

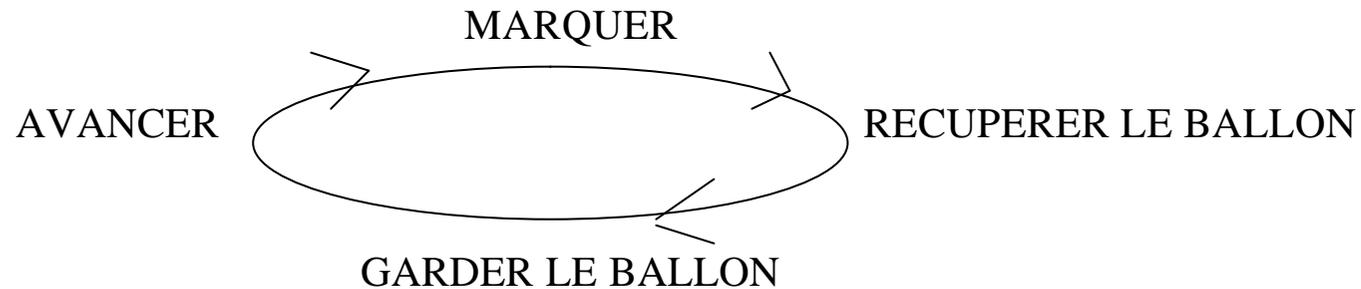
## Du Rugby à l'école à l'école de rugby

Plus particulièrement chez les plus jeunes, il est primordial de se rapprocher des fondamentaux du jeu :

- Avancer,
- Marquer.

**Dans tous nos jeux, il faudra s'attacher à donner un but à l'exercice, simple et précis.**

La boucle ci dessous doit être éternellement reprise



Chez les jeunes, nous orienterons tous nos jeux vers la récupération du ballon, sa conservation, et avancer. Marquer sera la conséquence de nos jeux.

Pour récupérer la ballon à l'adversaire, il faut :

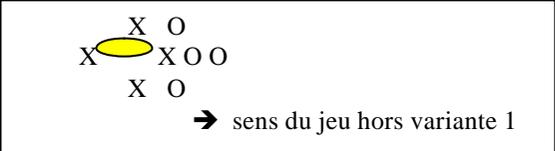
Lui arracher la balle des mains,  
Le plaquer afin qu'il lâche la balle,  
Le presser afin qu'il commette une faute.

Pour garder la balle, il faut :

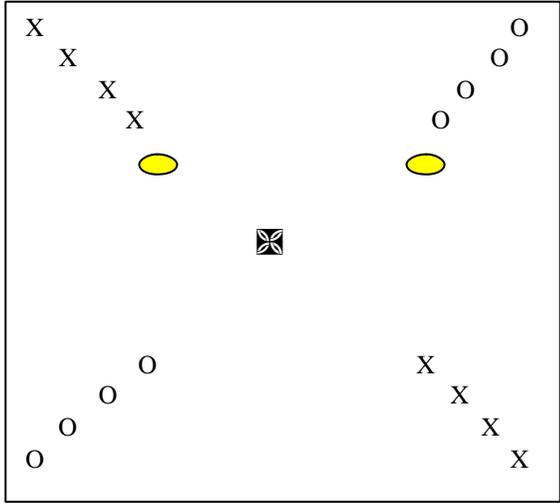
Résister au tirage de ballon,  
Assurer la passe avant d'être plaqué,  
S'organiser pour récupérer les balles au sol.

Tous les jeux que nous proposons doivent être orienter vers un au moins de ces objectifs, dans le respect des capacités liées à la catégorie de l'enfant..

catégorie	Capacité de l'enfant	Type de jeu à proposer
débutant	N'a conscience que de lui et de son environnement direct..	Tout ce qui favorisera le contact avec le ballon, le sol, les adversaires et les partenaires.
confirmé	Est en mesure d'utiliser l'espace qui lui est alloué.	En jouant sur les espaces, provoquer chez l'enfant des comportements adaptés.
expert	Est en mesure de savoir utiliser ses partenaires et leurs forces.	Dans un espace défini, provoquer l'anticipation par rapport au jeu des partenaires.

Objectif global :		Garder le ballon
Exercice N°1	Objectif décliné : Contact partenaire / adversaire	Exercice type
<p>Par groupe de 8 environ  4 joueurs X  4 joueurs O  Si plus de joueurs, voir variante 2</p> <p>Inverser les rôles entre X et O</p> <p>Baliser le terrain sur sa longueur en différentes zones  Terrain de 10 m X 2 m</p>	<p>Critères de réussite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nombre de zones franchies</li> <li>- Nombres de ballons non tombés.</li> <li>- Participation des enfants (nez dedans)</li> </ul>	<p>Dans un cadre de terrain réduit, tous les partenaires doivent traverser le terrain en poussant les adversaires.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">  </div> <p>Les X doivent se tenir et tenir le ballon</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ au milieu du terrain et les 2 équipes renvoient les adversaires.</li> <li>- Augmenter le nombre de X ou de O pour obtenir l'équilibre souhaité</li> </ul>

Objectif global : récupérer le ballon		
Exercice N°2	Objectif décliné : Contact sol	Exercice type
<p>Par groupe de 8 environ 4 joueurs X 4 joueurs O</p> <p>Baliser le terrain sur sa longueur en 4 zones. Terrain de 10 m X 2 m</p>	<p>Critères de réussite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plongez sur le ballon qui roule dans la zone 1</li> <li>- Roulade dans la zone 3</li> <li>- rapidité sur le parcours</li> </ul>	<p>Les X et les O sont en file indienne à chaque extrémité du terrain. L'éducateur (ou un enfant) fait rouler le ballon dans la zone 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le joueur doit plonger sur le ballon, (zone 1) et se relever avec le ballon,</li> <li>- courir vers l'extrémité du terrain (zone 2)</li> <li>- faire une roulade avec le ballon sans le lâcher (zone 3)</li> <li>- poser le ballon en plongeant (zone 4).</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">Zone 1   zone 2   zone 3   zone 4</p> <p>XXXX → sens du jeu pour les X ← sens du jeu pour les O            OOOO</p> <p style="text-align: center;">Zone 4   zone 3   zone 2   zone 1</p> </div>

Objectif global :		manipuler le ballon
Exercice N°3	Objectif décliné : Contact ballon	Exercice type
<p>Par groupe de 16 environ 8 joueurs X 8 joueurs O</p> <p>Baliser le terrain en carré de 5m de coté et le point central</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettre 4 ballons en jeu aux 4 coins et faire partir aux deux extrémités en même temps</li> <li>- Mettre les équipes à deux coins juxtaposés plutôt qu'opposés et faire contourner le plot central</li> </ul>	<p>Critères de réussite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chute de ballon</li> <li>- rapidité sur le parcours.</li> </ul>	<p>La moitié des X et les O sont en file indienne à chaque extrémité du carré (même équipe en diagonale). Le ballon doit être amené dans les mains du partenaire situé en face de lui sans toucher l'adversaire. Dès qu'il s'est saisi du ballon, il en fait de même.</p> 

Objectif global :		garder le ballon																														
Exercice N°4	Objectif décliné : Contact adversaire / sol (éventuellement)	Exercice type																														
<p>Par groupe de 8 environ 4 joueurs X 4 joueurs O</p> <p>Baliser le terrain sur sa longueur en 4 zones Terrain de 10 m X 2 m</p> <p>Variantes Mettre les O en file indienne pour obliger le contact sol (placage obligatoire). Accélérer le jeu (attention !)</p>	<p>Critères de réussite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- donner le ballon avant de tomber</li> <li>- poser le ballon du bon coté si plaqué</li> <li>- Réussir à faire tomber l'attaquant</li> </ul>	<p>Les X sont 1 par zone, légèrement décalés et un genou au sol.</p> <p>Les O marchent sur une même ligne face à leur X respectif</p> <p>Le X doit positionner son épaule au niveau du ventre du O et le faire tomber.</p> <p>Le O doit donner le ballon à son partenaire avant de tomber ou poser le ballon derrière lui s'il est plaqué.</p> <p>Inverser les rôles</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 20%;">Zone 1</th> <th style="width: 20%;">zone 2</th> <th style="width: 20%;">zone 3</th> <th style="width: 20%;">zone 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>O</td> <td>X</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>O</td> <td></td> <td>X</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>O</td> <td></td> <td></td> <td>X</td> <td></td> </tr> <tr> <td>O</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>X</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td colspan="3" style="text-align: center;">→ sens du jeu</td> </tr> </tbody> </table> </div>		Zone 1	zone 2	zone 3	zone 4	O	X				O		X			O			X		O				X			→ sens du jeu		
	Zone 1	zone 2	zone 3	zone 4																												
O	X																															
O		X																														
O			X																													
O				X																												
		→ sens du jeu																														

Objectif global :		manipuler le ballon
Exercice N°5	Objectif décliné : Contact ballon	Exercice type
<p>Par groupe de 16 environ</p> <p>Baliser le terrain en carré de 10m de coté</p> <p>Variante Augmenter le nombre de ballon. Demander les passes au niveau des genoux ou au dessus de la tête</p>	<p>Critères de réussite</p> <p>- ne pas faire tomber le ballon</p>	<p>Tous les enfants doivent rester dans le carré et trotter dans n'importe quel sens.</p> <p>Le porteur du ballon doit faire la passe (environ 1 mètre) à celui qui passe près de lui et qui est prêt à recevoir le ballon.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">pas de sens du jeu</p> </div>

Objectif global : garder le ballon		
Exercice N°6	Objectif décliné : Contact adversaire / sol	Exercice type
<p>Par groupe de 8 environ 2 joueurs X 6 joueurs O</p> <p>Terrain de 10 m X 2 m</p> <p>Variante Augmenter le nombre de X</p>	<p>Critères de réussite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poser le ballon du bon coté au placage</li> <li>- Réussir à faire reculer les X pour libérer le ballon</li> <li>- Durée entre placage et fin du jeu</li> </ul>	<p>Un O porteur de balle va se faire plaquer par les X Dès qu'il est plaqué, les 4 O suivants doivent faire reculer les X pour libérer le Ballon. Le O restant doit ramasser le ballon et aller le poser derrière la ligne.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> </div>

Objectif global : avancer		
Exercice N°7	Objectif décliné : Contact ballon	Exercice type
<p>Par groupe de 4 environ 4 joueurs X</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evacuer le terrain par l'extérieur</li> <li>- Faire se succéder les groupes</li> </ul> <p>Terrain de 10 m X 2 m</p> <p>Variantes</p> <p>Arrivé au quatrième, possibilité de faire repartir le mouvement en sens inverse (gauche vers droite)</p>	<p>Critères de réussite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nombre de ballons tombés</li> <li>- temps de traversée du terrain ou distance parcourue</li> </ul>	<p>Au départ, les quatre joueurs sont sur la même ligne.</p> <p>Le porteur de balle n'a pas droit à plus de 4 pas avant de faire la passe <b><u>en arrière</u></b>.</p> <p>Les autres doivent se porter presque à son niveau pour ne pas faire reculer trop la balle.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">Zone 1   zone 2   zone 3   zone 4</p> <p style="text-align: center;">X ● X X X</p> <p style="text-align: center;">→ sens du jeu</p> </div>

Objectif global : avancer		
Exercice N°8	Objectif décliné : Contact ballon, contact adversaire	Exercice type
<p>Par groupe de 10 environ 5 joueurs X 5 joueurs O</p> <p>Donner un numéro de 1 à 5 à chaque joueur (choisir un équilibre entre les adversaires).</p> <p>Terrain de 10 m X 5 m</p>	<p>Critères de réussite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nombre d'essais marqués</li> <li>- temps passé pour marquer l'essai</li> </ul> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire intervenir plusieurs joueurs simultanément ou successivement.</li> <li>- Favoriser une équipe en positionnant l'éducateur proche de l'une ou l'autre équipe</li> </ul>	<p>L'éducateur (E) appelle un numéro.</p> <p>Les deux joueurs portant ce numéro de chaque équipe viennent chercher le ballon et doivent marquer derrière la ligne opposée à leur camp.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> </div>

## Projet pour un cycle de 6 séances :

Chaque séance se décompose en 4 temps à savoir :

- Echauffement incluant le premier exercice # 15 minutes
- Les 2 autres exercices # 15 minutes chacun
- Mise en place d'une situation de jeu global # 15 minutes

Pour le jeu global, faire 3 équipes, chaque équipe faisant 2 mi-temps contre chacune des 2 autres.

Séance 1 :

Exercices 3 puis 2 et 1 Contact ballon, sol et adversaire

Séance 2 :

Exercices 5 puis 1 et 6 Contact ballon et adversaire

Séance 3 :

Exercices 3 puis 7 et 4 Contact ballon et adversaire et sol

Séance 4 :

Exercices 5 puis 4 et 1 Contact ballon, sol et adversaire

Séance 5 :

Exercices 2 puis 7 et 8 Contact sol, ballon et adversaire

Séance 6 :

Exercices 7 puis 6 et 8 Contact ballon, sol et adversaire

Chaque exercice est pris 2 à 3 fois, ce qui permet d'évaluer la progression dans chaque domaine.