

# Journée du 6/10/2018

## Matinée

Validation des joueurs de devant:

- Sur les commandements
- A la poussée individuelle
- A 1+2
- En position de +1
- En avançant, en reculant
- À la chute en sécurité.

pour les clubs de  
Flamanville, Cherbourg et Valognes

## Après-midi

CPS U 12: 13h30 / 17h30

3 heures de travail découpées en 3 blocs de 50 minutes

14h/15h: gestuelle (se transmettre un ballon)

15h/16h: du duel au jeu autour du porteur de balle.

16h/17h: jeu en effectif réduit 7/7 et le jeu dans les espaces.

### Exemple d'exercice:

Passes à 2 m, à 5 m à 7 m

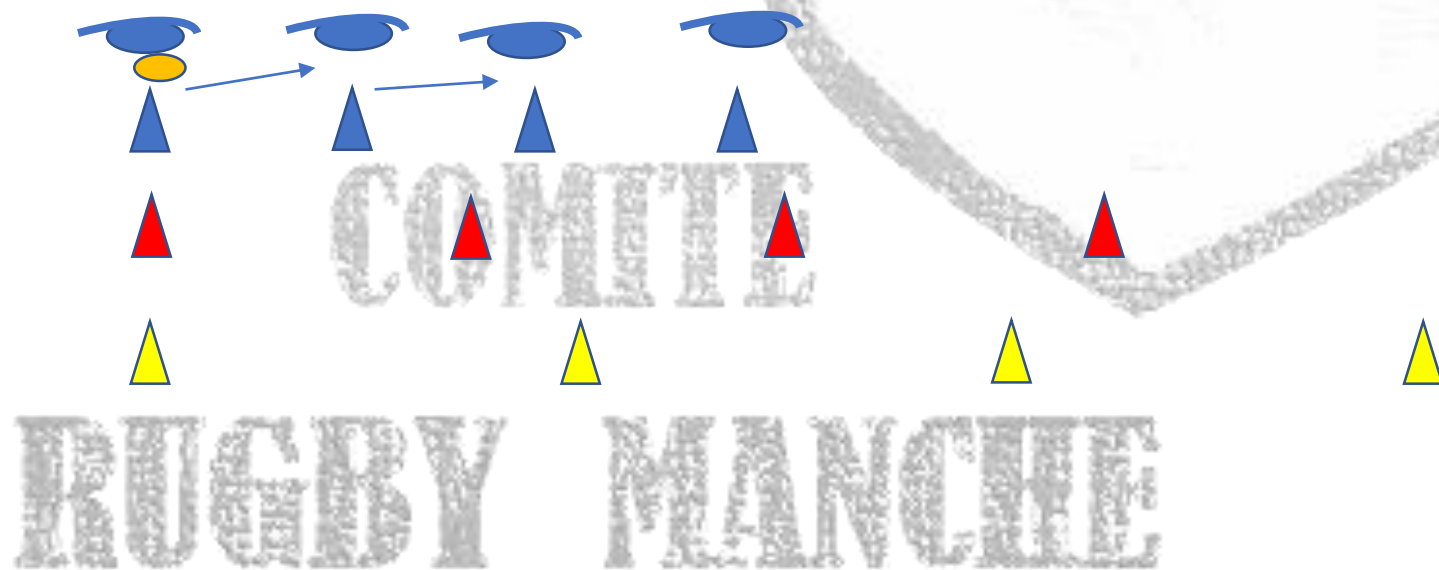
Être correctement positionné, placé pour transmettre un ballon

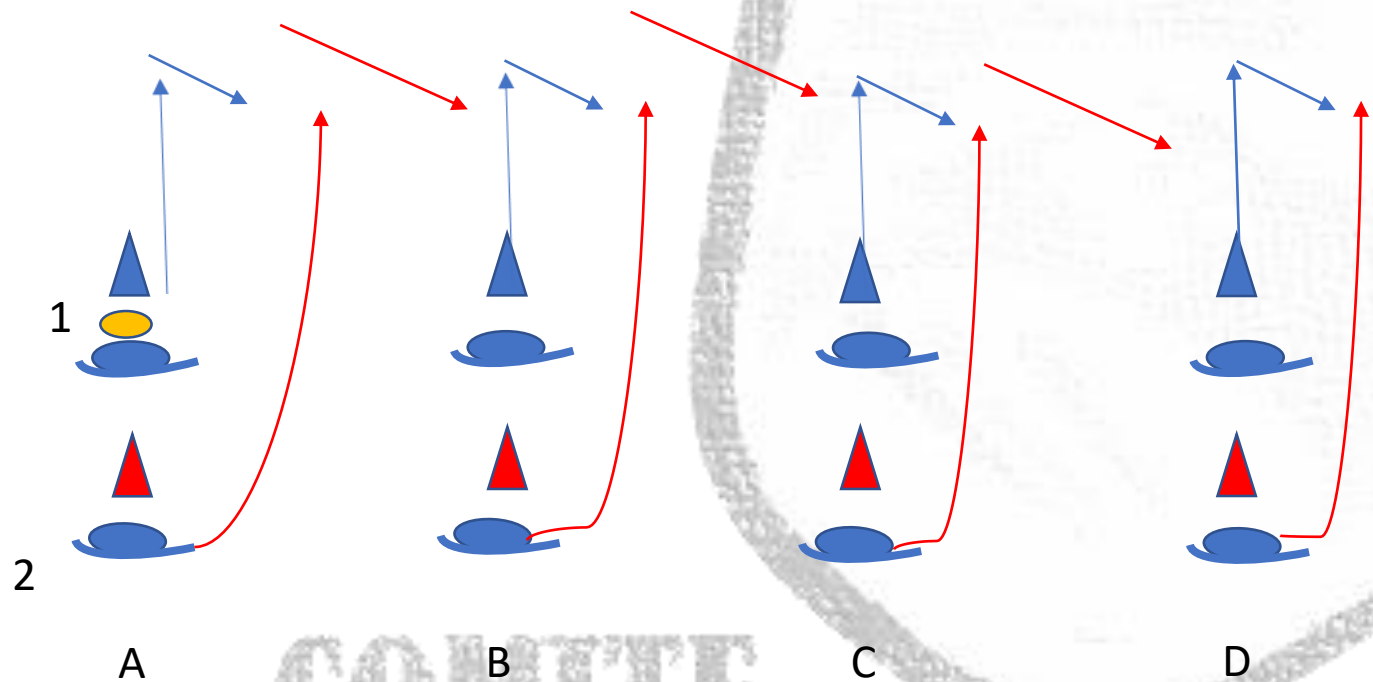
Manipulation de ballon de rugby, de hand, de basket, balle de tennis

Nécessite un bon placement des mains , bras « en W »

Placer les épaules (pour transmettre et recevoir), regarder son partenaire, prendre le bon appuis sur les jambes et transmettre en maintenant sa course! idem pour la recevoir ( ajouter le fait de rentrer sa course)...

Agir en fonction de la longueur de passe.





Le joueur 1 de la colonne A avance et transmet au joueur 2 de sa colonne (passe relevée)

le 2<sup>ème</sup> avance et transmet au joueur 1 de la colonne B etc...

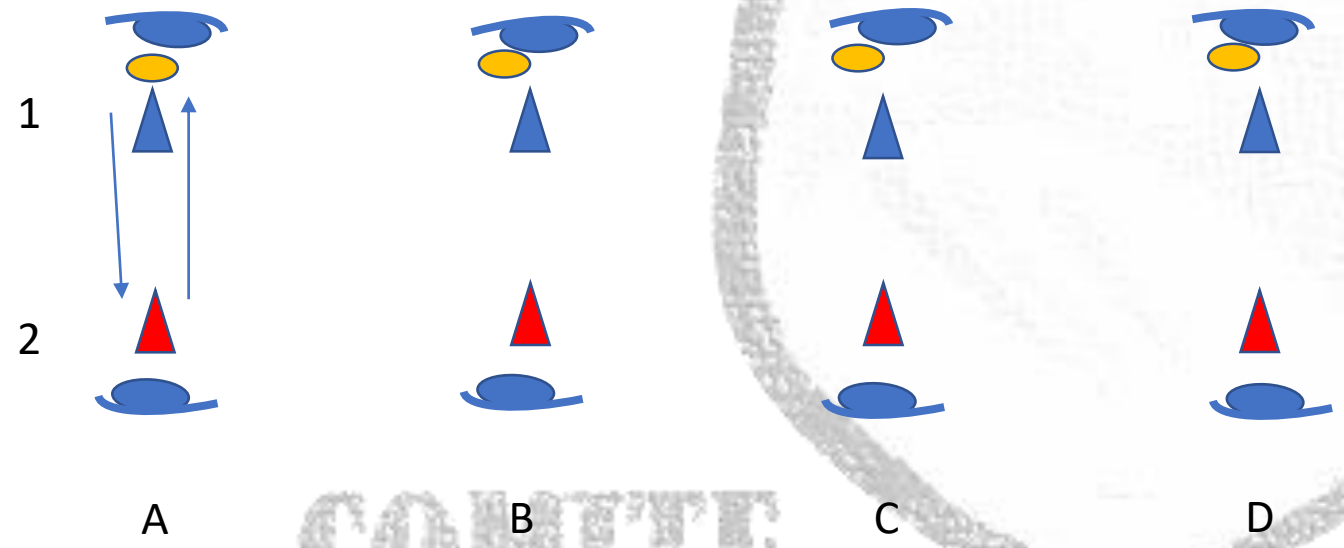
Appliquer la passe relevée et allongée.

1 ballon par ligne.

Evolution: le joueur 2 pourra demander le ballon à gauche ou à droite du PB.

RUGBY 50

### Duel

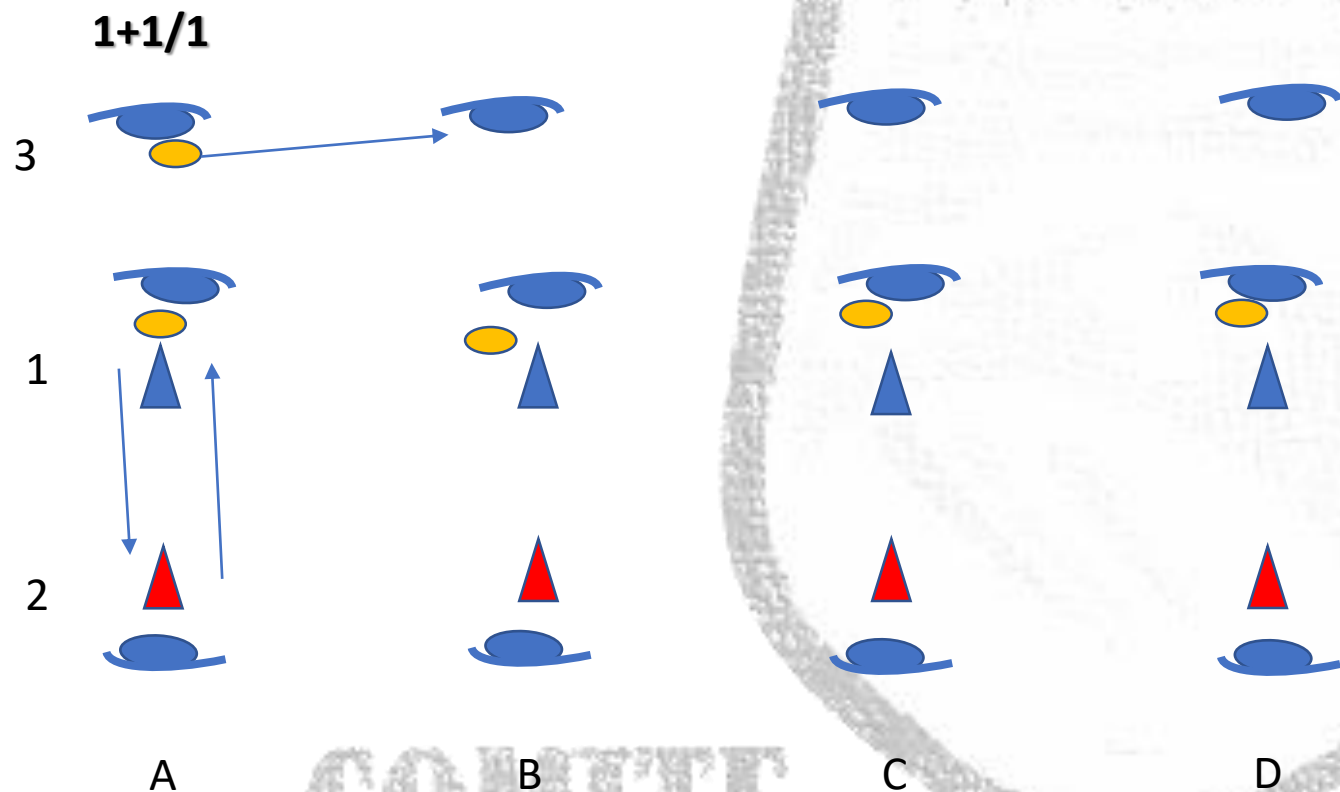


Jeu en colonne, 1 donne à 2, au signal duel de celui qui a le ballon

CA: travail d'appuis du PB, ballon loin du défenseur, travail du bras libre (raffut) sortie derrière le défenseur (j'avance)

RUGBY MANCHE

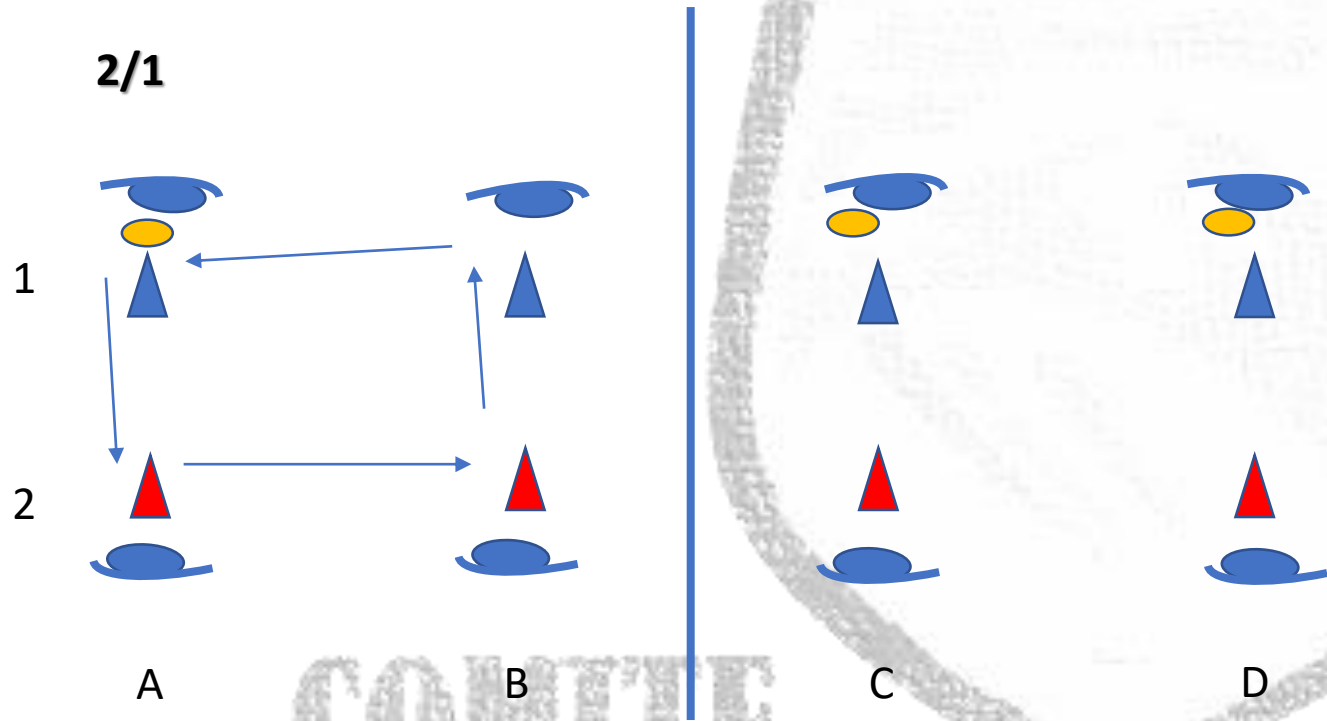




Jeu en colonne, entre 1 et 2 faire circuler le ballon, en 3 se faire des passes latéralement et se replacer au signal 1 joue son duel sur 2, et transmet si duel gagné...à 3 qui est placé en +1

CA: le PB gagne son duel, 3 est en soutien et réagit en fonction de ce qui se passe, se propose dans le bon espace.

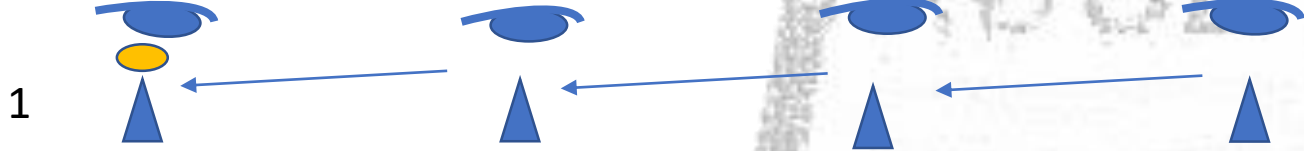




Jeu en carré colonne A et B, faire circuler le ballon, au signal celui qui vient de donner est le défenseur, celui qui reçoit joue le 2/1, celui a coté du PB travaille pour recevoir le ballon et le transmettra en bout de course a son Vis-à-vis...et puis ca repart en jeu de passe....

CA: le défenseur fait un choix direct PB ou n°2,  
 Le PB fixe et donne, le n°2 appelle et prépara sa réception,  
 mettre de la vitesse, communiquer, observer

4/4



A

B

C

D

Jeu de passe, au signal, le porteur de balle joue son duel, donne aux soutiens qui rentrent dans les intervalles, on joue 4/4....

CA: le PB joue son duel, donne, garde le ballon. les soutiens plongent dans les intervalles  
Communiquent, viennent au soutien du PB.

# Jeu à effectif réduit

- Sur cette partie, match en 7/7 avec comme objectif de déplacer le ballon dans les zones les plus faciles à jouer!!
- Observer la capacité à faire vivre le ballon et d'assurer la continuité!
- Observer la capacité à changer de zone de jeu.

**Les exercices sont des exemples, chaque éducateur peut apporter d'autres ateliers**

RUGBY MANCHE