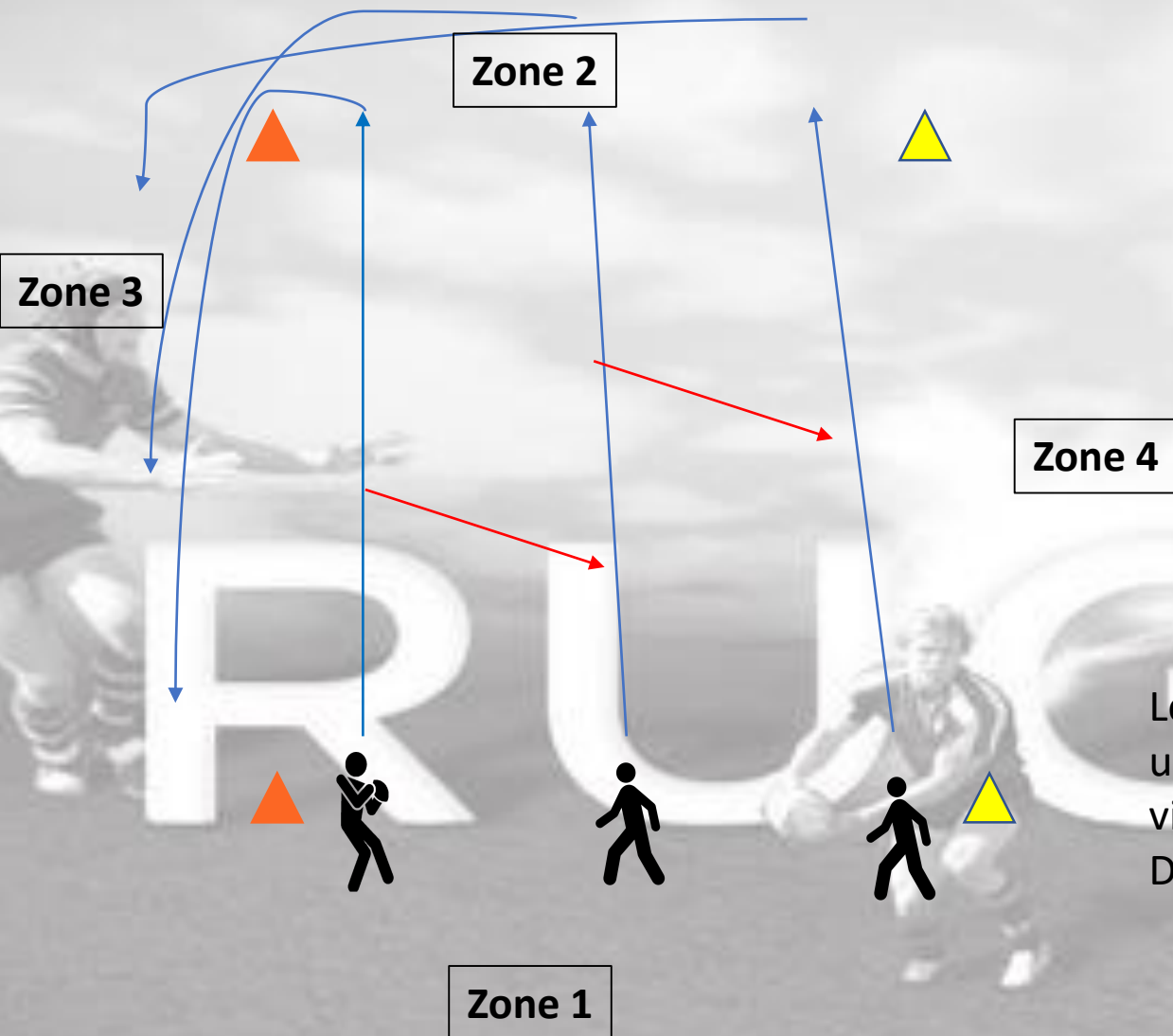
ce que l'on veut voir:

Se déplacer en un contre un avec pour l'un la contrainte de Reculer et l'autre d'avancer...maintenir les pressions et tenir les Postures en ramassant une couleur de plots et en traversant la zone

**Pendant que certains travaillent dans la zone, d'autres seront en gainage collectifs autour du ballon, au sol (2^{ème} ligne)
Puis en travail de routine pour les phases d'entrée en mêlée**

Atelier n°7

Les courses



Objectif: redresser les courses lorsque je rentre dans une zone

ce que l'on veut voir:

Déplacement latéral pour entrer dans la zone,
redresser lorsque l'on avance

Prise de balle en vitesse

Se transmettre un ballon sans le faire tomber
maintenir cette vitesse, communiquer

Les trois joueurs se font des passes, partent de la zone 1 une fois arrivés en face en zone 2, Les 3 joueurs, viennent en zone 3, s font des passes jusque z4, de z4 passent z2 De z2 vont en Z3 en passe et ainsi de suite

Atelier n°8

Le jeu au pied

Zone 3

Zone 2

Zone 1

Objectif: taper dans les zones

ce que l'on veut voir:

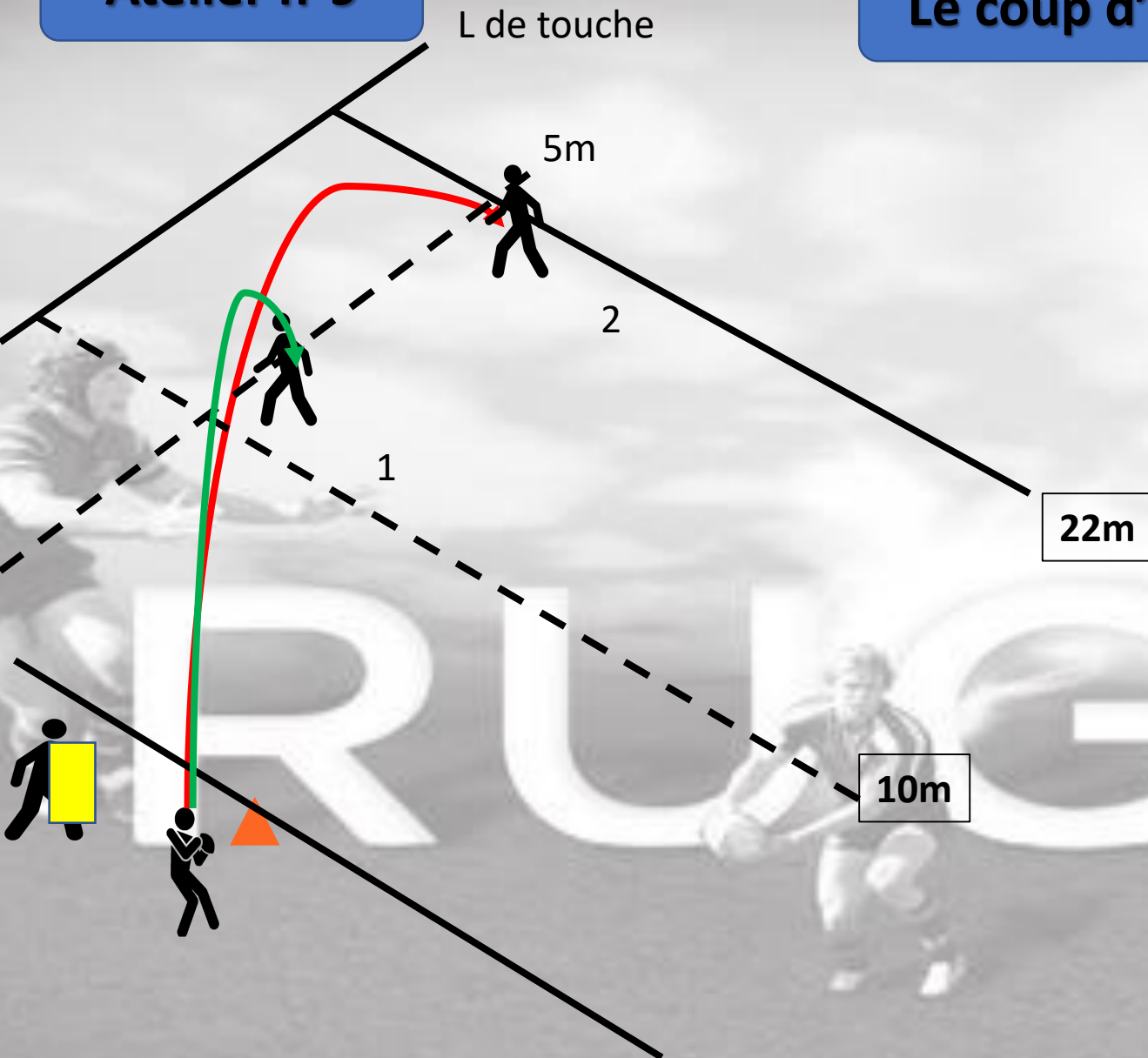
Les principes du challenge orange

Après la passe, venir taper dans les zones en prenant une course d'élan et en accompagnant le ballon le plus loin possible pour donner la direction...

Doser l'intensité en fonction de la distance

Maintenir les routines du coup de pied

Atelier n°9



Le coup d'envoi

La réception

Objectif: faire un coup d'envoi, temps de suspension en l'air 4'' sur les 10 m et 6'' sur les 22m

A partir de ce coup de pied, on travaillera aussi les réceptions et le collaboration des deux joueurs!

Lorsque le coup de pied est donné sur le 1, le 2 se propose pour relancer,

Lorsque le coup de pied st donné sur le 2, le 1 revient en soutien

L' évolution se fera avec des joueurs qui montent et mettent de la pression...

En fonction de la pression, es ce que la passe est possible et le rôle du soutien...