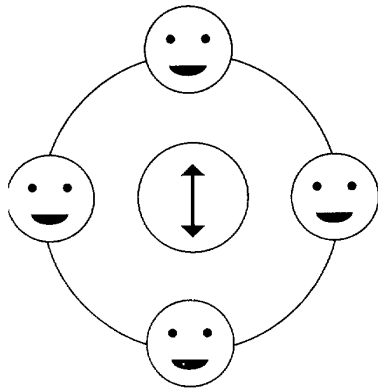


LUTTE COLLECTIVE

Pour nos joueurs de rugby quel que soit leur niveau

- ☉ Préparation physique
- ☉ Dérivatifs
- ☉ Formation à l'école de rugby

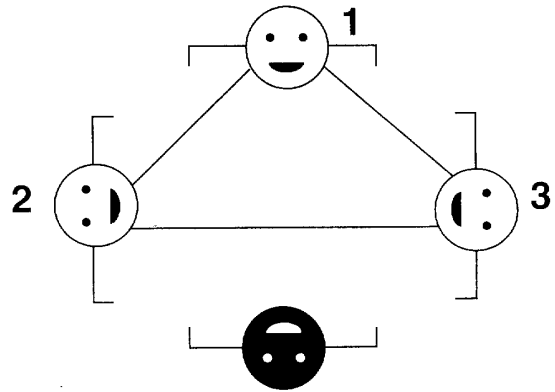


Les O se lient par les mains. Par tirade chacun essaie d'éviter de mettre 1 pied dans le cercle et tente d'amener 1 joueur dans le cercle.

LUTTE COLLECTIVE

Pour nos joueurs de rugby quel que soit leur niveau

- ☉ Préparation physique
- ☉ Dérivatifs
- ☉ Formation à l'école de rugby

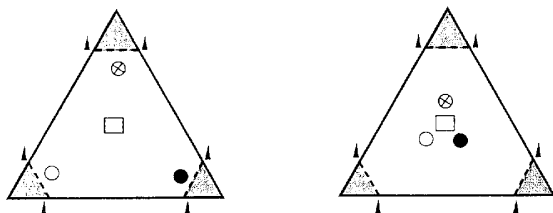


Les O se tiennent par la main. ● doit toucher O1 dans le dos, pour cela il doit pénétrer dans le triangle ou le briser. O2 et O3 protègent O1, changement de rôle toutes les 15 sec.

“LE TRIANGLE”

Situation tactique à dominante affective et relationnelle :

- ☉ Du combat pour posséder le ballon au combat pour marquer.
- ☉ De l'égoïsme à une amorce de coopération.



- ☉ Terrain triangulaire équilatéral de 6 à 10 mètres de côté.
- ☉ Zone de marque triangulaire équilatérale de 1,5 mètre de côté.
- ☉ Envoi au centre, les 3 joueurs groupés. Le jeu débute par lancer de balle au-dessus des têtes ou pose de balle au sol.

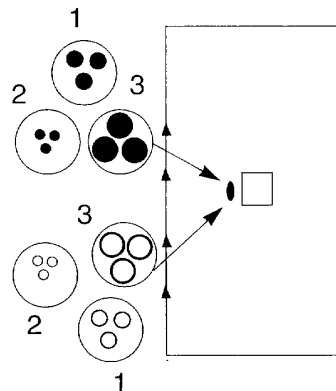
- ☉ Chaque joueur défend sa cible et peut marquer dans les deux autres cibles.
- ☉ Le premier joueur qui obtient 3 ou 5 points devient arbitre (les points encaissés peuvent être décomptés).

“LE BÉRET COLLECTIF”

Situation tactique :

- Affrontement.
- Evitement.
- Intégration des règles fondamentales.

Exemple à 9 contre 9 (sous-groupe : 3 contre 3).

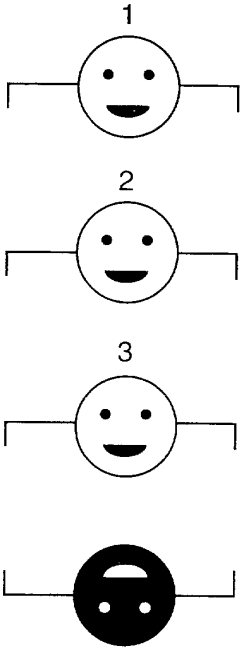


☉ Groupes formés (et numérotés) selon niveau, morphologie...

☉ Appel de numéro. Balle posée au sol, ou lancée (attendre l'arrêt des courses pour éviter les chocs).

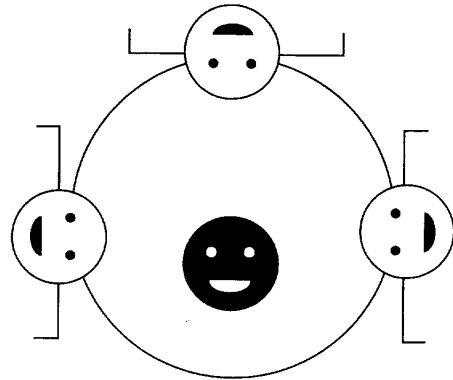
- ☉ Appliquer les règles fondamentales.
 - ☉ Appeler éventuellement un groupe « secours ».
- Attention, cependant, de toujours lancer en premier le groupe dominant.

LUTTE COLLECTIVE



Les ○ sont accrochés à la ceinture.
● doit toucher ○1 dans le dos.
○3 sert de bouclier, ○2 dirige ○3 ○1 se protège.
La chaîne ne doit pas se briser.
Changement de rôle toutes les 15 secondes.

LUTTE COLLECTIVE

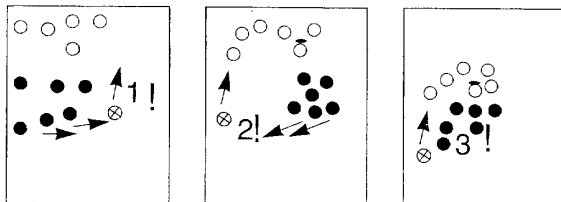


Les ○ se lient par les coudes et forment un cercle (face à l'extérieur), ils enferment 1● à l'intérieur.
Celui-ci tente de se dégager.
Les ○ ne doivent pas tomber.
Changement de rôle toutes les 15 secondes.

LE "PASSE-MURAILLE"

SITUATION TACTIQUE d'une dominante affective à la dominante perceptive :

- « Prise de conscience des effets du combat sur le dispositif adverse.
- « De l'affrontement à l'évitement.
- « Le dispositif adverse est franchissable -> avancer.



- « 12 joueurs (6 contre 6). 1 éducateur pour lancement et relance du jeu.
- « 3 ballons (L'éducateur a toujours 1 ballon dans les mains).
- « Terrain rectangulaire de 8 à 12 mètres x 20 à 30 mètres.
- « Envoi à proximité de la ligne de but des utilisateurs à l'équilibre numérique mais en déséquilibre positionnel.
- « Chaque fois que le ballon s'arrête (2 sec.), un nouveau ballon est adressé à l'utilisateur dans un intervalle (équilibre numérique ou déséquilibre) et, chaque fois, 1 point est accordé à l'opposant. Le jeu se continue ainsi sans interruption jusqu'à l'en-but (5 points accordés à l'utilisateur).

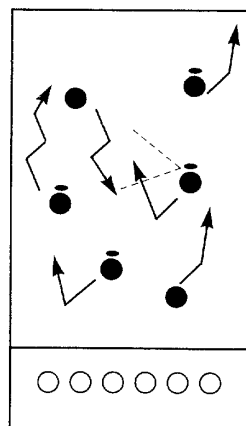
- « Le score s'établit ainsi = L'utilisateur marque :
 - en ayant utilisé 3 ballons : 5 - 3.
 - en ayant utilisé 6 ballons : 5 - 6.

- « Il est possible de déterminer un temps pour marquer (1 minute, 2 minutes...).

LES "VOLEURS DE BALLONS"

Situation tactique à dominante affective et relationnelle

- « l'appropriation du ballon :
- « De l'affrontement à l'évitement.
- « De l'égoïsme à la coopération.



- « 6 joueurs avec 3 ou 4 ballons. (Noirs)
- « 6 joueurs en attente dans leur zone. (Blancs)
- « Terrain de 8 x 6 mètres.

- « Les joueurs Noirs, dispersés, se déplacent en s'offrant le ballon pendant 10 à 20 secondes.
- « Au signal « jeu », les Blancs entrent dans le terrain pour « voler » les ballons et les rapporter (sans opposition) dans leur zone.

- « Un ballon est « volé » lorsqu'il tombe au sol, lorsque le porteur sort du terrain, lorsque le porteur tombe au sol. (Plusieurs joueurs peuvent s'associer pour « voler » le ballon...).

- « Chronométrer le temps mis pour rapporter les 3 ballons dans la zone, à partir du signal « jeu ».

- « Inverser les rôles des Noirs et des Blancs.