



COMITE DEPARTEMENTAL DE RUGBY ARIEGE

Formation BF EDR 09

Elaboration d'une fiche de séance

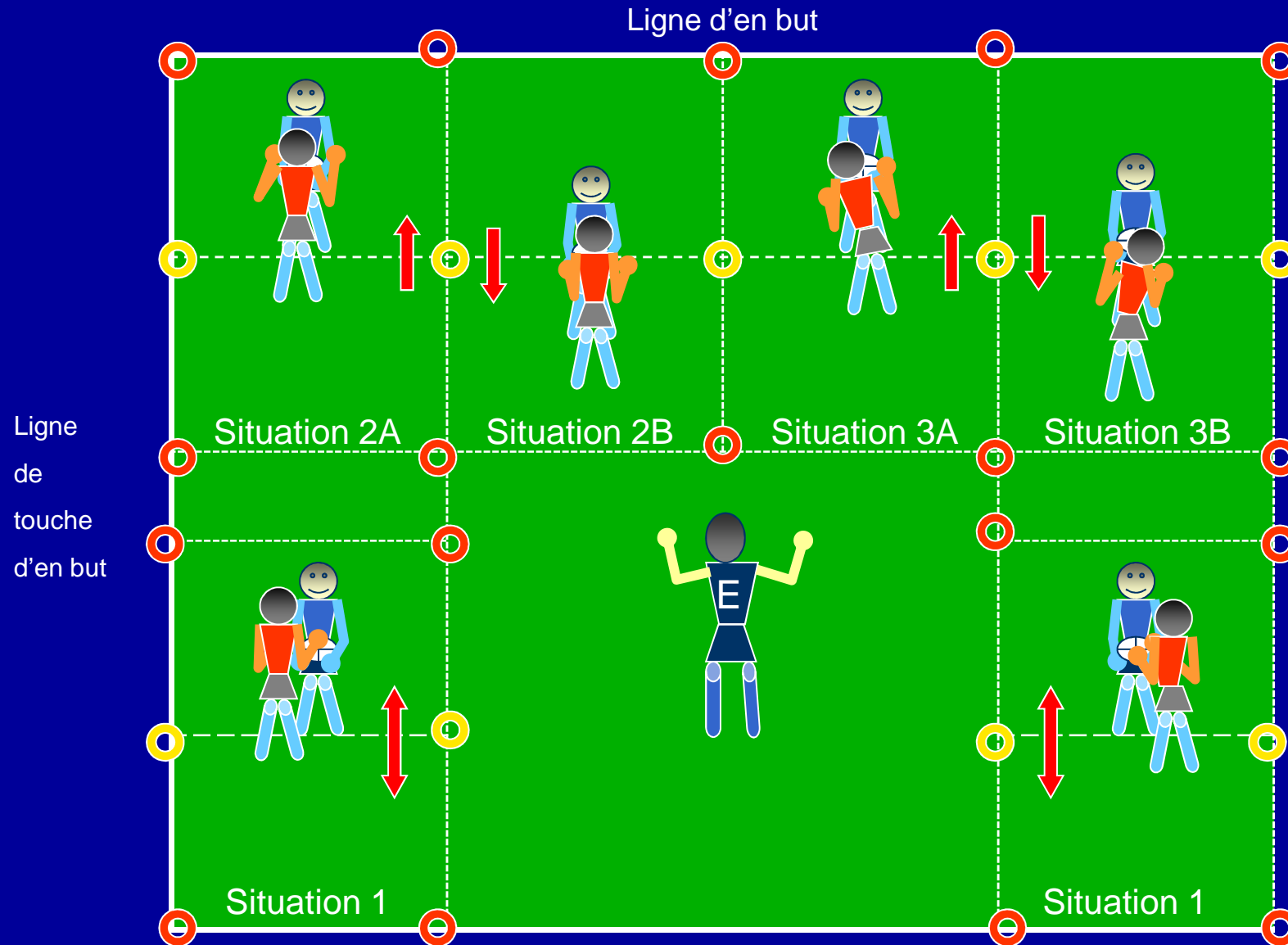
Alain AUGÉ CRT 09 - Gérard LAROQUE

Séance

Echauffement	10'	<i>Exercices préparatoires au placage</i>
Effectif total	10'	<i>Situation de Grand Jeu</i>
Effectif réduit	10'	<i>Initiation au Jeu de ligne</i>
Homme / Homme	15'	<i>Perfectionnement technique individuel</i>

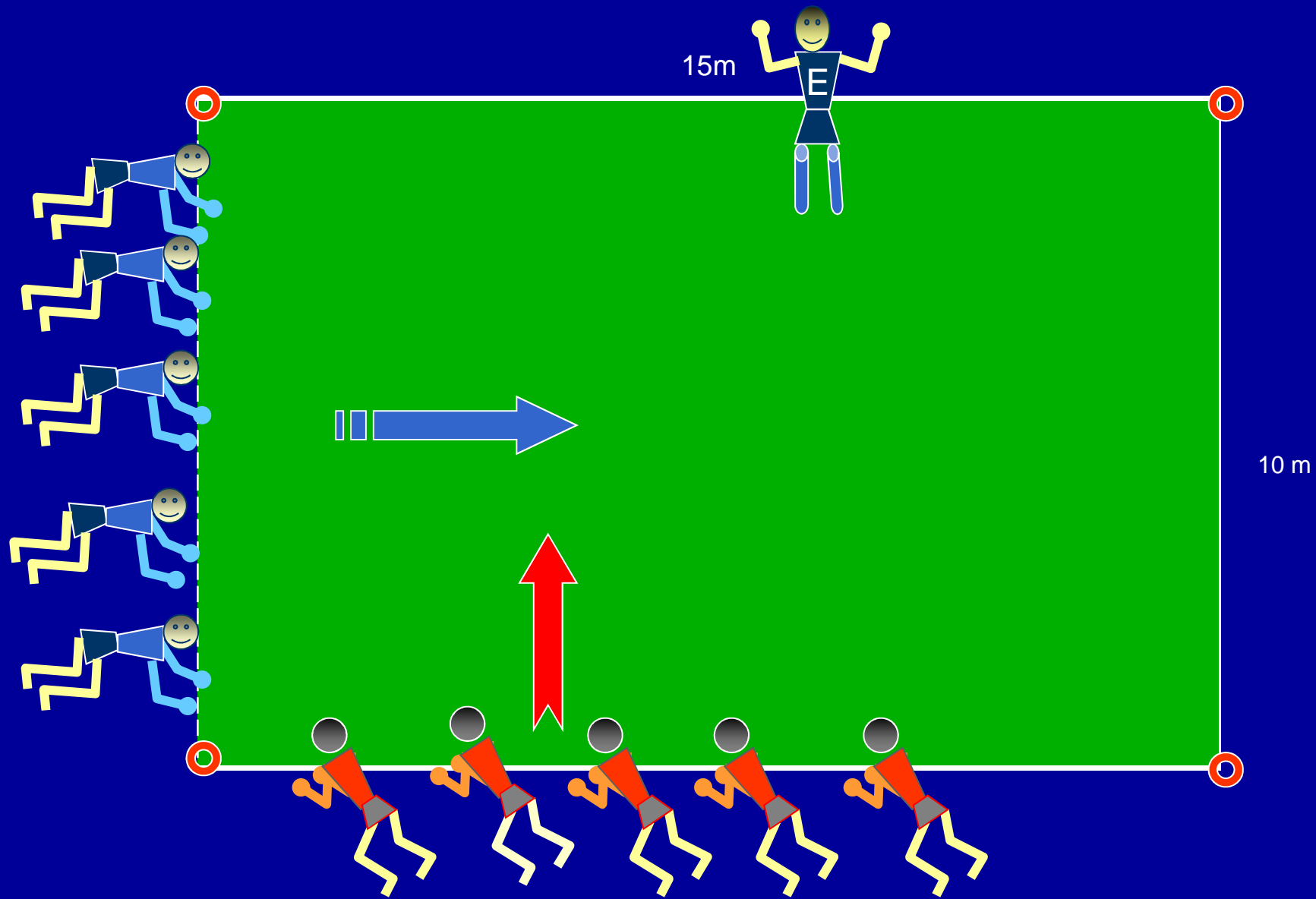
Situation :	<i>La Défense</i>	Etape :	<i>1 - Echauffement</i>
Objectif :	<i>Améliorer l'efficacité défensive individuelle</i>	Comportements attendus :	<ul style="list-style-type: none"> •Engager la tête à hauteur du fessier du porteur de balle, •Serrer fortement les bras, •Tirer l'adversaire pour le faire tomber latéralement, dans le sens de la course, du côté opposé à la tête, de telle sorte de chuter au dessus du porteur •Garder les bras serrés lors de la chute.
Dispositif :	<ul style="list-style-type: none"> •12 joueurs (6 groupes de 2) •6 zones de 5m x 2m environ •5' à 10' •6 ballons – 14 à 21 plots) 	Consignes :	<i>2 joueurs au centre de chaque zone. Au signal, le défenseur repousse ou tire son adversaire.</i>
But :	<i>Acquisition progressive des attitudes du plaqueur.</i>	Règles :	<i>Placage à deux bras, au niveau de la ceinture ou en dessous.</i>
Score :	<i>1 point par réussite</i>	Critères de réussite :	<i>Porteur du ballon repoussé, tiré ou plaqué derrière la ligne dans le temps imparti et dans le respect de la règle.</i>
Lancements :	<ul style="list-style-type: none"> •Situation 1 : arracher le ballon en 5 secondes, •Situation 2A : le porteur résiste, le défenseur le repousse au-delà de sa ligne, •Situation 2B : Idem, mais le défenseur tire le porteur vers sa ligne, •Situation 3A : Idem, mais en repoussant le porteur au niveau de la taille, •Situation 3B : Idem , mais en tirant (avec prise d'une jambe pour déséquilibrer) 		

Echauffement



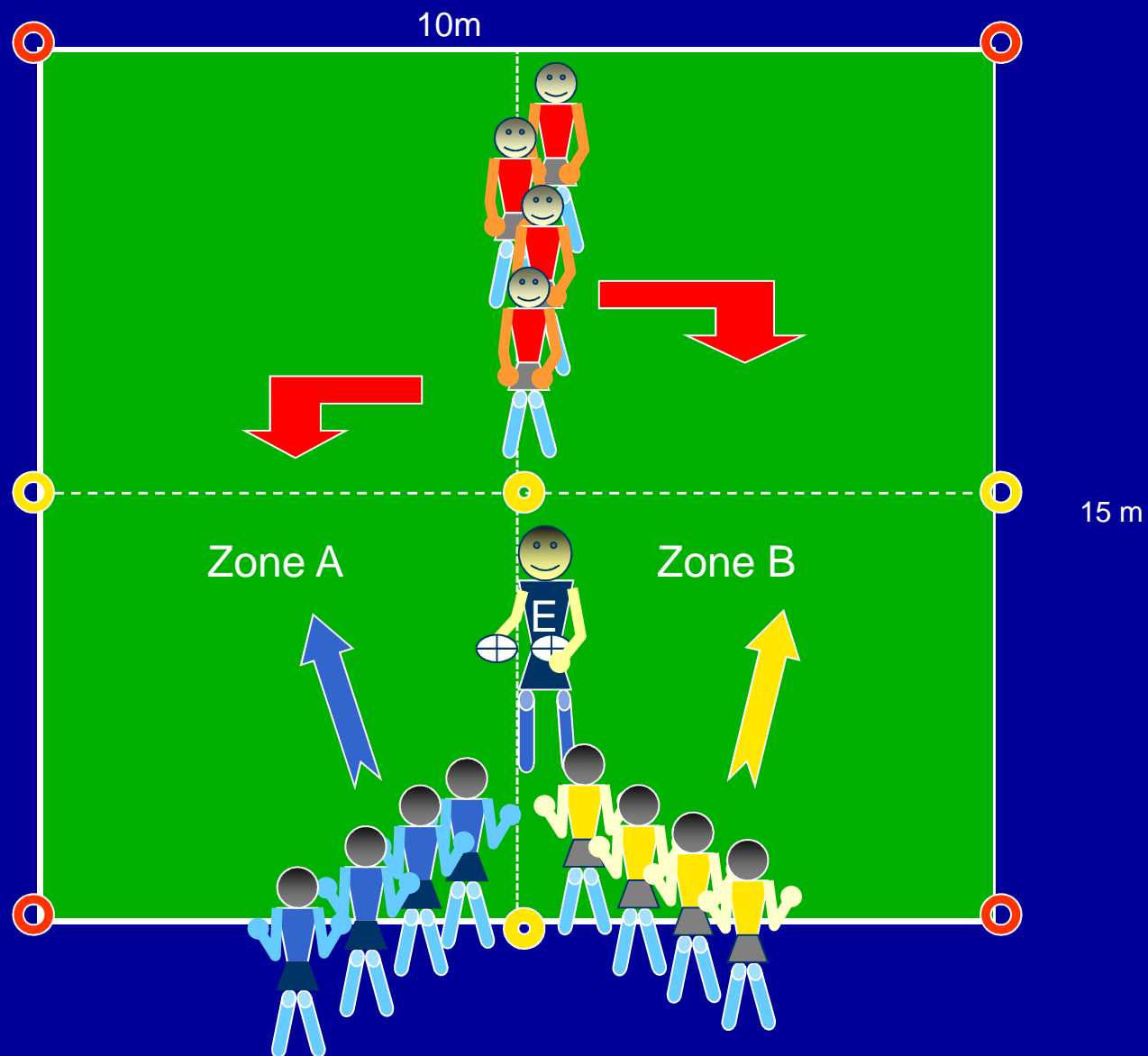
Situation :	<i>La Défense</i>	Etape :	<i>•2 - Effectif total : Situation de grand jeu</i>
Objectif :	<i>Améliorer l'efficacité défensive individuelle et collective</i>	Comportements attendus :	<ul style="list-style-type: none"> <i>•Engager la tête à hauteur du fessier du porteur de balle,</i> <i>•Serrer fortement les bras,</i> <i>•Pousser l'adversaire pour le faire tomber latéralement, en gardant la tête au dessus du creux des reins</i> <i>•Garder les bras serrés lors de la chute.</i>
Dispositif :	<ul style="list-style-type: none"> <i>•12 joueurs (2 groupes de 6)</i> <i>•1 zone (15m x 10m environ)</i> <i>•10' à 15'</i> <i>•4 plots (avec utilisation des lignes)</i> <i>•Sans ballon</i> 	Consignes :	<ul style="list-style-type: none"> <i>•Tous les joueurs sont sur leurs 6 appuis (mains, genoux, pieds)</i> <i>•1 groupe (attaquant) aligné sur la largeur de la zone</i> <i>•1 groupe (défenseur) aligné sur la longueur .</i> <i>•Un défenseur peut plaquer plusieurs attaquants.</i>
But :	<i>Acquisition progressive des attitudes du plaqueur</i>	Règles :	<i>Placage à deux bras, au niveau de la ceinture ou en dessous.</i>
Score :	<i>Au temps, lorsque l'ensemble des attaquants est plaqué.</i>	Critères de réussite :	<ul style="list-style-type: none"> <i>•L'ensemble des attaquants est plaqué très rapidement,</i> <i>•Les défenseurs se remettent à la disposition du groupe après placage.</i>
Lancements :	<ul style="list-style-type: none"> <i>•Au signal, le groupe attaquant doit atteindre la ligne opposée, le groupe défenseur doit plaquer individuellement les attaquants</i> <i>•Au retour, les joueurs plaqués se joignent aux défenseurs.</i> 		

Collectif total : Situation de grand jeu



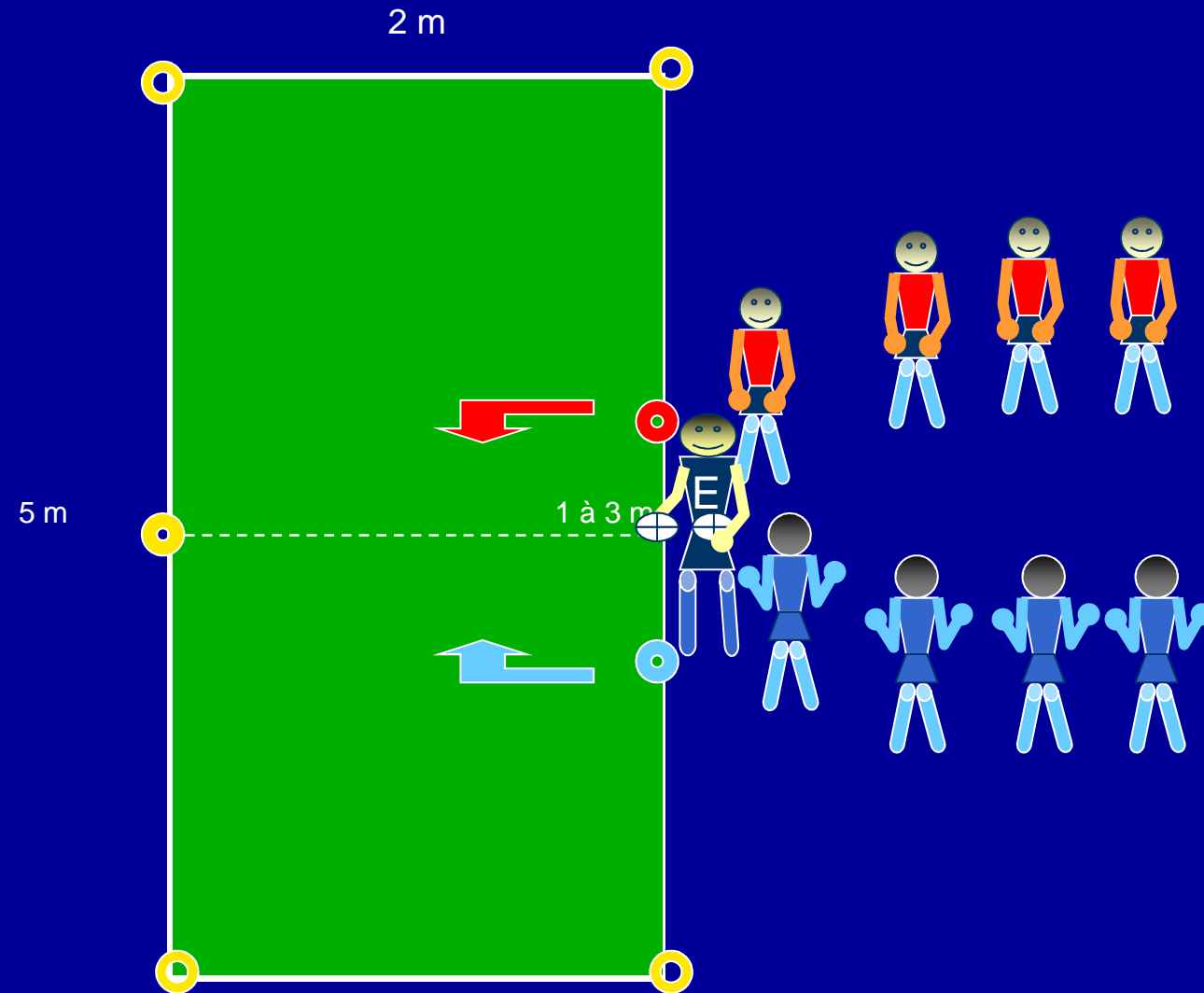
Situation :	<i>La Défense</i>	Etape	•3 - <i>Effectif réduit : Initiation au jeu de ligne</i>
Objectif :	<i>Améliorer l'efficacité défensive collective de l'équipe</i>	Comportements attendus :	<ul style="list-style-type: none"> •<i>Idem plus</i> •<i>Communication,</i> •<i>Constitution et Reconstitution de la ligne défensive</i>
Dispositif :	<ul style="list-style-type: none"> •<i>Effectif : 12 joueurs (3 équipes de 4)</i> •<i>Espace : 2 zones de 5m x 15m environ</i> •<i>Temps : 10' à 15'</i> •<i>Matériel : 2 ballons - 9 plots</i> 	Consignes :	<ul style="list-style-type: none"> •<i>3 équipes :</i> <ul style="list-style-type: none"> –<i>1 équipe utilisatrice</i> –<i>2 équipes opposantes intervenant tour à tour</i> •<i>Jeu alternativement dans une seule zone</i> •<i>Les opposants interviennent lorsque le premier ballon est dans les mains du premier utilisateur.</i>
But :	<i>Organiser un barrage défensif. Se replacer collectivement pour réorganiser un deuxième barrage défensif.</i>	Règles :	<i>Placage à deux bras, au niveau de la ceinture ou en dessous.</i>
Score :	<i>Pour l'équipe opposante :</i> <ul style="list-style-type: none"> •<i>1 point par équipe utilisatrice stoppée.</i> 	Critères de réussite :	<i>Les 2 équipes utilisatrices en échec</i>
Lancements :	<ul style="list-style-type: none"> •<i>Ballon donné dans sa zone à la première équipe utilisatrice qui tente de marquer,</i> •<i>Si blocage, la première équipe utilisatrice ne joue plus, et un deuxième ballon est donné, dans l'autre zone, à la deuxième équipe utilisatrice.</i> •<i>L'équipe opposante se réorganise dans la deuxième zone</i> 		

Collectif réduit : Organisation, réorganisation de la ligne défensive



Nom de la Situation :	<i>La Défense</i>	Etape	•4 – Homme contre Homme
Objectif :	<i>Améliorer la technique individuelle du placage</i>	Comportements attendus :	<ul style="list-style-type: none"> •Engager la tête à hauteur du fessier du porteur de balle, •Serrer fortement les bras, •Pousser l'adversaire pour le faire tomber latéralement, en gardant la tête au dessus du creux des reins •Garder les bras serrés lors de la chute.
Dispositif : •Effectif : •Espace : •Temps : •Matériel :	<ul style="list-style-type: none"> •12 •Zone de 2 m x 5 m environ •15' •2 ballons - 7 plots 	Consignes :	<ul style="list-style-type: none"> •1 groupe d'utilisateurs et 1 groupe d'opposants, chacun à hauteur d'un plot, •En face à face, un joueur de chaque groupe contourne son plot avant de pénétrer dans l'aire de jeu, •Après chaque passage, les joueurs alternent leur statut (l'opposant devient utilisateur et inversement)
But :	<i>Pour l'opposant :</i> •Plaquage son adversaire	Règles :	<i>Placage à deux bras, au niveau de la ceinture ou en dessous.</i>
Score :	<i>1 point par placage réussi</i>	Critères de réussite :	<i>Utilisateur en échec</i>
Lancements :	<ul style="list-style-type: none"> • Lorsque ED lance le ballon en l'air, l'utilisateur pénètre dans l'aire de jeu, en contournant son plot, • ED transmet le ballon à l'utilisateur, • Aussitôt, l'opposant pénètre dans l'aire de jeu, en contournant son plot, pour plaquer l'utilisateur. 		

Homme contre homme : Travail de la technique de placage



Evaluation - Régulation

Comportements observés :	<p><u>Individuellement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Le défenseur ne monte pas • Mauvais placement de la tête, • Serrage à 2 bras mal exécuté • Basculement de l'adversaire non réalisé (sécurité) <p><u>Collectivement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Organisation et (ou) réorganisation de la ligne non coordonnée. 	Interventions possibles :	<p><u>Individuellement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Perfectionnement analytique <p><u>Collectivement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Communication par un joueur leader
---------------------------------	--	----------------------------------	--

Evolution de la situation

Variables :	<p>• Evolution de l'initiation au placage :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rampé, • 6 pattes, • 4 pattes, • debout... <p>• Sens du placage (sécurité) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • de coté, • en poursuite, • de front... <p>• Distance d'affrontement</p> <p>• Effectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 x 1 puis • 2 x 1+1, puis • 3 x 1+1+1...etc 	Effets recherchés :	<p><u>Individuellement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Efficacité du placage <p><u>Collectivement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Organisation défensive (CTB) • Communication
--------------------	--	----------------------------	---