

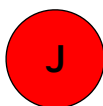
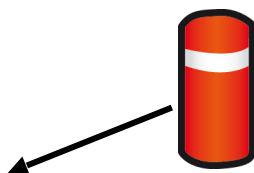
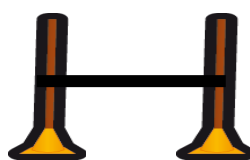
CARNET
D'EXERCICES
SECTION PALOISE



SOMMAIRE

LEXIQUE

- Appuis ouverts ou fermés
- Chesting
- Roulade



ATELIERS DE PASSES

TECHNIQUE INDIVIDUELLE

THEME : Technique individuelle de passes

OBJECTIFS

- Etre capable de réaliser des passes des deux côtés
- Etre capable de réaliser des passes avec des courses droites
-
-

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 12
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon

But de l'exercice :

Espace : 15m de
largeur

Temps :

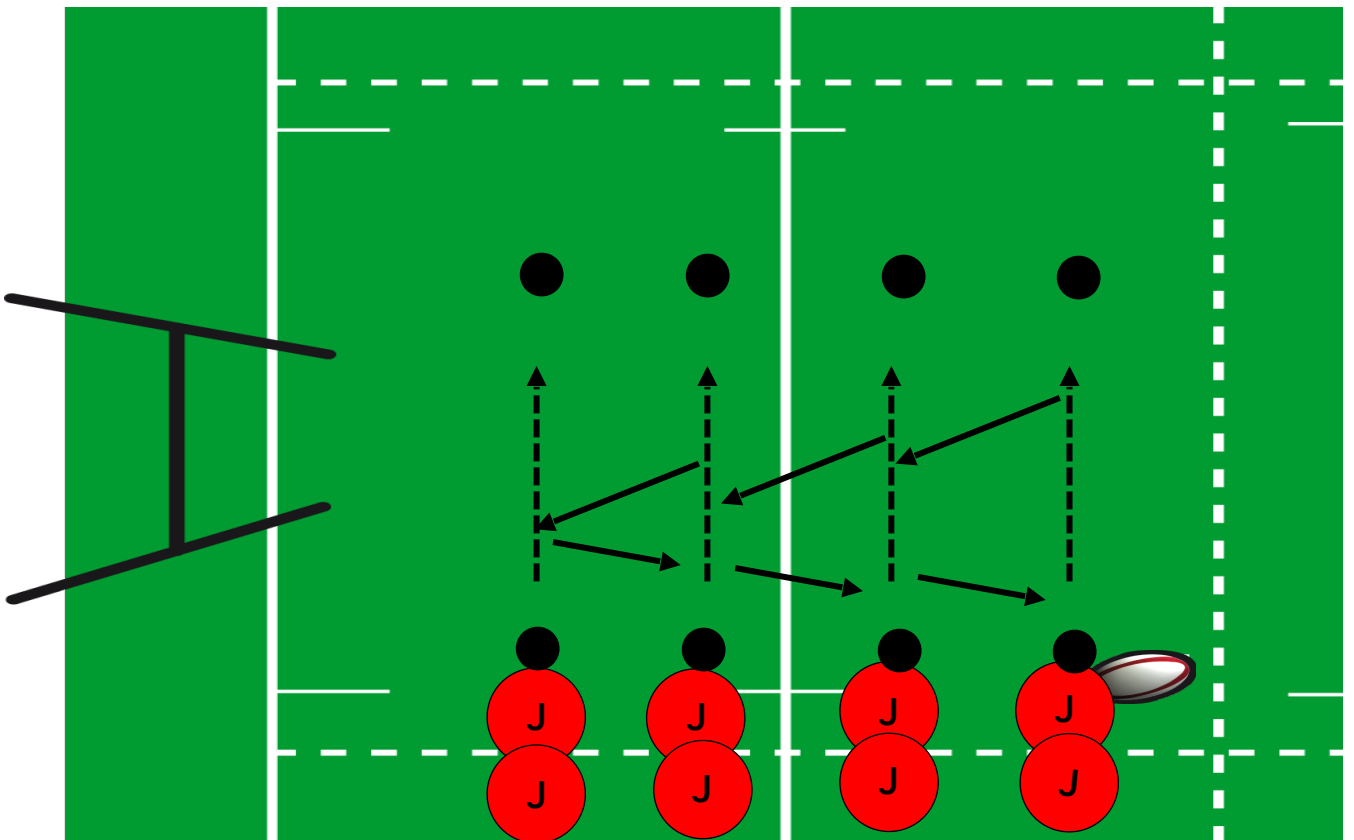
Cycle de travail :

CONSIGNES

Les joueurs réalisent des passes par vague et les joueurs des vagues arrières rechargent. Le joueur en bout de ligne fait la passe à la colonne intérieure. Les joueurs se repositionnent sur les plots et l'exercice continue.

LANCEMENT

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Décaler les temps de départ
- Courses droites
- Qualité de passes
- Mettre les mains pour montrer la cible
-
-

EVOLUTIONS

VARIANTES

EFFETS

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

THEME : Technique individuelle de passes

OBJECTIFS

- Etre capable de réaliser des passes des deux côtés
- Etre capable de réaliser des passes avec des courses droites
- Etre capable d'alterner les différentes formes de passes (longues ou petites)
- Etre capable de juger la distance en vue de réaliser sa passe

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 9 à 12
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon

But de l'exercice :

Espace :
2 carrés de
différentes tailles

Temps :

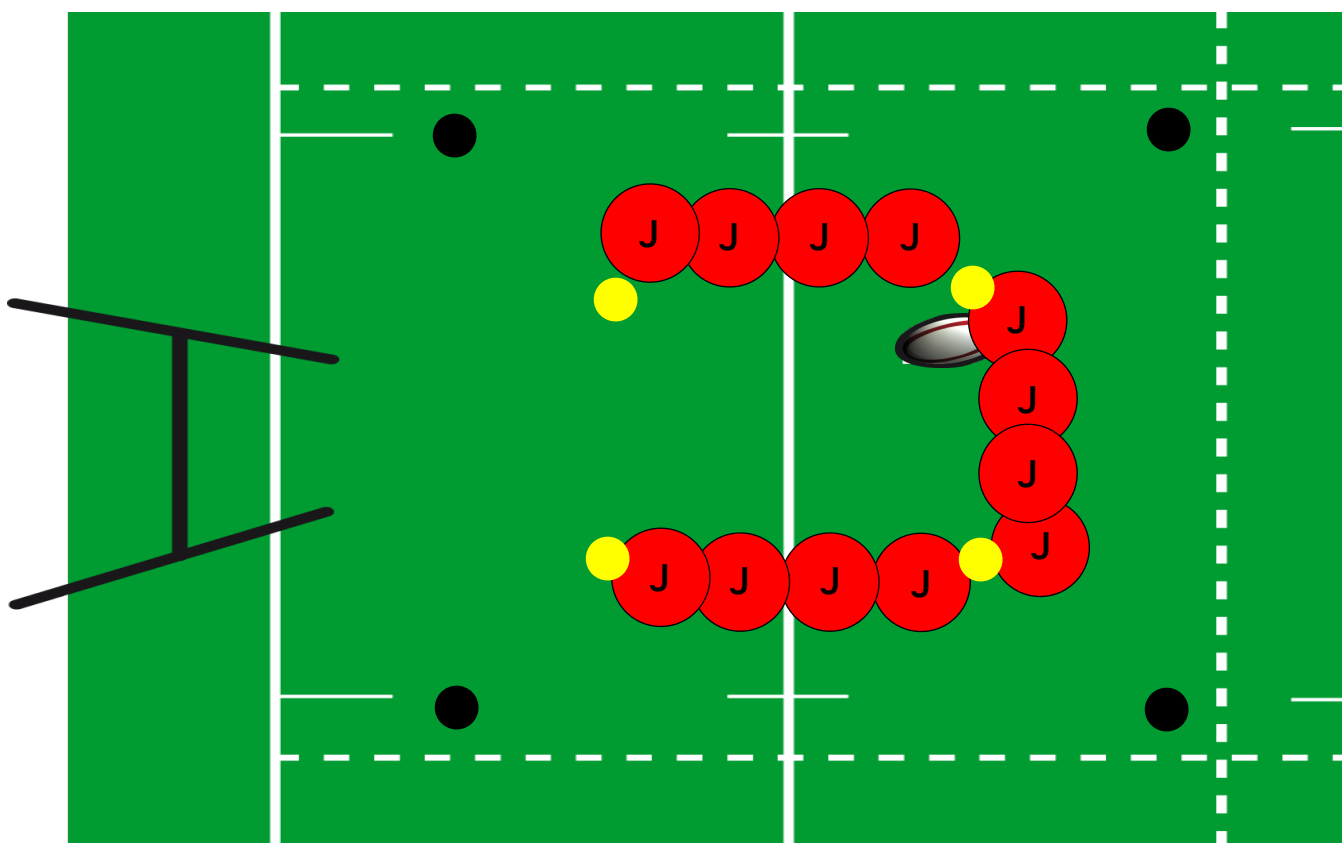
Cycle de travail :

CONSIGNES

Les joueurs réalisent des passes par vague. Le dernier joueur de la vague fait la passe à la vague en attente et ainsi de suite. A l'annonce de l'entraîneur, les joueurs changent de plot et donc de largeur de passes.

LANCEMENT

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Maintien de la profondeur
- Courses droites
- Qualité de passes
- Mettre les mains pour montrer la cible
- Adaptation des passes par rapport à la distance
-
-

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Ajouter un nouveau carré avec un espace différent
-
-
-
-

EFFETS

- Adaptation des joueurs à la distance des passes
-
-
-

THEME : Technique individuelle de passes

OBJECTIFS

- Etre capable de réaliser des passes des deux côtés
- Etre capable de réaliser des passes avec des courses droites
- Etre capable d'alterner les différentes formes de passes
- Etre capable de juger la distance en vue de réaliser sa passe

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 12
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

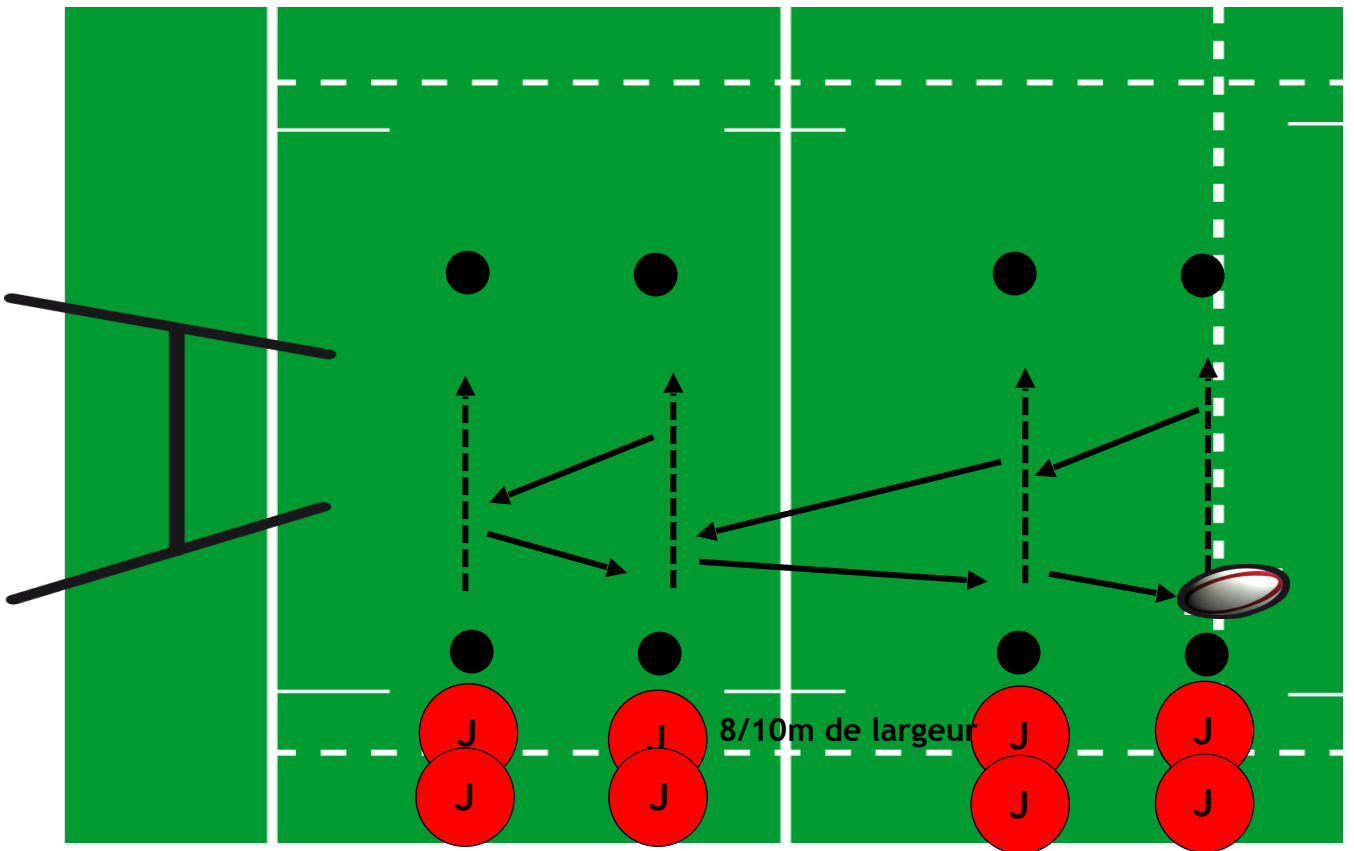
Cycle de travail :

CONSIGNES

Les joueurs réalisent des passes par vague. Les joueurs des vagues suivantes rechargent. Le joueur en bout de ligne donne à la colonne intérieure. Les joueurs se repositionnent sur les plots et l'exercice continue.

LANCEMENT

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Maintien de la profondeur
- Courses droites
- Qualité de passes
- Mettre les mains pour montrer la cible
- Qualité du travail après la passe (continuer sa course)
-
-

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Augmenter la largeur des passes
-
-
-

EFFETS

- Passes plus longues
-
-
-

THEME : Technique individuelle de passes

OBJECTIFS

- Etre capable de réaliser des passes des deux côtés
- Etre capable de réaliser des passes avec des appuis ouverts ou fermés
- Etre capable de juger la distance en vue de réaliser sa passe

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 3
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

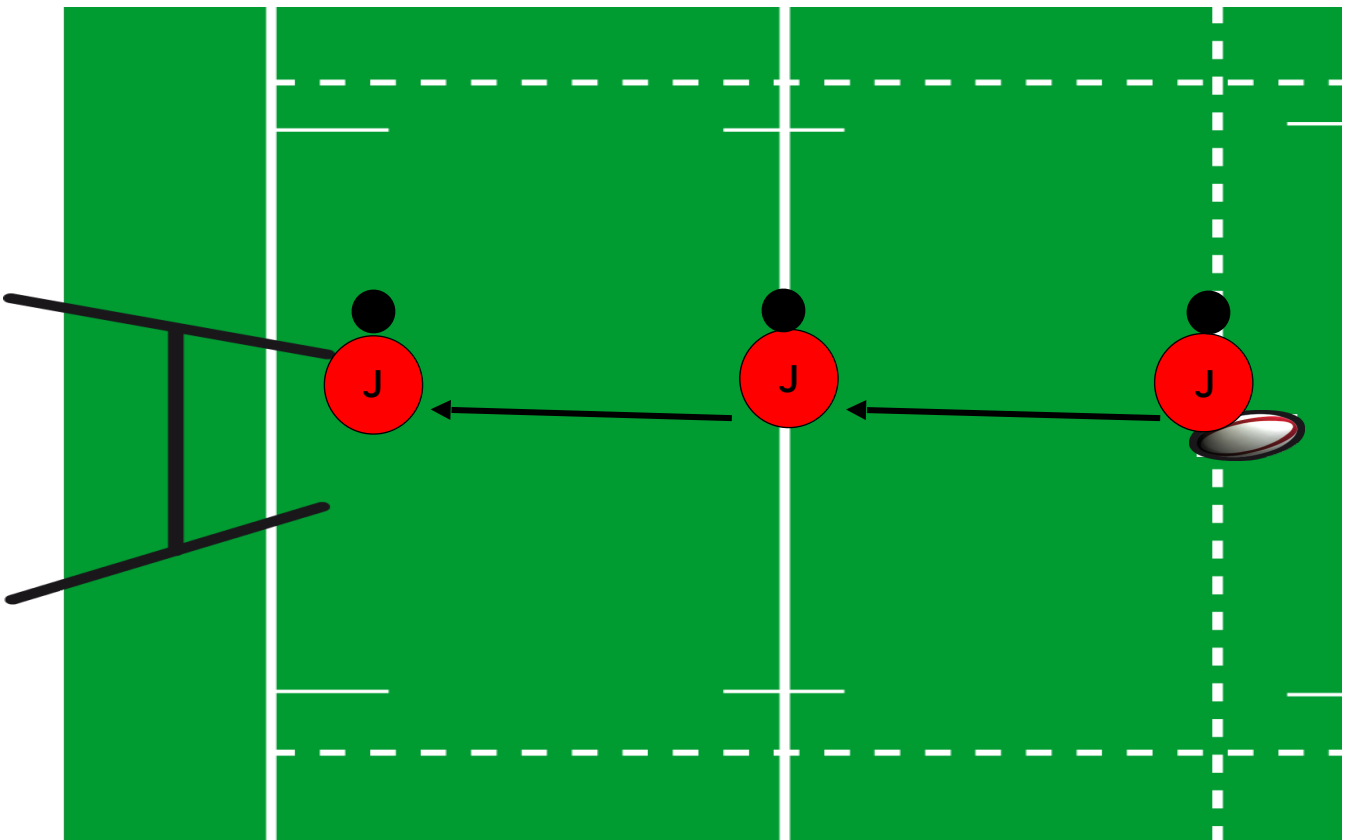
Cycle de travail :

CONSIGNES

3 joueurs à l'arrêt
sur la même ligne
positionnés face au
terrain. Travail de
passes 1 à 2 mains.
Répétitions de
passes.

LANCEMENT

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Buste et hanche droite
- Départ du ballon des hanches avec appuis ouverts ou fermés
- Finition du geste
- Qualité de la passe
- Vitesse du ballon
- Qualité de la position des appuis

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Augmenter la
largeur des passes
-
-
-
-

EFFETS

- Passes plus longues
-
-
-
-

THEME : Technique individuelle de passes

OBJECTIFS

- Etre capable de réaliser des passes des deux côtés
- Etre capable de réaliser des passes avec des appuis ouverts ou fermés
- Etre capable de juger la distance en vue de réaliser sa passe

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 3
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

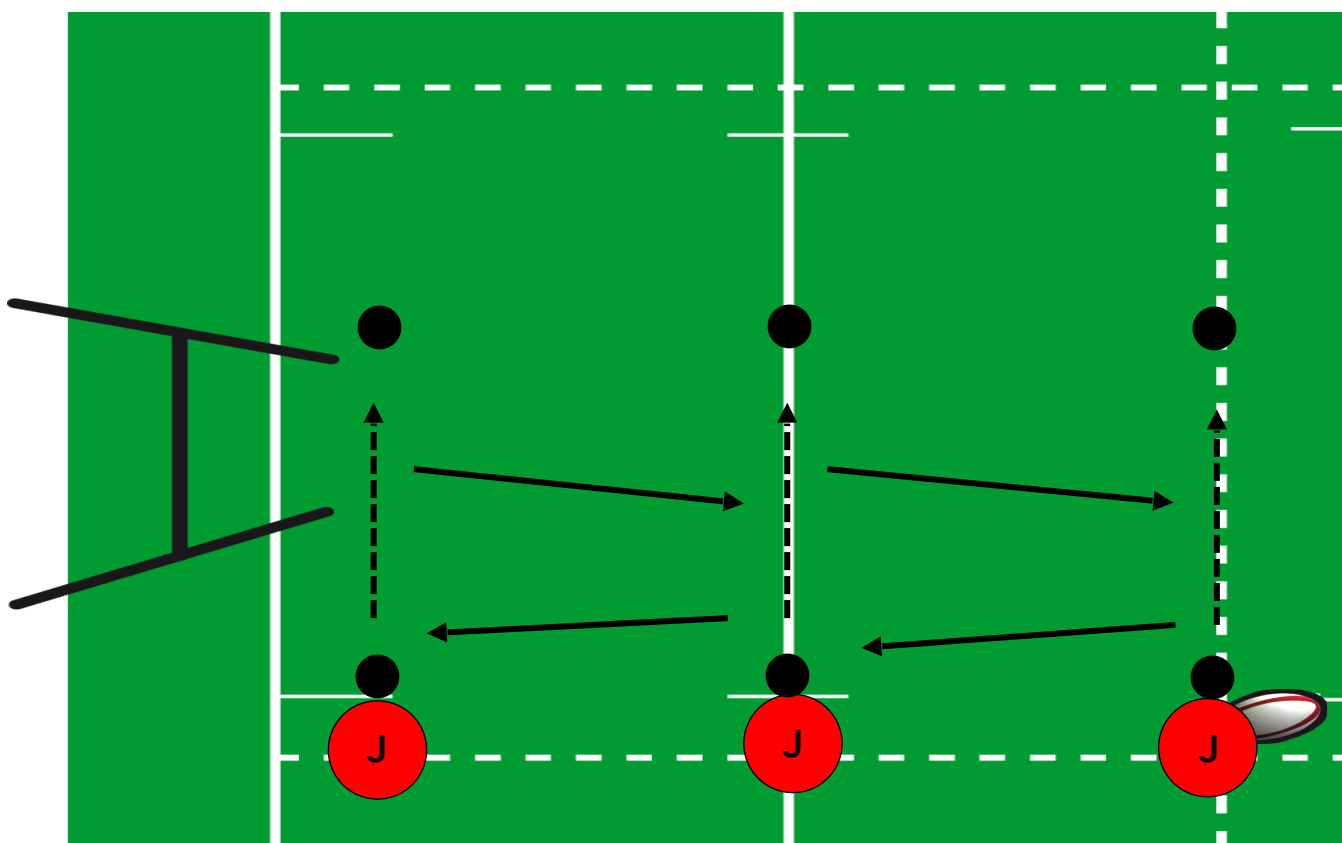
Cycle de travail :

CONSIGNES

3 joueurs se font des passes en mouvements. Travail de passes 1 à 2 mains. Répétitions de passes.

LANCEMENT

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Buste et hanche droite
- Départ du ballon des hanches avec appuis ouverts ou fermés
- Finition du geste
- Qualité de la passe
- Vitesse du ballon
- Qualité de la position des appuis
- Courses droites
- Fluidité

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Augmenter la largeur des passes
- Augmenter la vitesse des courses
-
-
-

EFFETS

- Passes plus longues
-
-
-

THEME : Technique individuelle de passes

OBJECTIFS

- Etre capable de réaliser des passes des deux côtés
- Etre capable de réaliser des passes avec des appuis ouverts ou fermés
- Etre capable de juger la distance en vue de réaliser sa passe

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 4
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

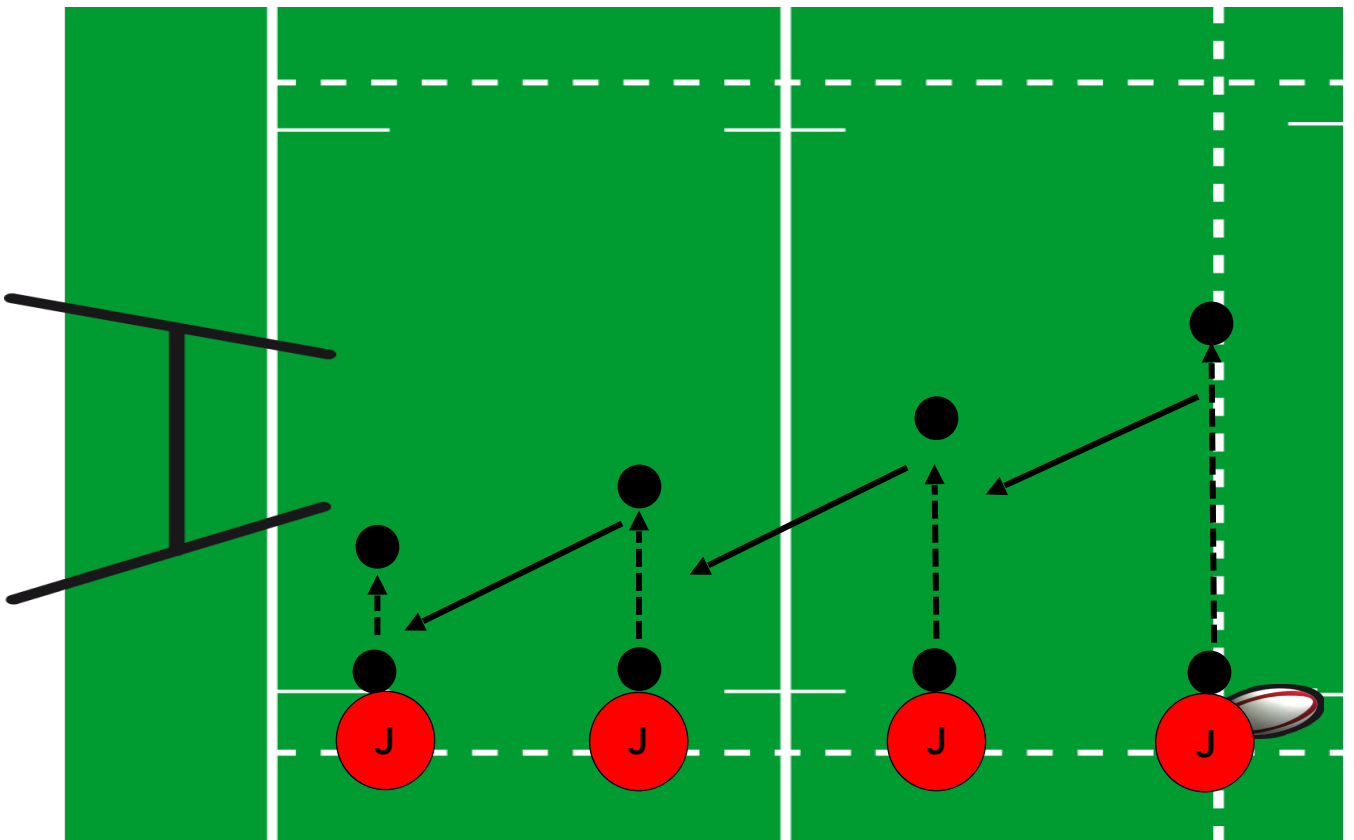
Cycle de travail :

CONSIGNES

4 joueurs sur une même ligne face à 4 piquets disposés en escaliers. Le joueur va chercher le piquet et effectue une passe sur la latéralité avant le piquet.

LANCEMENT

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Buste et hanche droite
- Départ du ballon des hanches avec appuis ouverts ou fermés
- Finition du geste
- Qualité de la passe
- Vitesse du ballon
- Qualité de la position des appuis
- Courses droites
- Fluidité

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Augmenter la largeur des passes
- Augmenter la vitesse des courses
-
-
-

EFFETS

- Passes plus longues
-
-
-

THEME : Technique individuelle de passes

OBJECTIFS

- Etre capable de réaliser des passes des deux côtés
- Etre capable de réaliser des passes avec des appuis ouverts ou fermés
- Etre capable de juger la distance en vue de réaliser sa passe

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 4
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

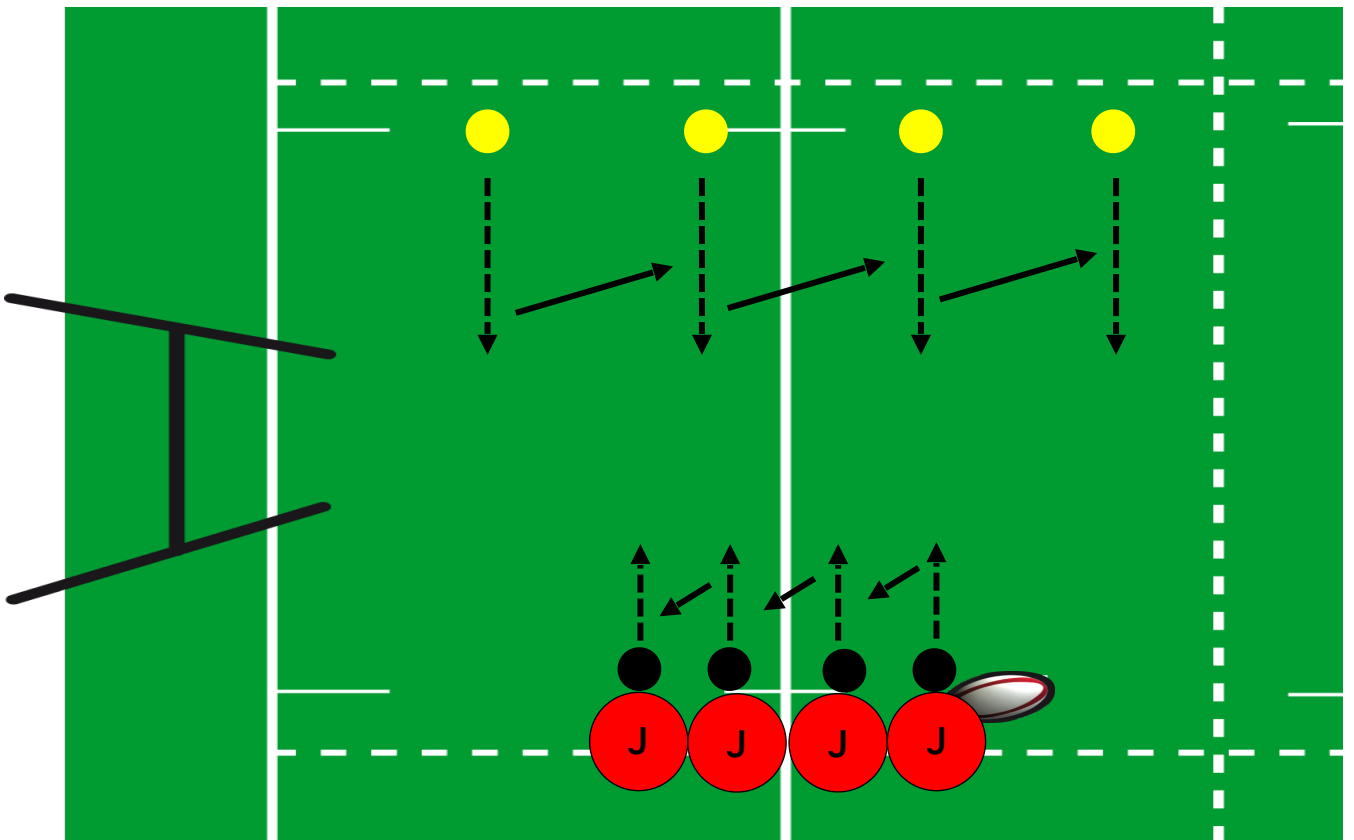
Cycle de travail :

CONSIGNES

Départ à 4 joueurs
sur les plots noirs.
Les joueurs réalisent
des passes courtes.
Ils rejoignent ensuite
les plots jaunes et
effectuent le retour
en passes longues.

LANCEMENT

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Buste et hanche droite
- Départ du ballon des hanches avec appuis ouverts ou fermés
- Finition du geste
- Qualité de la passe
- Vitesse du ballon
- Qualité de la position des appuis
- Courses droites
- Fluidité
- Précision

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Augmenter la largeur des passes
- Augmenter la vitesse des courses
-
-
-

EFFETS

- Passes plus longues
-
-
-

THEME : Technique individuelle de passes

OBJECTIFS

- Etre capable de réaliser des passes des deux côtés
- Etre capable de réaliser des passes avec des appuis ouverts ou fermés
- Etre capable de réaliser de réceptionner un ballon et de le passer en mouvement

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 4
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

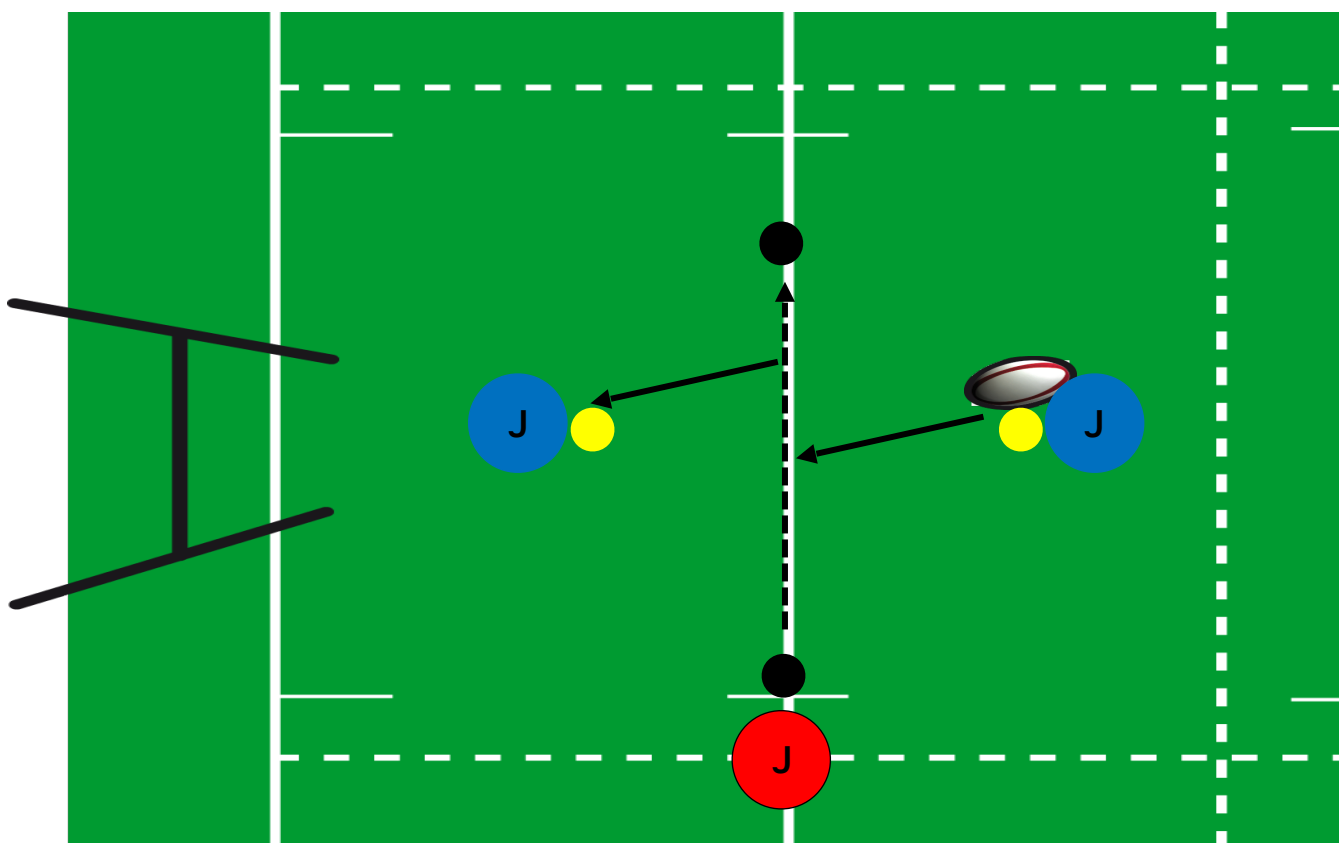
Cycle de travail :

CONSIGNES

Le joueur qui « travaille » est sur le plot rouge. Il reçoit le ballon d'un joueur bleu et le passe en mouvement à l'autre joueur bleu.

LANCEMENT

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Buste et hanche droite
- Départ du ballon des hanches avec appuis ouverts ou fermés
- Finition du geste
- Qualité de la passe en mouvement
- Vitesse du ballon
- Qualité de la position des appuis
- Courses droites
- Fluidité
- Précision

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Augmenter la largeur des passes
- Augmenter la vitesse des courses
-
-
-
-

EFFETS

- Passes plus longues
-
-
-
-

THEME : Technique individuelle de passes

OBJECTIFS

- Etre capable de réaliser des passes des deux côtés
- Etre capable de réaliser des passes avec des appuis ouverts ou fermés
- Etre capable de réaliser de réceptionner un ballon et de le passer en mouvement

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 4
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

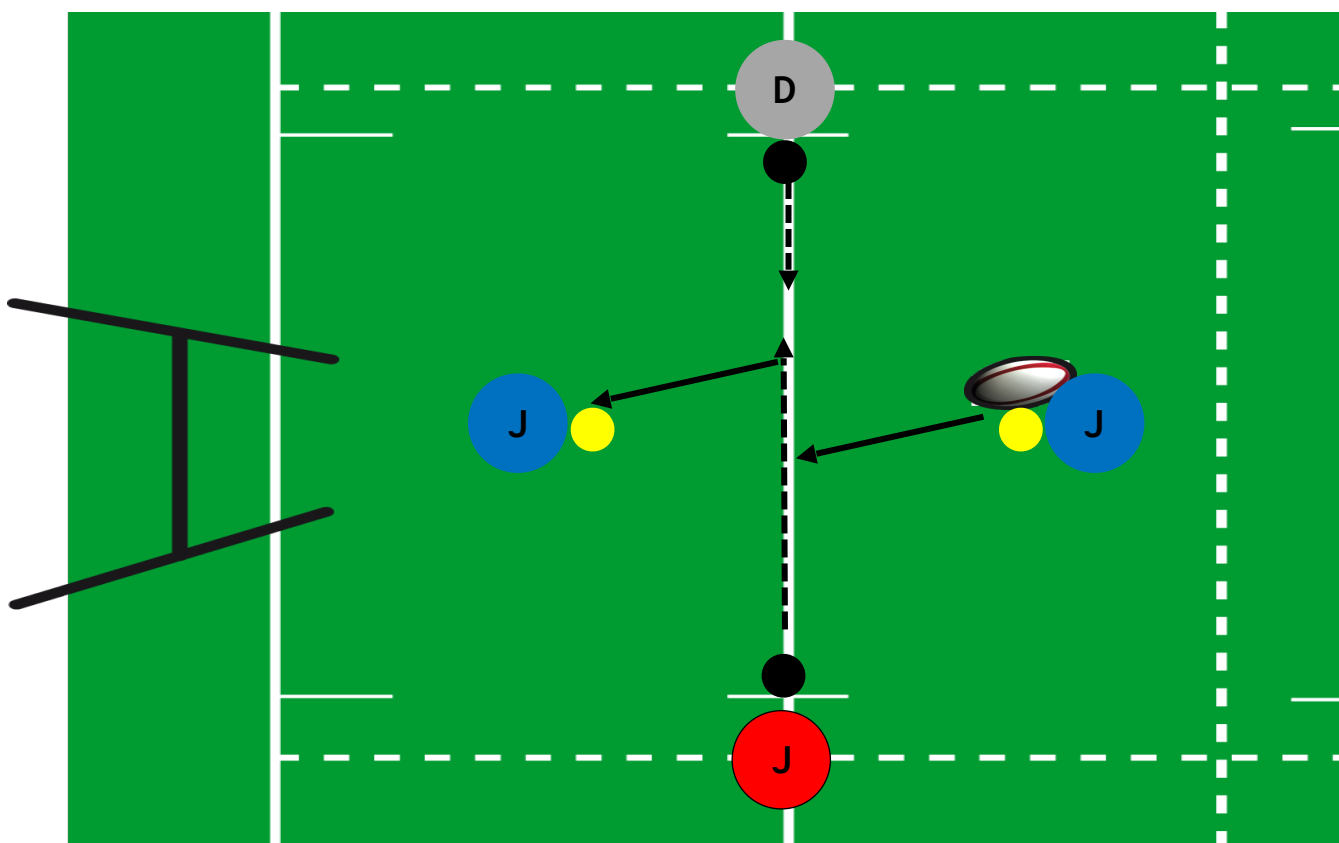
Cycle de travail :

CONSIGNES

Le joueur qui « travaille » est sur le plot rouge. Il reçoit le ballon d'un joueur bleu et le passe en mouvement à l'autre joueur bleu. Le joueur gris vient exercer une pression défensive.

LANCEMENT

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Buste et hanche droite
- Départ du ballon des hanches avec appuis ouverts ou fermés
- Finition du geste
- Qualité de la passe en mouvement
- Vitesse du ballon
- Qualité de la position des appuis
- Courses droites
- Fluidité
- Précision

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Augmenter la largeur des passes
- Augmenter la vitesse des courses
- Augmenter la pression du défenseur
-
-

EFFETS

- Passes plus longues
- Moins de temps pour réaliser sa passe
- Se rapprocher des conditions de match
-
-

ATELIERS DE
SURNOMBRE
OFFENSIF

THEME : 2 vs 1

OBJECTIFS

- Etre capable de marquer en situation de surnombre
- Etre capable de décaler un coéquipier dans une zone libre
- Etre capable de réaliser avec une pression défensive importante

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 7
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon, chasubles

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

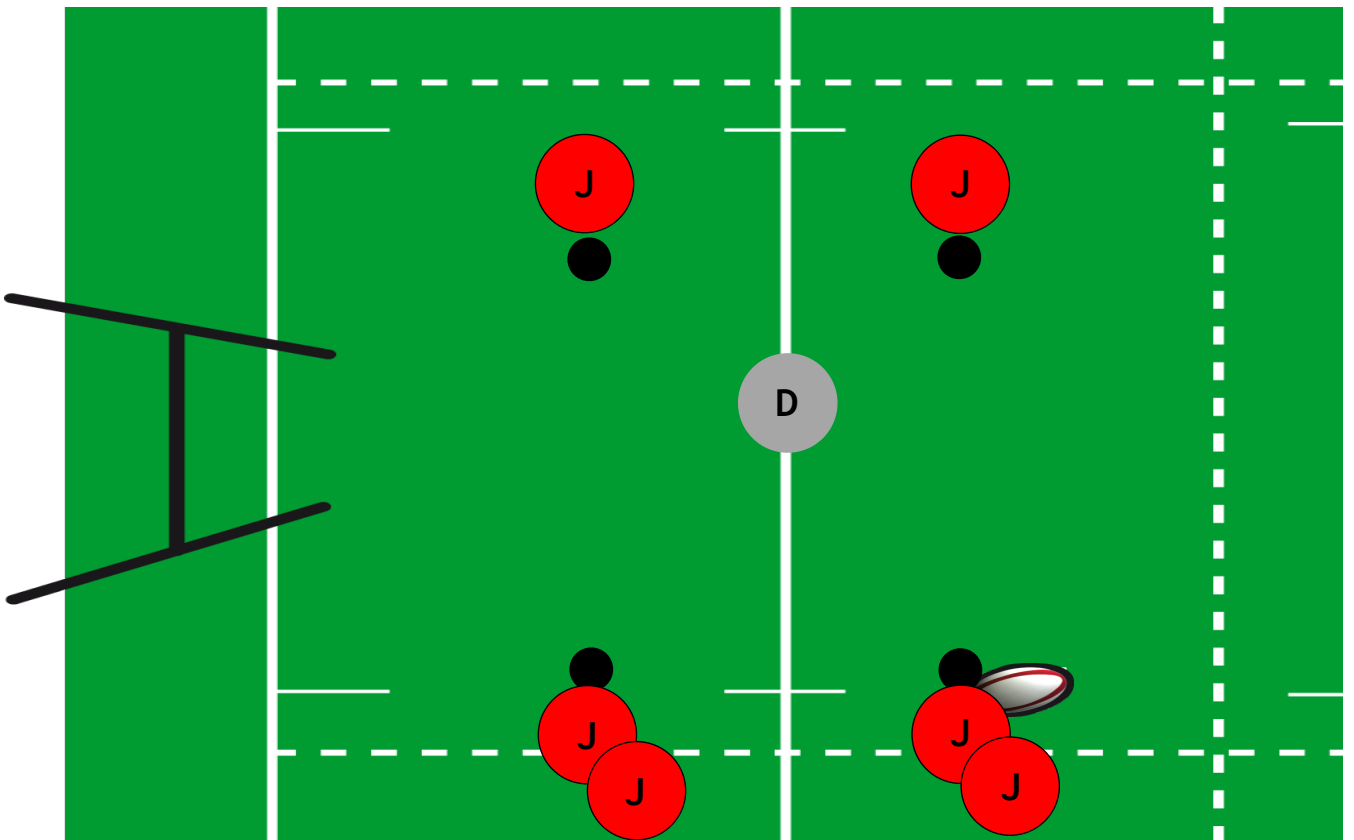
Cycle de travail :

CONSIGNES

Les attaquants
doivent négocier le
surnombre et
marquer le plus
rapidement possible.
Le défenseur reste
sur une ligne latérale
pour empêcher les
attaquants de
marquer.

LANCEMENT

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Course droite
- Vitesse du porteur de balle
- Capacité à fixer
- Qualité de la passe
- Communication

EVOLUTIONS

VARIANTES

EFFETS

THEME : 2 vs 1

OBJECTIFS

- Etre capable de marquer en situation de surnombre
- Etre capable de décaler un coéquipier dans une zone libre
- Etre capable de réaliser avec une pression défensive importante

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 5
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon, chasubles

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

Cycle de travail :

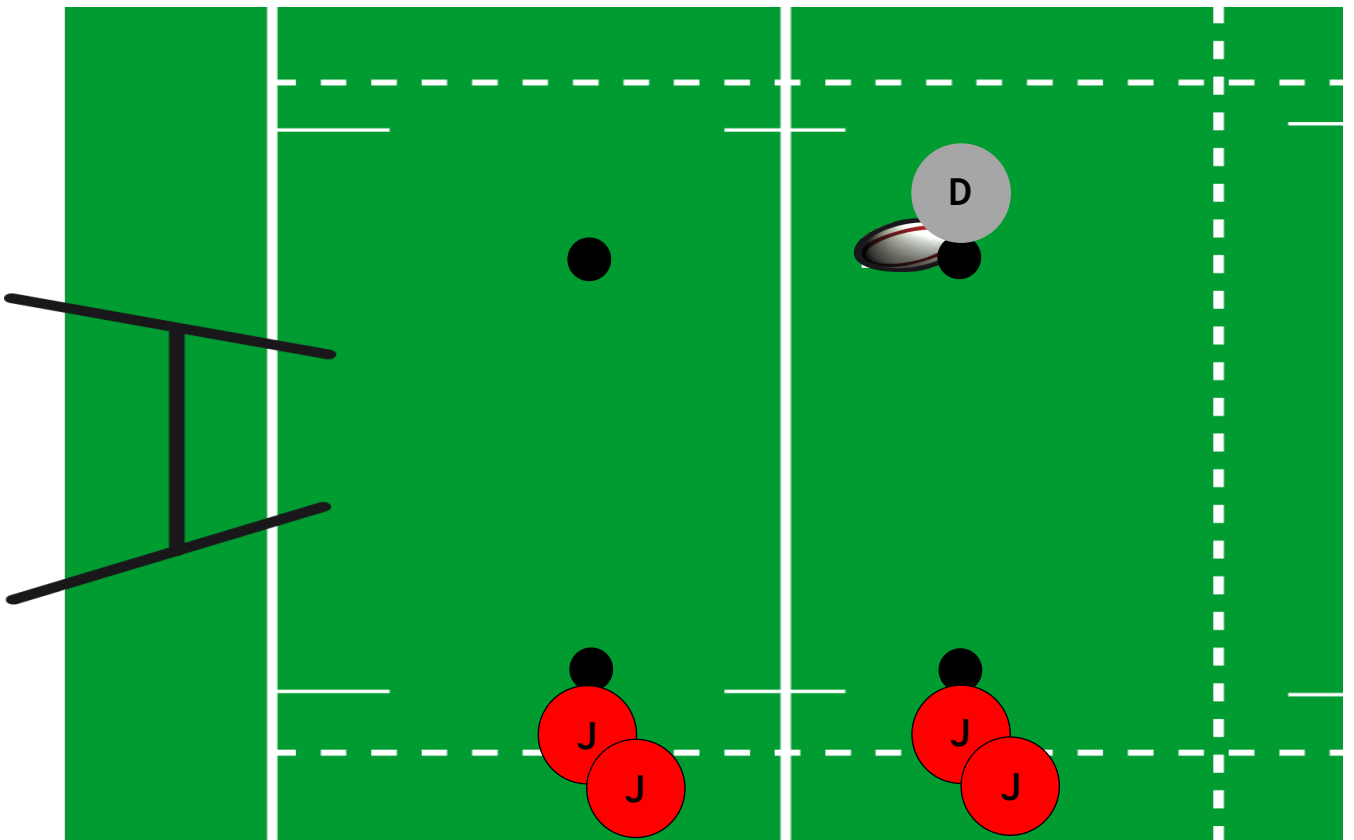
CONSIGNES

Les attaquants doivent négocier le surnombre et marquer le plus rapidement possible. Le défenseur est libre de mettre la pression qu'il souhaite.

LANCEMENT

Le lancement du jeu est effectué par le défenseur. Le défenseur lance le ballon à l'attaquant face à lui et le 2 vs 1 se met en place

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Course droite
- Vitesse du porteur de balle
- Capacité à fixer
- Qualité de la passe
- Communication

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Le défenseur lance le ballon à l'attaquant qu'il souhaite

EFFETS

- Adaptation et réorganisation offensive

THEME : 2 vs 1

OBJECTIFS

- Etre capable de marquer en situation de surnombre
- Etre capable de décaler un coéquipier dans une zone libre
- Etre capable de réaliser avec une pression défensive importante

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 6
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon, chasubles

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

Cycle de travail :

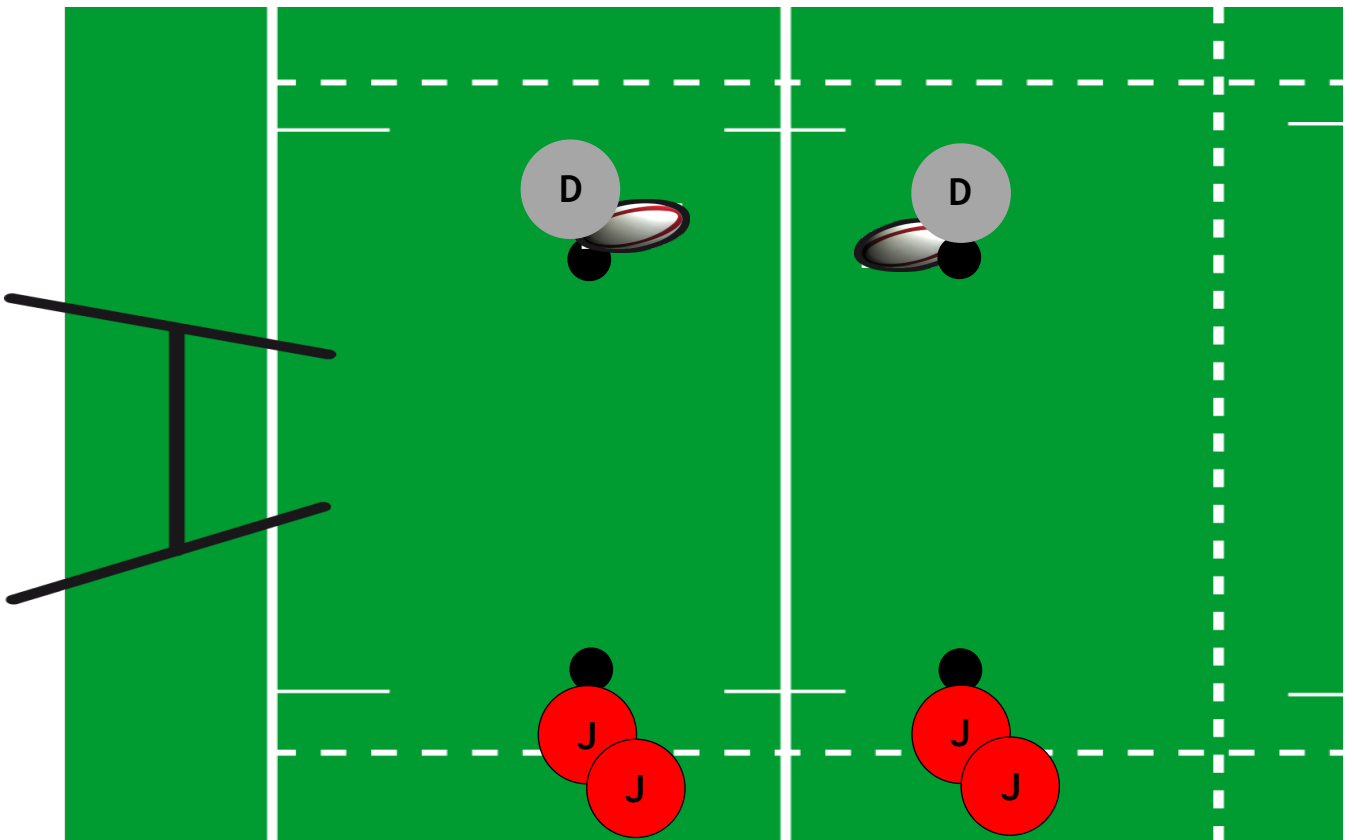
CONSIGNES

Les attaquants doivent négocier le surnombre et marquer le plus rapidement possible. Le défenseur est libre de mettre la pression qu'il souhaite.

LANCEMENT

Le lancement du jeu est effectué par une des deux défenseurs. Un des deux défenseurs lance le ballon à l'attaquant face à lui et le 2 vs 1 se met en place

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Course droite
- Vitesse du porteur de balle
- Capacité à fixer
- Qualité de la passe
- Communication

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Le défenseur lance le ballon à l'attaquant qu'il souhaite

EFFETS

- Adaptation et réorganisation offensive

THEME : 2 vs 1

OBJECTIFS

- Etre capable de marquer en situation de surnombre
- Etre capable de décaler un coéquipier dans une zone libre
- Etre capable de réaliser avec une pression défensive importante

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 6
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon, chasuble

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

Cycle de travail :

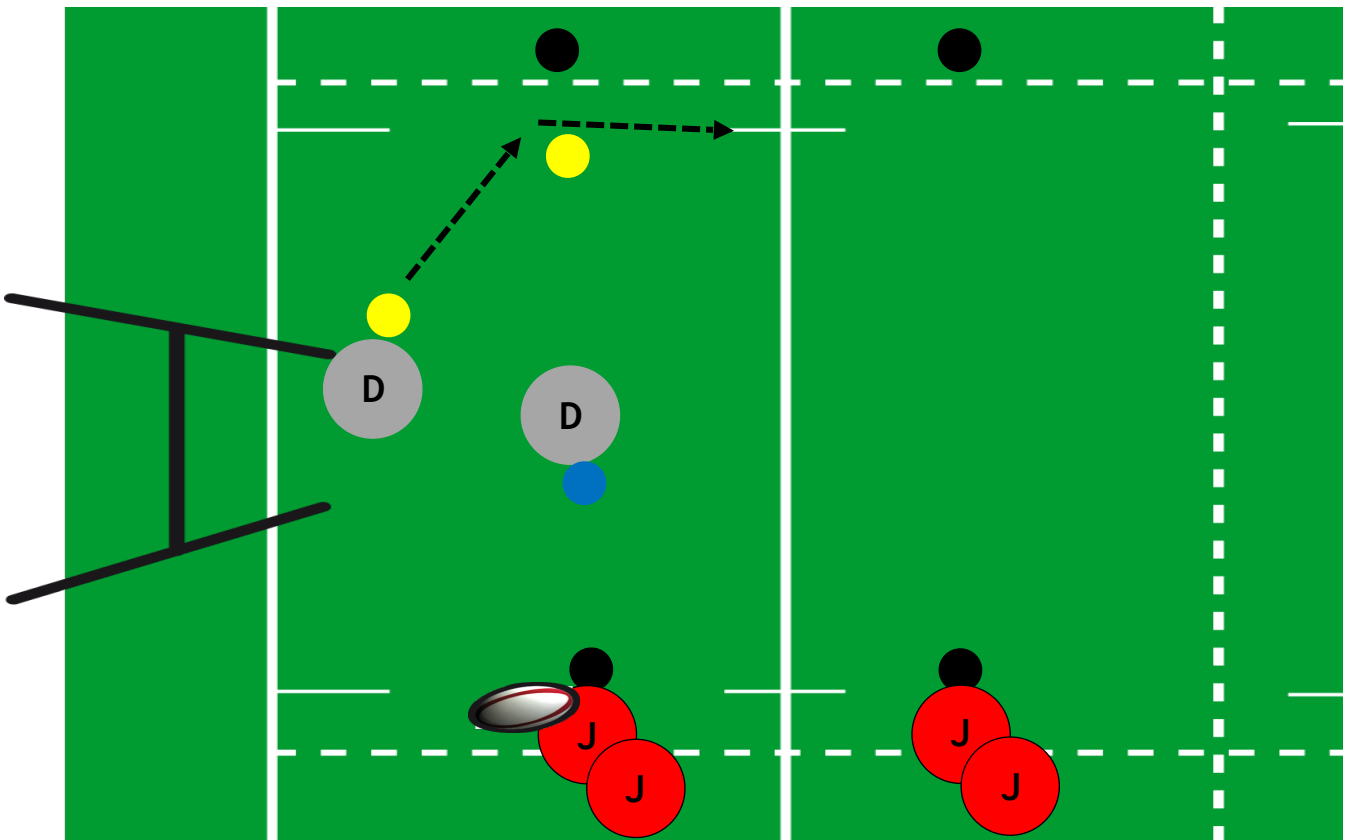
CONSIGNES

Les attaquants doivent négocier les surnombres et marquer le plus rapidement possible. Un premier défenseur va monter et un second est en retard après avoir fait le tour du plot jaune avant d'agir.

LANCEMENT

Le lancement du jeu est effectué par les attaquants.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Course droite
- Vitesse du porteur de balle
- Capacité à fixer
- Qualité de la passe
- Qualité de remplacement
- Communication

EVOLUTIONS

VARIANTES

EFFETS

THEME : 3 vs 2

OBJECTIFS

- Etre capable de marquer en situation de surnombre
- Etre capable de décaler un coéquipier dans une zone libre
- Etre capable de réaliser avec une pression défensive importante

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 8
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon, chasuble

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

Cycle de travail :

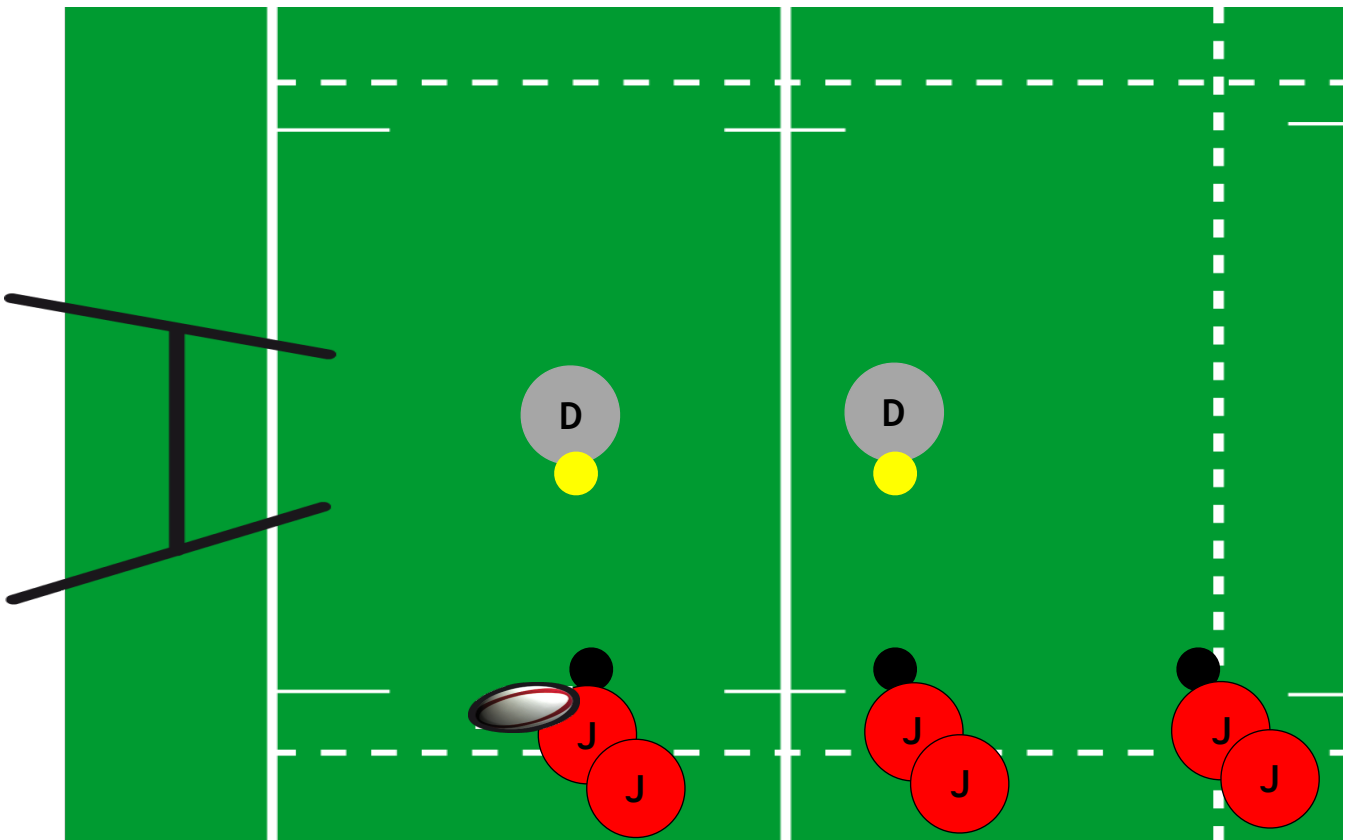
CONSIGNES

Jeu de surnombre extérieur. Défenseurs défendent droit. Les attaquants doivent négocier le surnombre et marquer le plus rapidement possible.

LANCEMENT

Le lancement du jeu est effectué par les attaquants.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Course droite
- Vitesse du porteur de balle
- Capacité à fixer
- Qualité et précision des passes
- Prise de profondeur
- Qualité des temps de départ
- Communication

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Rajouter un défenseur et un attaquant pour réaliser un 4 vs 3

EFFETS

THEME : 3 vs 2

OBJECTIFS

- Etre capable de marquer en situation de surnombre
- Etre capable de décaler un coéquipier dans une zone libre
- Etre capable de réaliser avec une pression défensive importante

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 8
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon, chasuble

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

Cycle de travail :

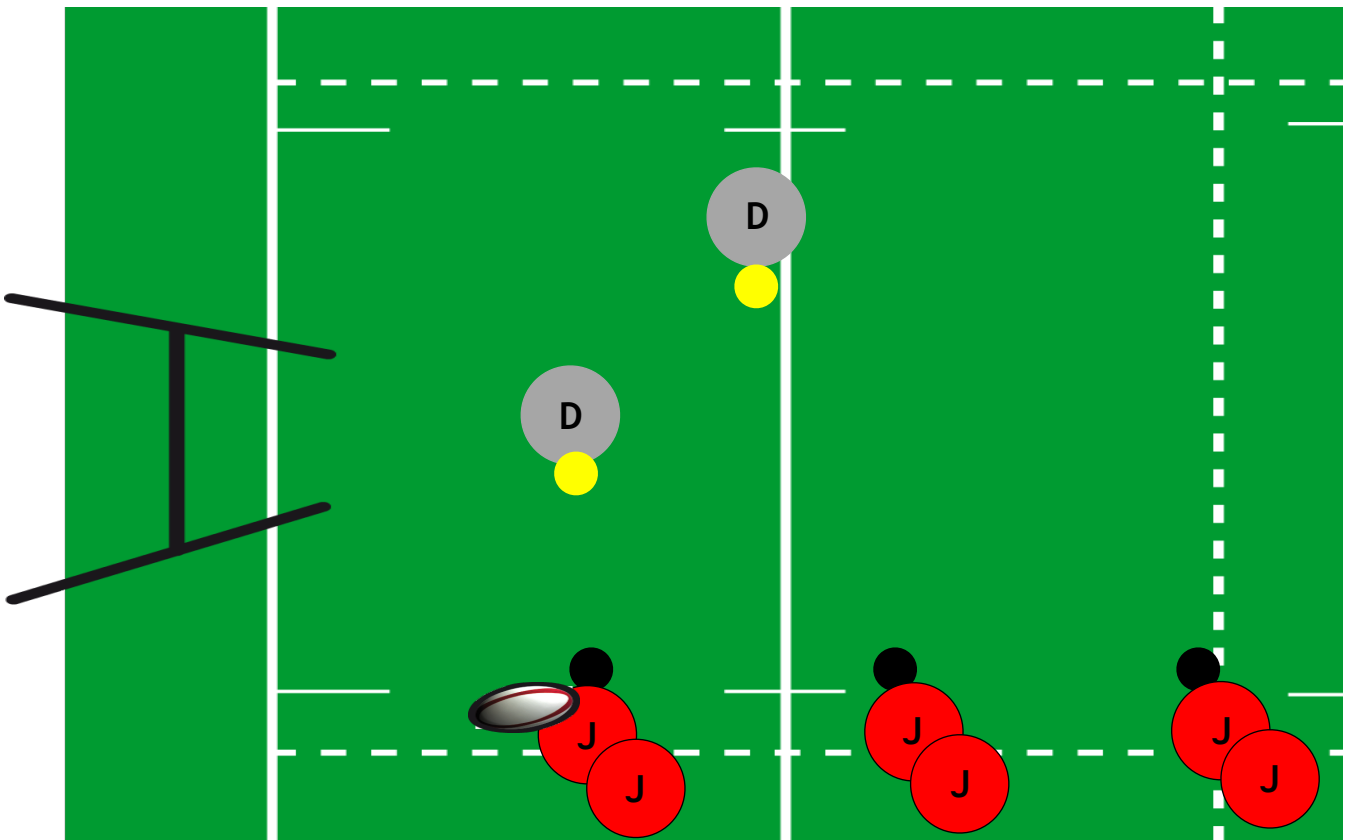
CONSIGNES

Les attaquants ont un 3 vs 2 à négocier avec une défense en contrôle.

LANCEMENT

Le lancement du jeu est effectué par les attaquants.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Attaquer très vite le premier attaquant pour maintenir le déséquilibre défensif
- Course droite
- Vitesse du porteur de balle
- Capacité à fixer
- Qualité et précision des passes
- Gestion de la ligne de passe
- Qualité des temps de départ
- Communication

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Rajouter un défenseur et un attaquant pour réaliser un 4 vs 3

EFFETS

THEME : 3 vs 2

OBJECTIFS

- Etre capable de marquer en situation de surnombre
- Etre capable de décaler un coéquipier dans une zone libre
- Etre capable de réaliser avec une pression défensive importante

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 8
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon, chasuble

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

Cycle de travail :

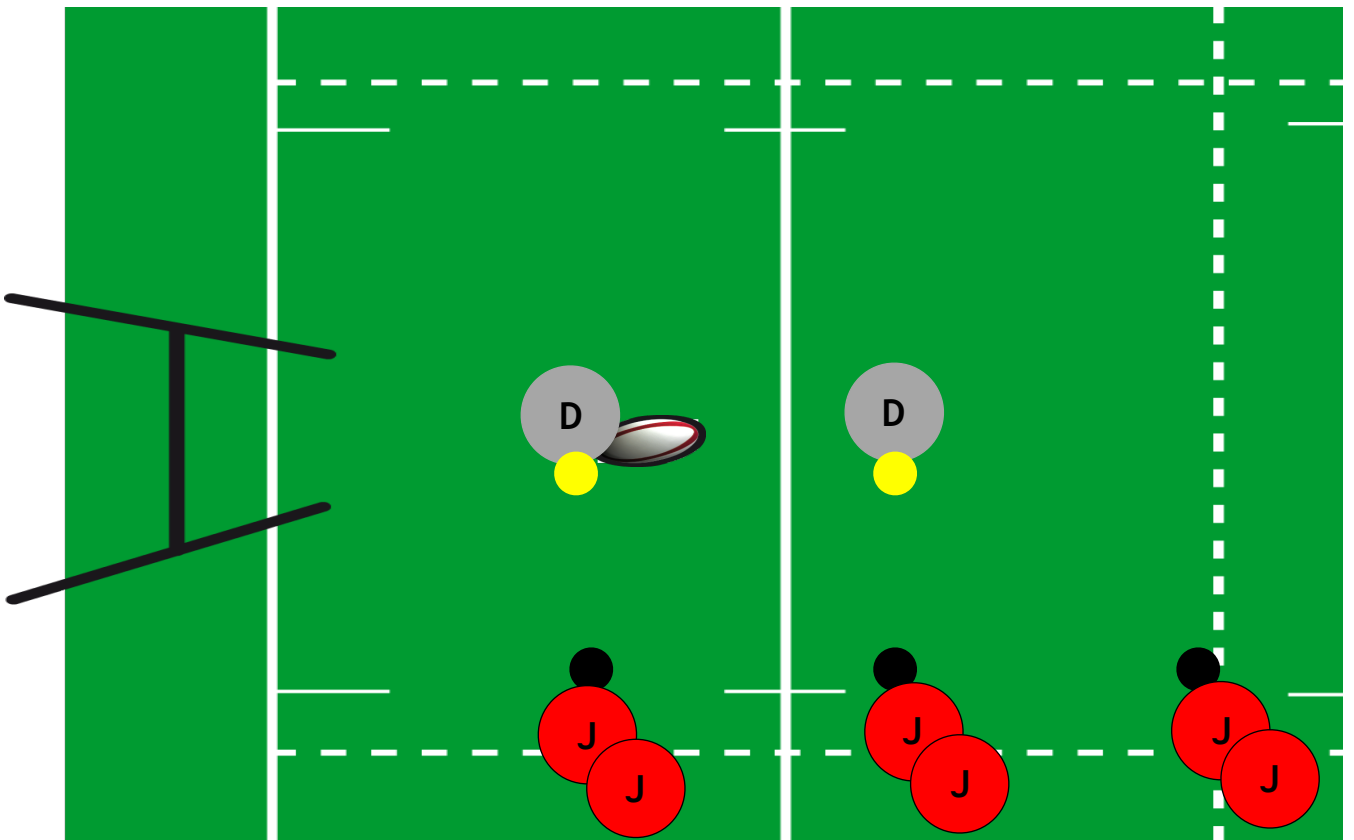
CONSIGNES

Jeu de surnombre extérieur. Défenseurs défendent droit. Les attaquants doivent négocier le surnombre et marquer le plus rapidement possible.

LANCEMENT

Le lancement du jeu est effectué par les défenseurs qui se mettent de suite en action.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Course droite
- Vitesse du porteur de balle
- Capacité à fixer
- Qualité et précision des passes
- Prise de profondeur
- Qualité des temps de départ
- Communication

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Rajouter un défenseur et un attaquant pour réaliser un 4 vs 3

EFFETS

THEME : 3 vs 2

OBJECTIFS

- Etre capable de marquer en situation de surnombre
- Etre capable de décaler un coéquipier dans une zone libre
- Etre capable de réaliser avec une pression défensive importante

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 5
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon, chasuble

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

Cycle de travail :

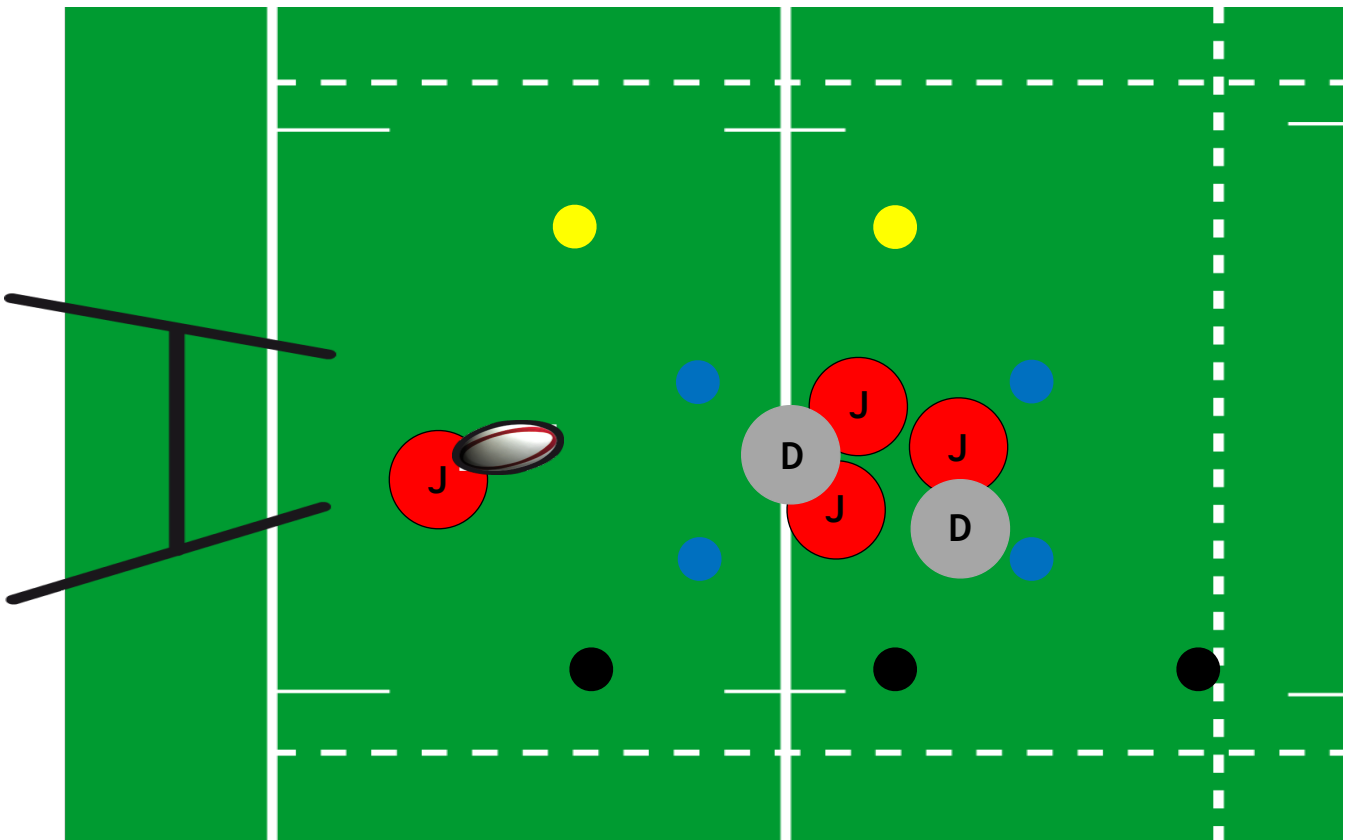
CONSIGNES

Jeu de surnombre.
Défenseurs et
attaquants
démarrant du carré
bleu mélangés.
Une fois placés sur
les plots au signal de
l'entraîneur, les
attaquants doivent
marquer. Défenseurs
défendent droit.

LANCEMENT

Au TOP de
l'entraîneur,
attaquants se
placent sur les plots
noirs et les
défenseurs sur les
plots jaunes. Le jeu
est lancé par un
demi de mêlée ou
l'entraîneur lui
même.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Course droite
- Vitesse du porteur de balle
- Capacité à fixer
- Qualité et précision des passes
- Prise de profondeur
- Qualité des temps de départ
- Communication

EVOLUTIONS

VARIANTES

EFFETS

THEME : 3 vs 2

OBJECTIFS

- Etre capable de marquer en situation de surnombre
- Etre capable de décaler un coéquipier dans une zone libre
- Etre capable de réaliser avec une pression défensive importante

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 8
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon, chasubles

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

Cycle de travail :

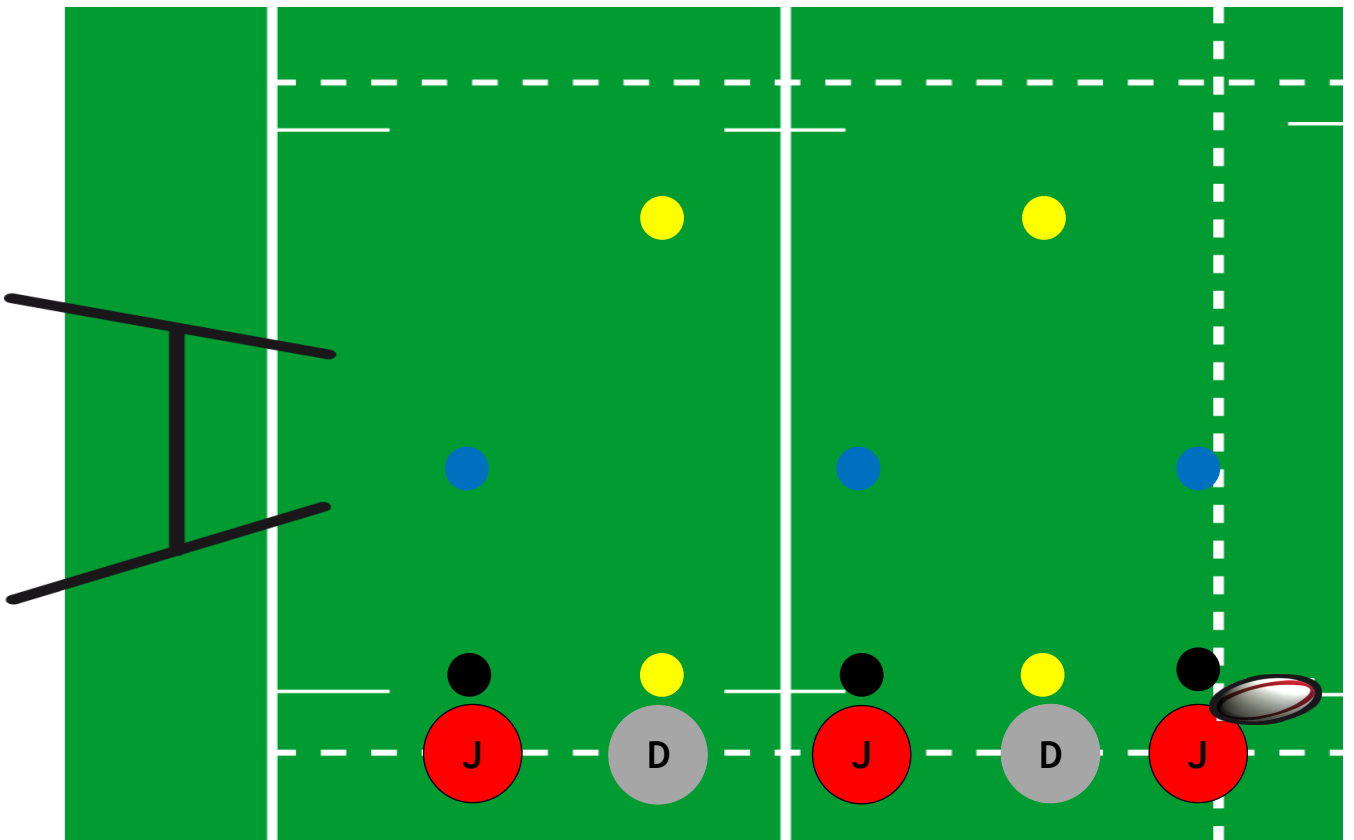
CONSIGNES

Les 5 joueurs se font des passes jusqu'en bout de ligne avant les plots bleus. Une fois le ballon donné les deux joueurs plots jaunes vont toucher le plot jaune face à eux avant d'intervenir sur un 3 vs 2.

LANCEMENT

Les joueurs effectuent des passes avant les plots bleus. Une fois le ballon en bout de ligne, un second ballon est mis en jeu pour jouer un 3 vs 2.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Course droite
- Recharge des attaquants pour jouer le 3 vs 2
- Qualité de la recharge
- Analyse de la situation
- Vitesse du porteur de balle
- Capacité à fixer
- Qualité et précision des passes
- Prise de profondeur
- Qualité des temps de départ
- Communication

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Rajouter un défenseur et un attaquant pour réaliser un 4 vs 3

EFFETS

THEME : 3 vs 2

OBJECTIFS

- Etre capable de marquer en situation de surnombre
- Etre capable de décaler un coéquipier dans une zone libre
- Etre capable de repérer une zone libre
- Etre capable de réaliser avec une pression défensive importante

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 8
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon, chasubles

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

Cycle de travail :

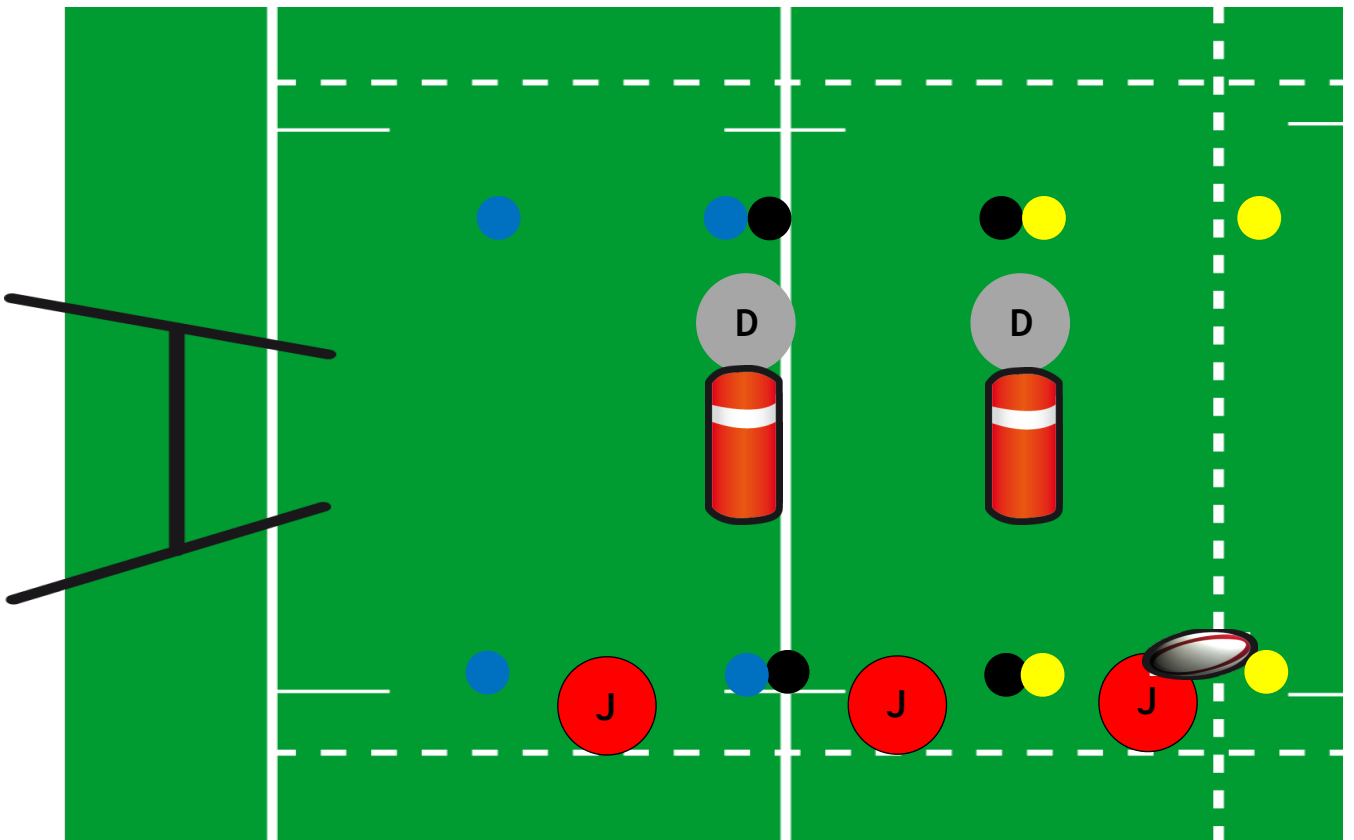
CONSIGNES

3 couloirs, 1
attaquant par
couloir.
2 défenseurs sont
« cachés » derrière
les boucliers entre
deux zones.

LANCEMENT

Au TOP de
l'entraîneur, les
défenseurs se
positionnent chacun
dans la zone 1, 2 ou
3. Les attaquants
repèrent le couloir
laissé libre et
l'utilisent

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Course droite
- Repérer la zone libre
- Analyse de la situation
- Vitesse du porteur de balle
- Capacité à fixer
- Qualité et précision des passes
- Prise de profondeur
- Qualité des temps de départ
- Convergence du soutien
- Communication

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Rajouter un
défenseur et un
attaquant pour
réaliser un 4 vs 3

EFFETS

THEME : 3 vs 2

OBJECTIFS

- Etre capable de marquer en situation de surnombre
- Etre capable de décaler un coéquipier dans une zone libre
- Etre capable de réaliser avec une pression défensive importante

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 8
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon, chasubles

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

Cycle de travail :

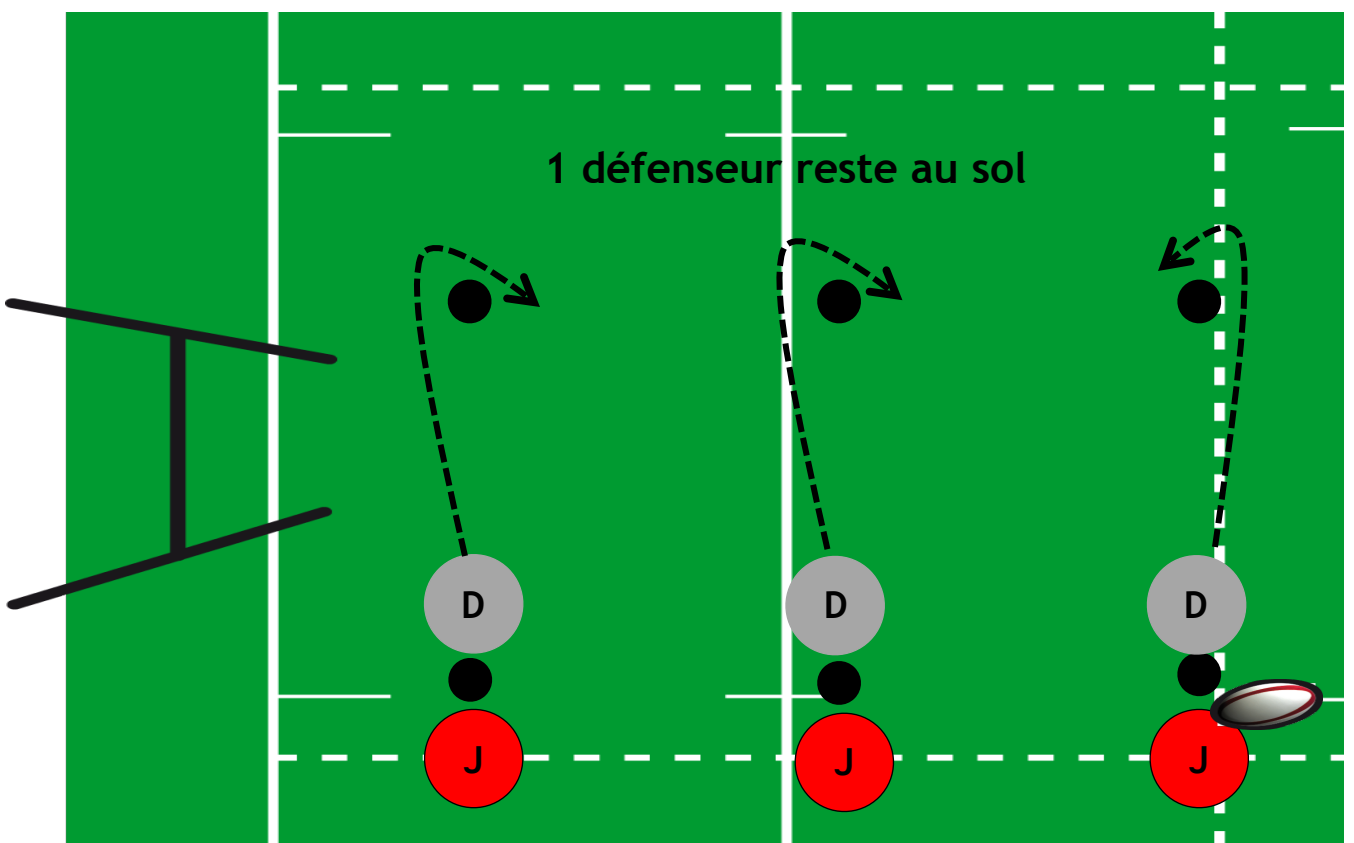
CONSIGNES

Défenseurs et
attaquants
démarrant des plots
noirs. Situation de
surnombre après le
lancement du jeu
(voir ci-contre).

LANCEMENT

Au TOP de
l'entraîneur, les
défenseurs se
déplacent vers les
plots noirs. Un
défenseur reste au
sol et les 2 autres
interviennent en
défense contre les 3
attaquants.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Course droite
- Recharge des attaquants pour jouer le 3 vs 2
- Qualité de la recharge
- Analyse de la situation
- Vitesse du porteur de balle
- Capacité à fixer
- Qualité et précision des passes
- Prise de profondeur
- Qualité des temps de départ
- Communication

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Laisser intervenir le défenseur au sol une fois le premier rideau traversé
- Rajouter un défenseur et un attaquant pour réaliser un 4 vs 3

EFFETS

- Finir les coups et s'obliger à marquer une fois la défense traversée. Difficultés du jeu dans la défense

ATELIERS DE PLAQUAGES

THEME : Technique de plaquage

OBJECTIFS

- Etre capable de réaliser un plaquage en avançant
- Etre capable d'effectuer un serrage des bras
- Etre capable de se mettre en position d'avancée à l'aide de ses jambes

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 8
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

Cycle de travail :

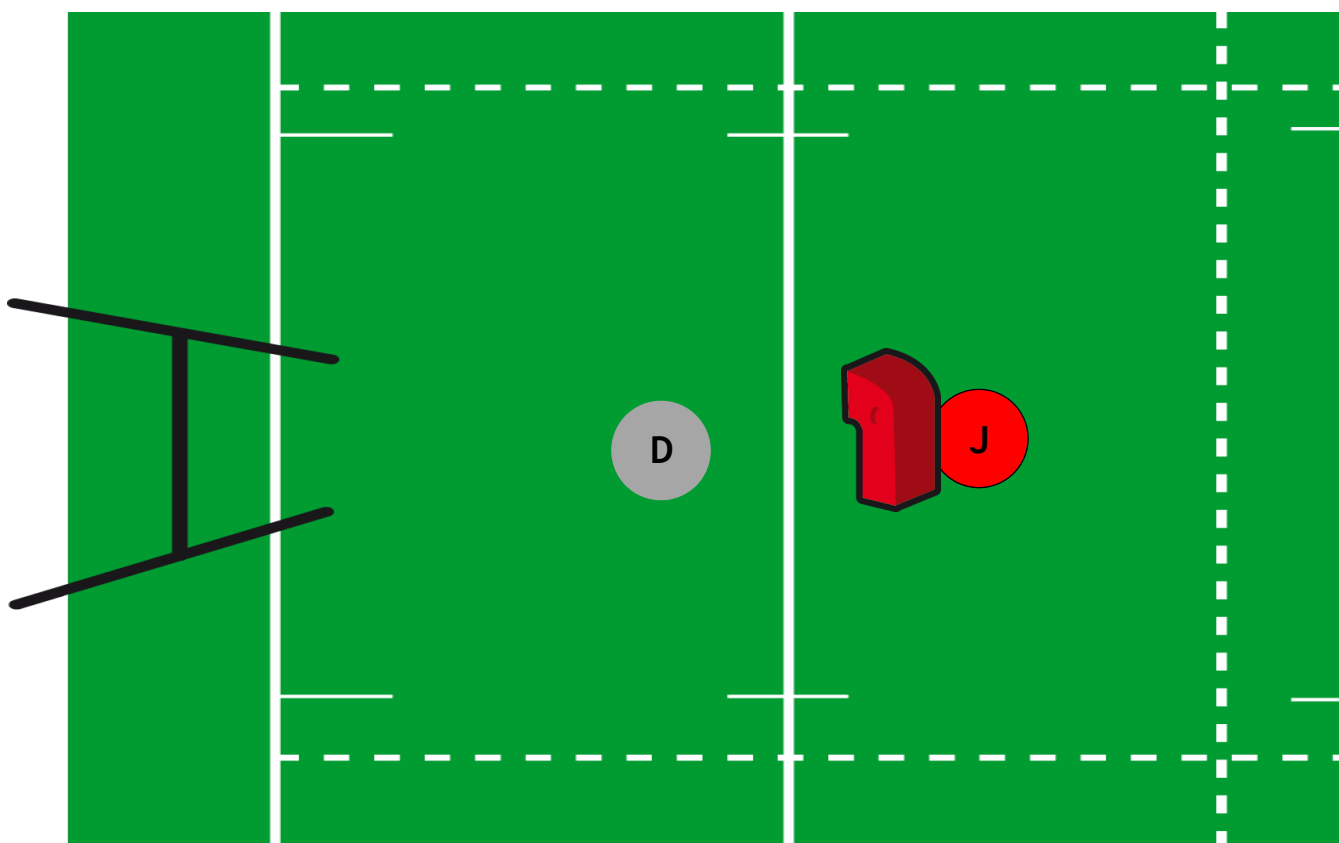
CONSIGNES

Le défenseur vient impacter l'attaquant avec un bouclier. Le défenseur aura son épaule droite/ gauche positionnée au départ ainsi que les appuis nécessaires (jambe droite/épaule droite, jambe gauche/épaule gauche).

LANCEMENT

Le défenseur doit impacter et serrer fort l'attaquant tout en ayant une action vers l'avant avec ses jambes.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Prise de la cible sur l'attaquant
- Explosivité au plaquage
- Maintien de la fréquence d'appuis avec les jambes
- Qualité du serrage avec les bras
- Posture du dos et du bassin

EVOLUTIONS

VARIANTES

EFFETS

THEME : Technique de plaquage

OBJECTIFS

- Etre capable de prendre la cible sur l'attaquant en vue de réaliser un plaquage
- Etre capable de réaliser un plaquage de côté
- Etre capable d'effectuer un serrage des bras
- Etre capable de se mettre en position d'avancée à l'aide de ses jambes

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 2
joueurs mini

Matériel : plots,
boucliers

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

Cycle de travail :

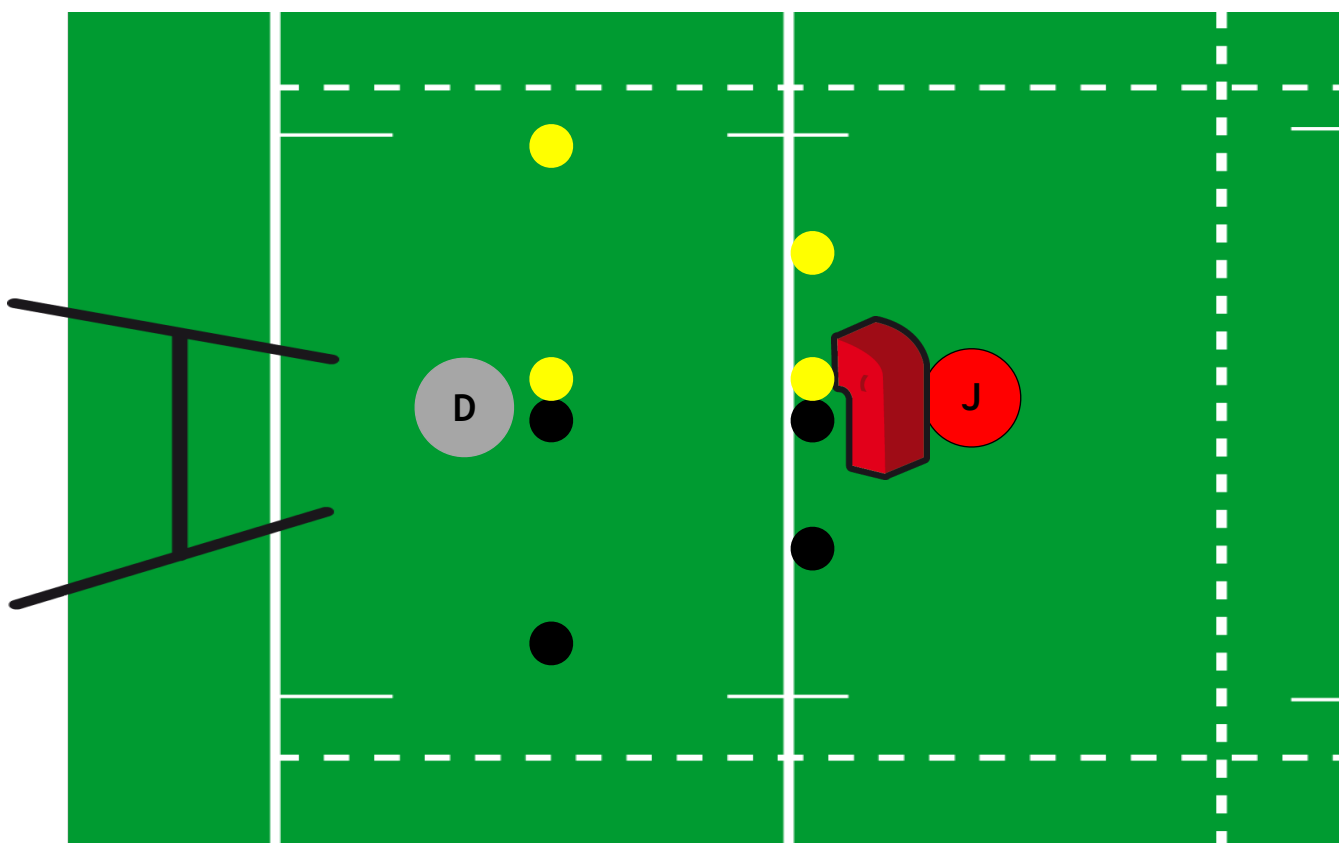
CONSIGNES

L'attaquant choisit soit le terrain jaune soit noir pour se mettre en action. Le défenseur s'adapte et doit le repousser avec l'épaule sans le faire tomber.

LANCEMENT

L'attaquant avec bouclier démarre quand il souhaite.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Prise de la cible sur l'attaquant
- Déplacement du défenseur à l'intérieur de l'attaquant
- Explosivité au plaquage
- Maintien de la fréquence d'appuis avec les jambes
- Qualité du serrage avec les bras
- Posture du dos et du bassin
- Garder l'attaquant sur l'extérieur
- Position haute des mains pour la réactivité

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Faire tomber l'attaquant
- Se mettre en position de grattage sur le bouclier suite au passage au sol

EFFETS

- Intensité supérieure et situation de match
- Grattage de suite après le plaquage. Enchaînement des tâches

THEME : Technique de plaquage

OBJECTIFS

- Etre capable de réaliser un plaquage en se déplaçant
- Etre capable de réaliser un plaquage de côté
- Etre capable d'effectuer un serrage des bras
- Etre capable de se mettre en position d'avancée à l'aide de ses jambes

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 2
joueurs mini

Matériel : plots,
piquets, bouclier

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

Cycle de travail :

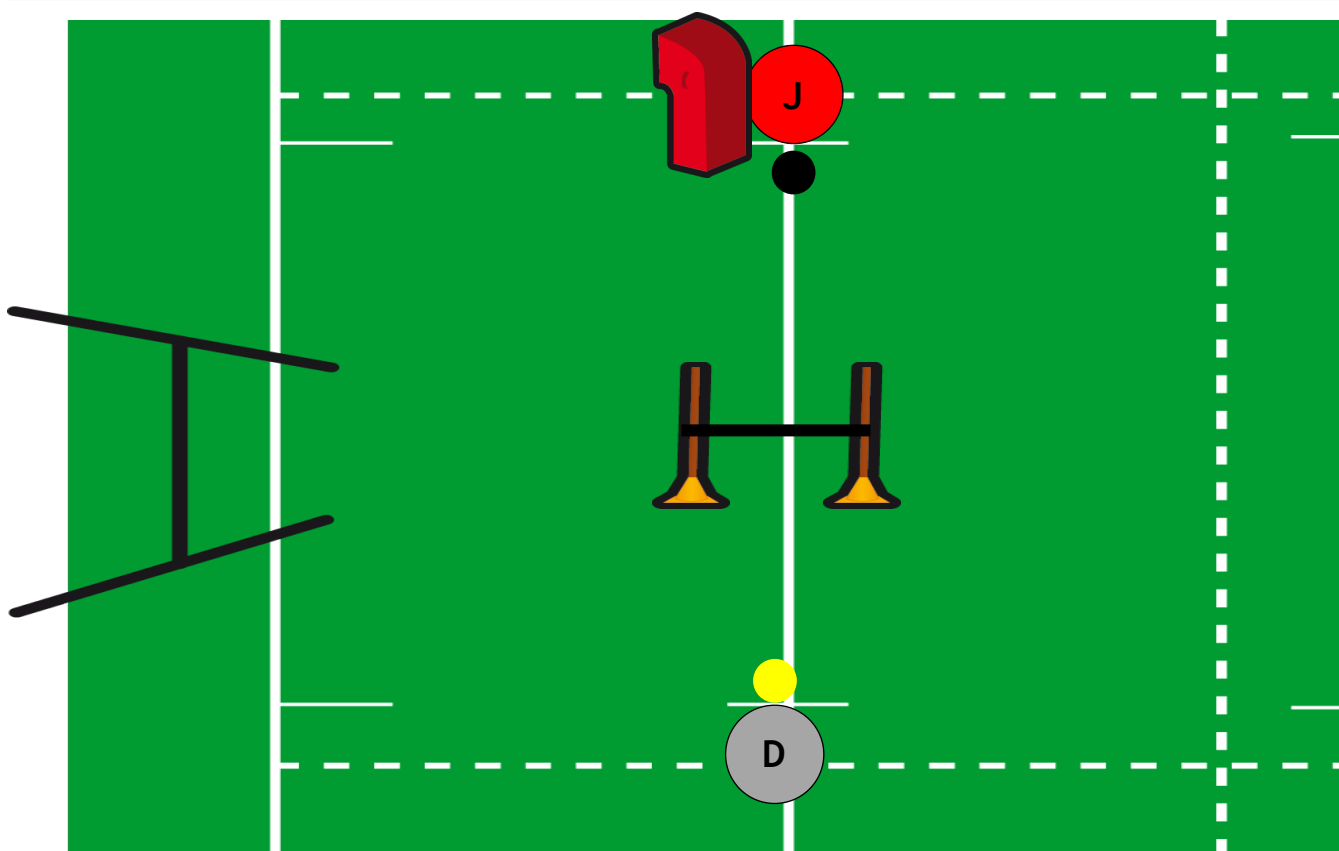
CONSIGNES

Le défenseur gris passe sous un piquet horizontal et engage une action défensive sur l'attaquant rouge. L'attaquant choisit le côté souhaité pour faire travailler le défenseur.

LANCEMENT

Le défenseur démarre quand il souhaite.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Coordination épaule/appuis
- Qualité de l'impact du serrage
- Préparation des mains et bras hauts
- Fréquence des appuis avant et pendant l'impact

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Sortir le bouclier
- Faire tomber l'attaquant au sol

EFFETS

- Intensité supérieure et situation de match

THEME : Technique de plaquage

OBJECTIFS

- Etre capable de réaliser un plaquage en se déplaçant
- Etre capable de réaliser un plaquage de côté
- Etre capable d'effectuer un serrage des bras
- Etre capable de s'adapter face à l'incertitude proposée par l'attaquant

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 4
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon

But de l'exercice :

Espace : 5 à 8m de
large sur 10m de
profondeur

Temps :

Cycle de travail :

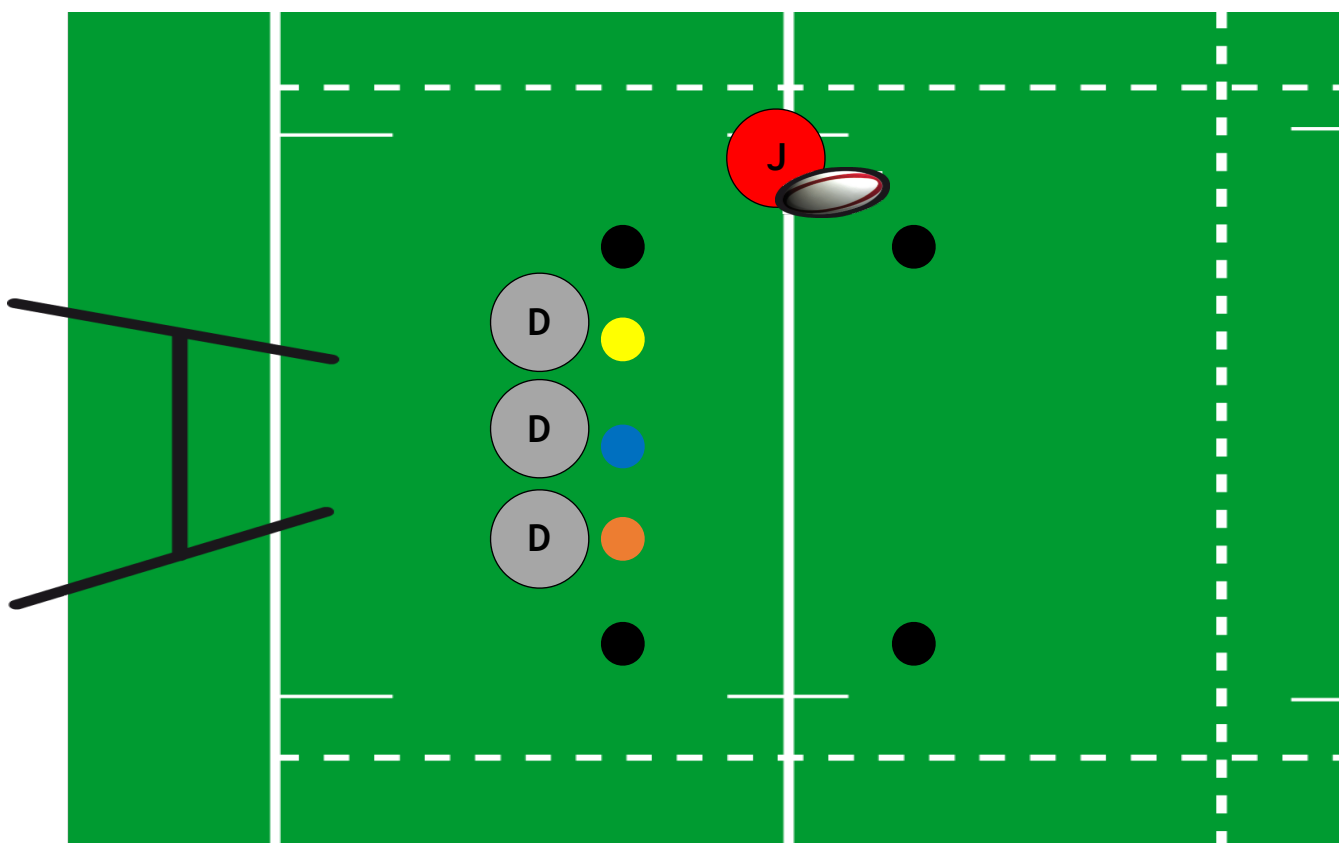
CONSIGNES

Un attaquant au
départ de l'aire de
jeu. 3 défenseurs se
trouvent sur le côté
à des emplacements
différents.
L'attaquant doit aller
marquer.

LANCEMENT

Au signal de
l'entraîneur, le
défenseur dont la
couleur du plot a été
annoncée entre sur
le terrain pour aller
plaquer l'attaquant.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Réactivité des appuis
- Anticipation
- Adaptation
- Réorganisation pour effectuer un plaquage de qualité
- Bras haut
- Dos placé

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Modifier les
emplacements des
plots des
défenseurs

EFFETS

ATELIERS DE RUCKS

THEME : Travail au sol du porteur de balle

OBJECTIFS

- Etre capable d'être actif une fois au sol
- Etre capable de réaliser un chesting
- Etre capable d'effectuer une roulade

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 2
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon

But de l'exercice :

Espace : terrain en
étoile

Temps :

Cycle de travail :

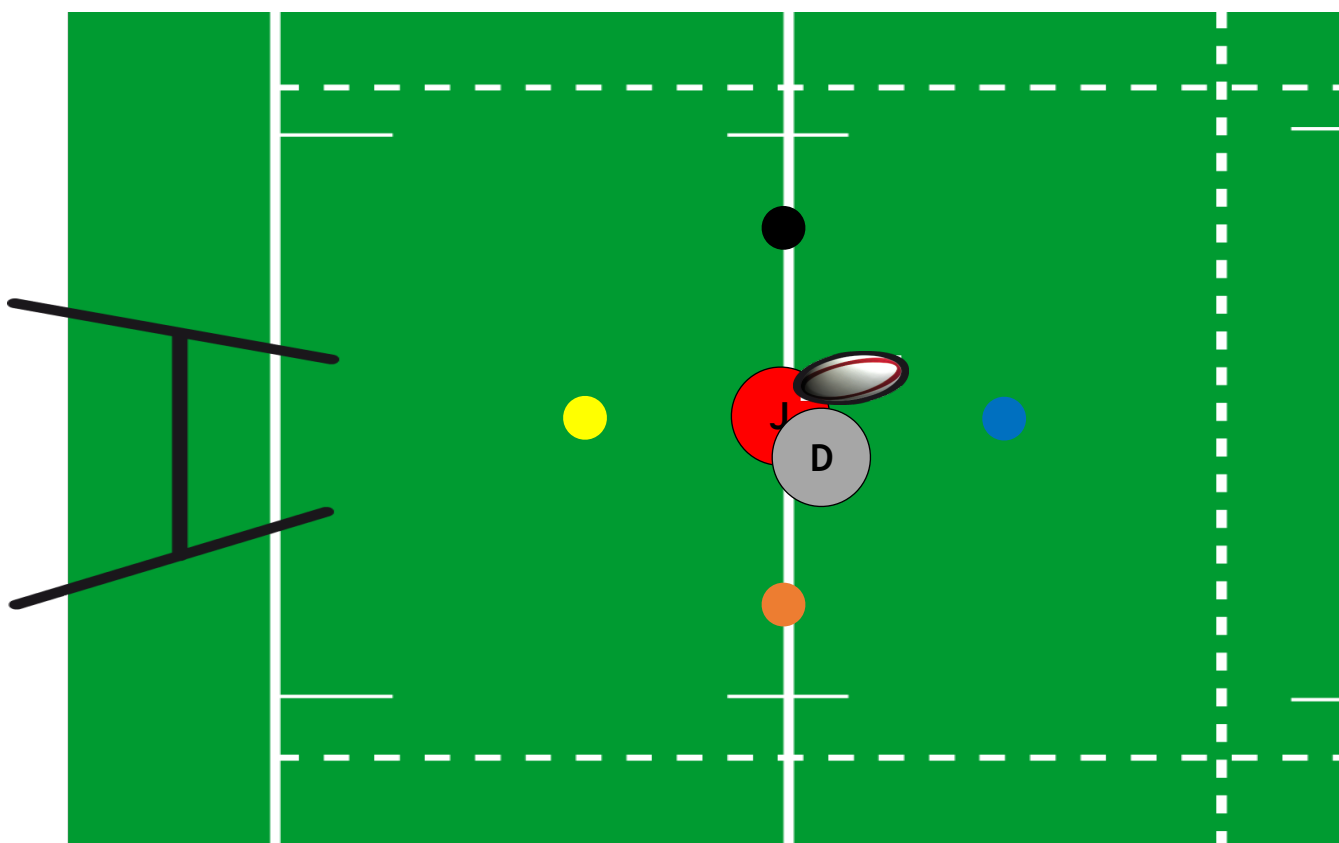
CONSIGNES

Un attaquant au sol sur le ventre avec un ballon au milieu des plots. Le défenseur est en position quatre appuis sur l'attaquant prêt à gratter.

LANCEMENT

L'attaquant doit au signal de l'entraîneur poser le ballon sur la couleur demandée avec le défenseur au dessus de lui.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Travail au sol
- Gainage
- Chesting (ballon « caché » sous le buste entre les coudes)
- Roulade
- Explosivité
- Libération du ballon

EVOLUTIONS

VARIANTES

EFFETS

THEME : Attitudes au contact du porteur de balle

OBJECTIFS

- Etre capable de gagner des duels
- Etre capable de se mettre en action positive

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 4
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon, chasubles

But de l'exercice :

Espace : 8m de
large, 10m de
profondeur

Temps :

Cycle de travail :

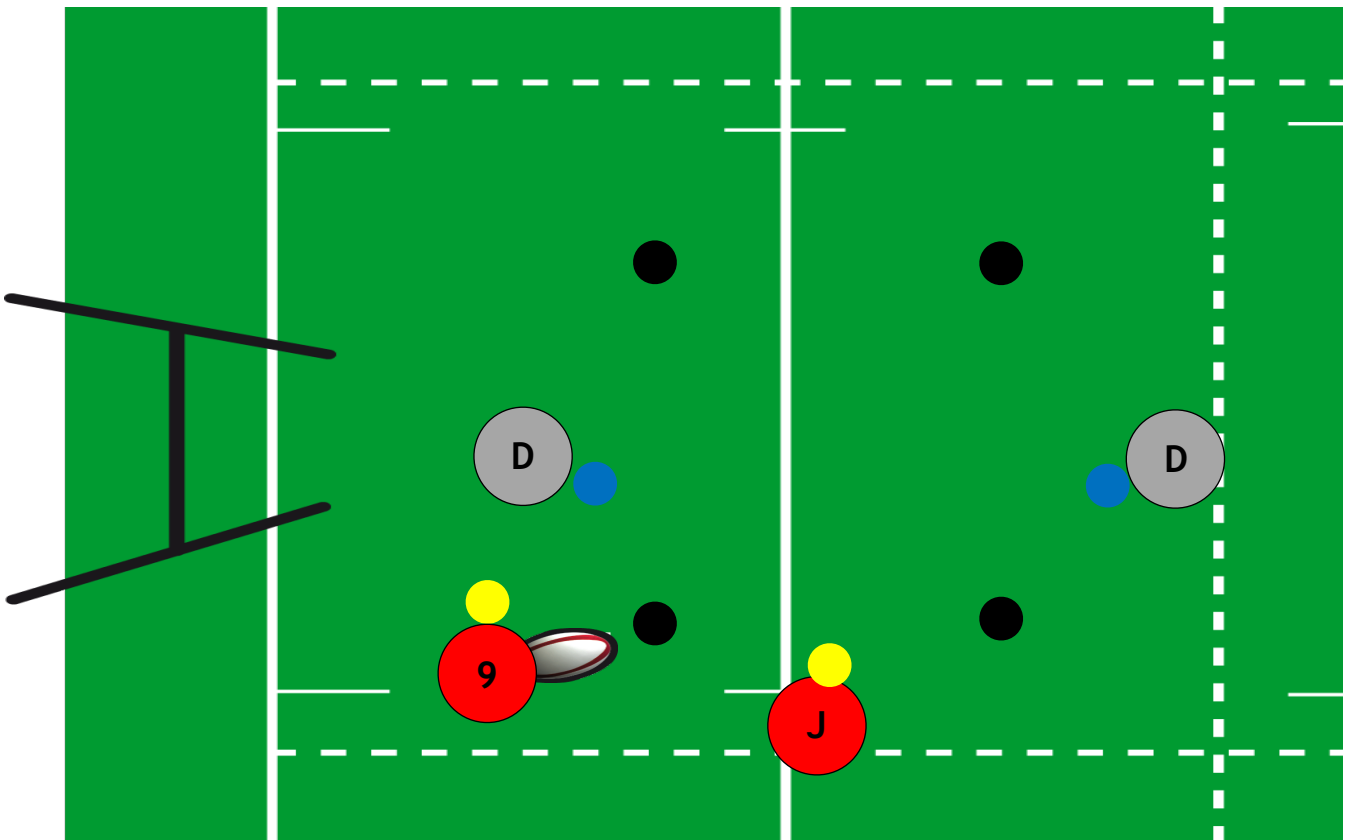
CONSIGNES

L'attaquant au
départ de l'aire de
jeu doit aller
marquer malgré la
pression des deux
défenseurs situés sur
les plots bleus.

LANCEMENT

Le lancement du jeu
est effectué par le
joueur en position de
9 à la demande du
joueur attaquant.
Dès que le jeu est
lancé, attaquant et
défenseurs entrent
en jeu.

SCHEMA DE L'EXERCICE

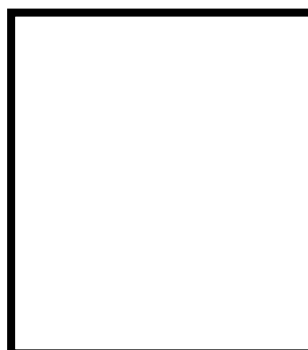


COMPORTEMENTS ATTENDUS

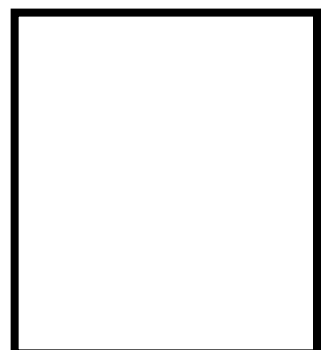
- Capacité à franchir avec un ballon à deux
mains
- Posture
- Qualité des appuis
- Fréquence des appuis
- Attitudes au contact
- Chesting lors du passage par le sol

EVOLUTIONS

VARIANTES



EFFETS



THEME : Attitudes au contact du porteur de balle

OBJECTIFS

- Etre capable de gagner des duels
- Etre capable de se mettre en action positive

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 3
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon, bouclier

But de l'exercice :

Espace : terrain en
étoile

Temps :

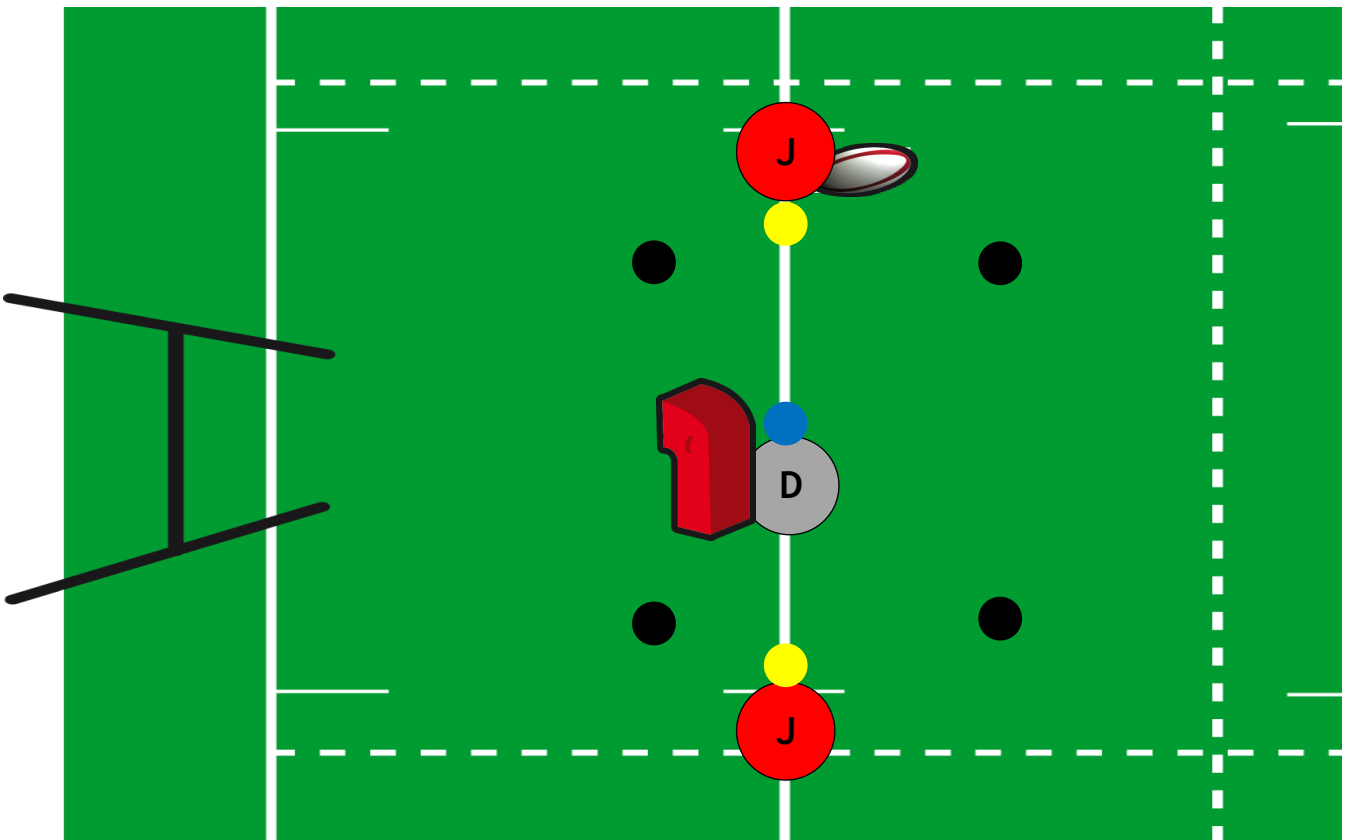
Cycle de travail :

CONSIGNES

Des attaquants sont
placés de part et
d'autre d'un
défenseur au milieu.
Un attaquant
démarré avec le
ballon et va jouer un
duel sur le
défenseur. Et ainsi
de suite.

LANCEMENT

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Répétition de duels
- Capacité à franchir avec un ballon à deux mains
- Posture
- Qualité des appuis
- Qualité de l'impact sur le défenseur avec boucliers
- Impact de face et non de biais
- Attitudes au contact
- Chesting lors du passage par le sol

EVOLUTIONS

VARIANTES

EFFETS

THEME : Attaque en sous nombre et attitudes du porteur de balle

OBJECTIFS

- Etre capable d'être actif une fois au sol
- Etre capable de réaliser un chesting
- Etre capable d'effectuer une roulade

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 10
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon, bouclier

But de l'exercice :

Espace : terrain en
étoile

Temps :

Cycle de travail :

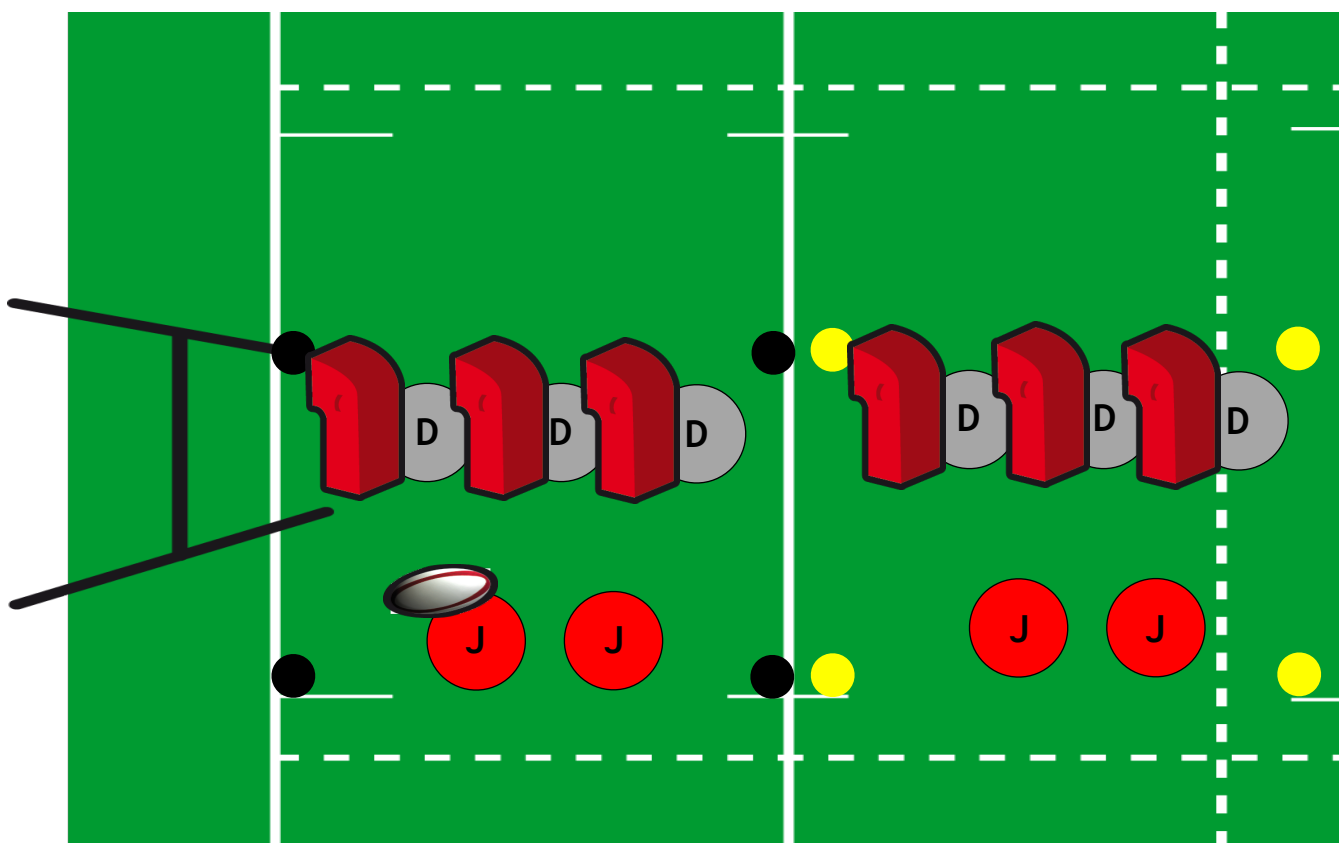
CONSIGNES

Attaque fonctionne par binôme et par aire de jeu. Au signal de l'entraîneur, le porteur de balle va défier les défenseurs avec boucliers dans sa zone. Soutien démarre lorsque le contact est établi et donne les consigne à son coéquipier.

LANCEMENT

Les attaquants effectuent des passes sur la latéralité en état fixe et le porteur de balle lance le jeu au signal de l'entraîneur.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Signal « roule » ou « chest » du soutien axial
- Capacité d'adaptation et de duel
- Fréquence des appuis
- Attitude basse au contact
- Ballon à deux mains
- Aller chercher l'épaule faible des boucliers
- Qualité du travail au sol

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Ajouter un attaquant demi de mêlée capable de changer de zone pour répéter les duels

EFFETS

ATELIERS ATTITUDES
ET ROLE DU
SOUTIEN AU
PORTEUR DE BALLE

THEME : Attitudes des soutiens

OBJECTIFS

- Etre capable de réaliser un déblayage
- Etre capable d'analyser mon action de soutien
- Etre capable d'avoir la bonne attitude par rapport à mon soutien

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 4
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon, chasuble

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

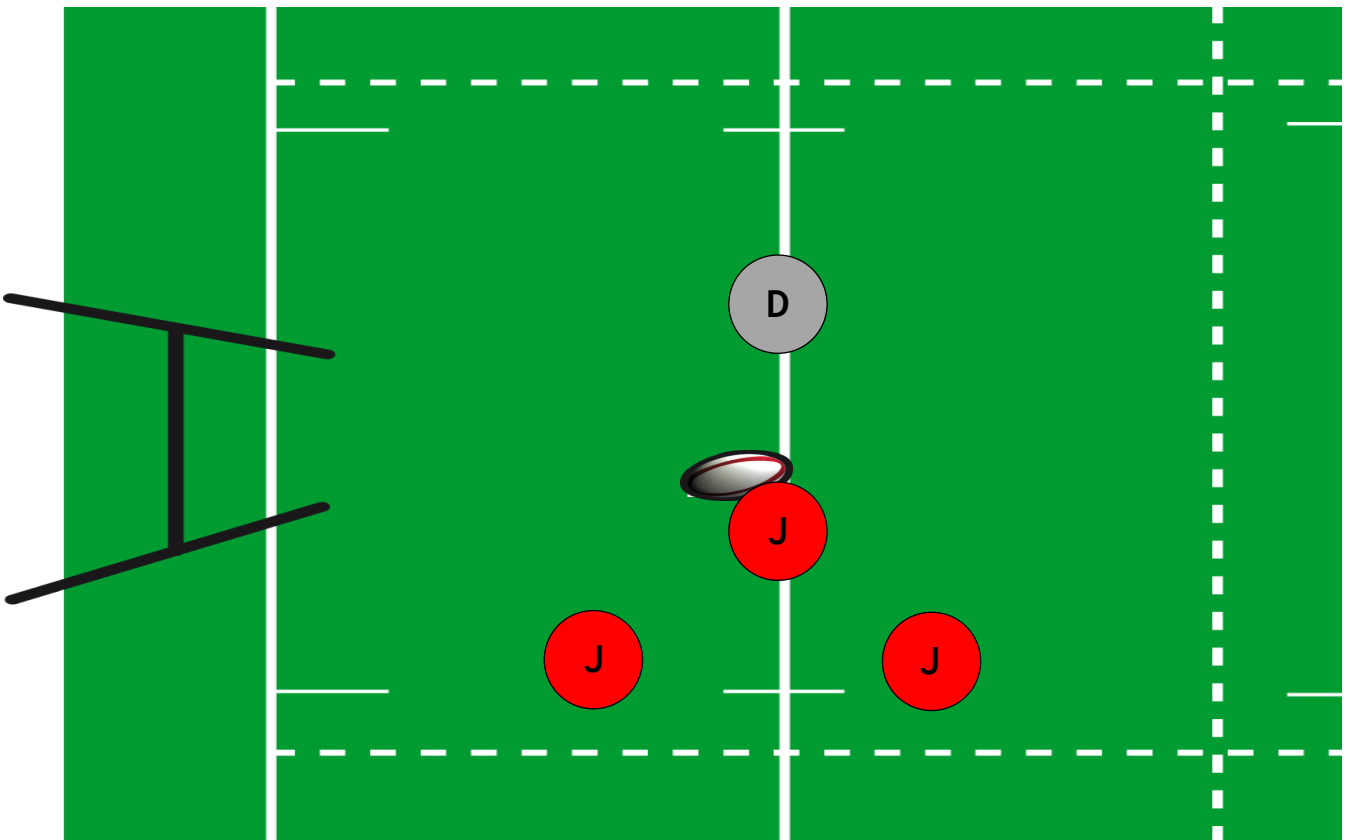
Cycle de travail :

CONSIGNES

Porteur de balle joue son duel contre le défenseur. Ses soutiens viennent protéger le ballon. Le premier annonce « CLEAN », il fait un rucking. Le second annonce « STAY », il reste sur le ballon en 4 appuis.

LANCEMENT

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Communication
- Posture
- Ciblage de la menace
- Fréquence et changement de rythme
- Qualité des déblayages des soutiens
- Qualité du duel du porteur de balle

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Ajouter un second défenseur

EFFETS

THEME : Attitudes des soutiens

OBJECTIFS

- Etre capable de réaliser un déblayage
- Etre capable d'analyser mon action de soutien
- Etre capable d'avoir la bonne attitude par rapport à mon soutien

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 4
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon, chasuble

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

Cycle de travail :

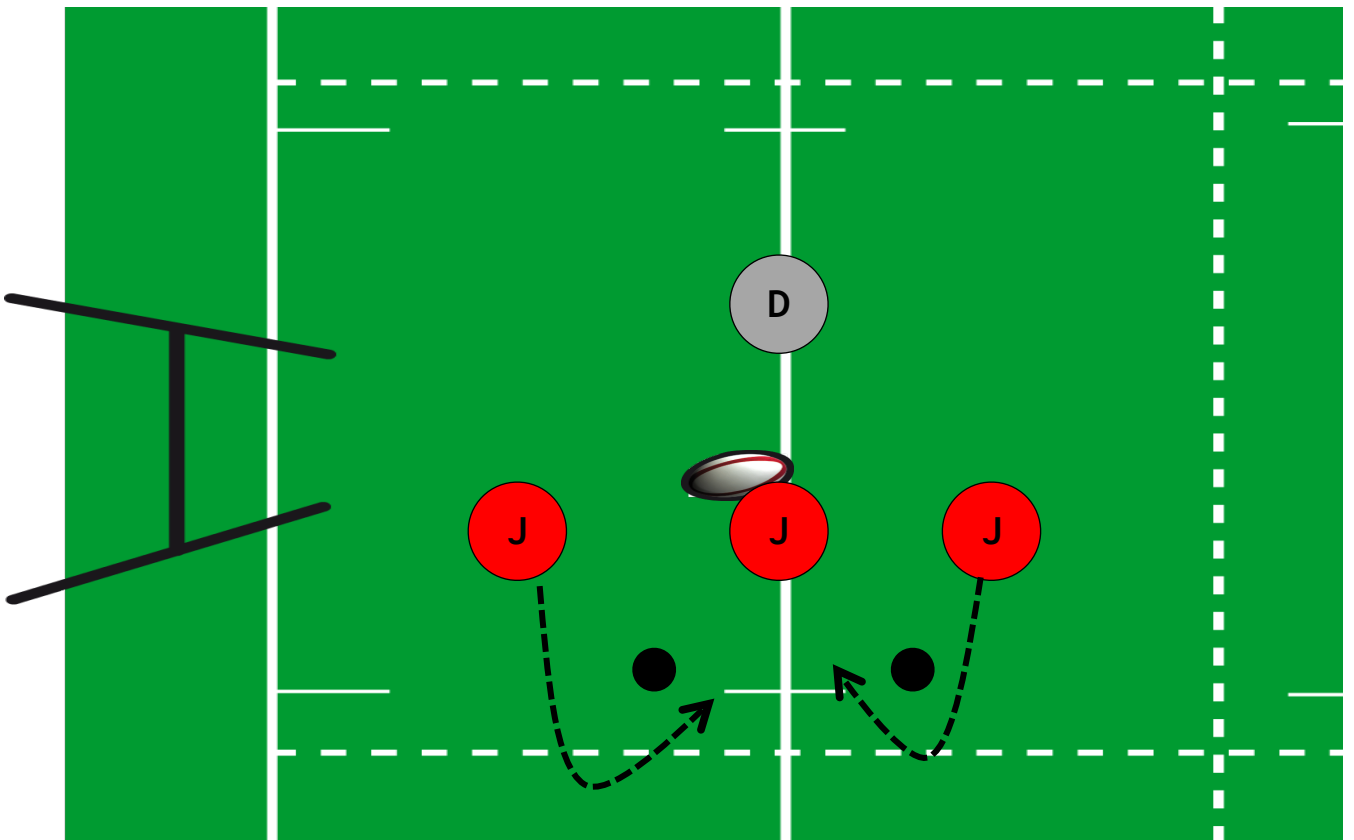
CONSIGNES

Porteur de balle joue son duel contre le défenseur. Ses soutiens viennent protéger le ballon après avoir fait le tour du plot.

Soutiens en retard volontairement.

LANCEMENT

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Reprise de l'axe des soutiens
- Communication (Clean, Stay, Chesting, Roule)
- Posture
- Ciblage de la menace
- Fréquence et changement de rythme
- Qualité des déblayages des soutiens
- Qualité du duel du porteur de balle

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Ajouter un un second défenseur

EFFETS

THEME : Attitudes des soutiens

OBJECTIFS

- Etre capable de réaliser un déblayage
- Etre capable d'analyser la situation et le rapport de force
- Etre capable d'analyser mon action de soutien
- Etre capable d'avoir la bonne attitude par rapport à mon soutien

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 4
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

Cycle de travail :

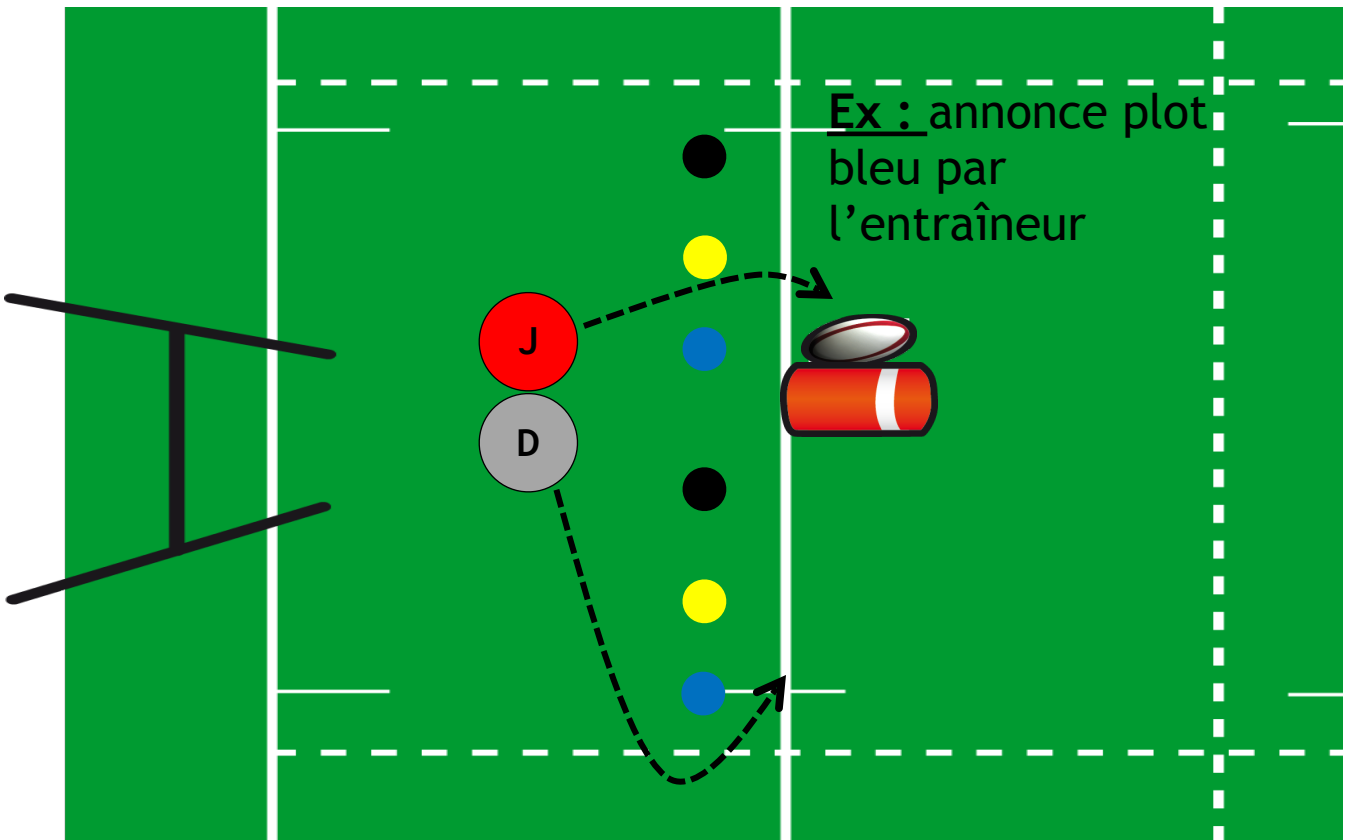
CONSIGNES

Situation de mise en avant ou mise en retard des soutiens. Ballon situé côté attaque derrière un bouclier au sol. Selon la situation proposée, attaquant doit protéger le ballon.

LANCEMENT

L'entraîneur annonce la couleur de plot autour duquel l'attaquant et le défenseur doivent aller tourner avant d'intervenir sur la situation.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Analyse de la situation avant d'intervenir
- Capacité à casser les branches et à gagner les épaules pour éviter que le ballon soit gratté
- Posture basse

EVOLUTIONS

VARIANTES

EFFETS

THEME : Travail de repères sur les branches et le ballon

OBJECTIFS

- Etre capable de réaliser un déblayage
- Etre capable d'empêcher un défenseur de gratter le ballon

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 4
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

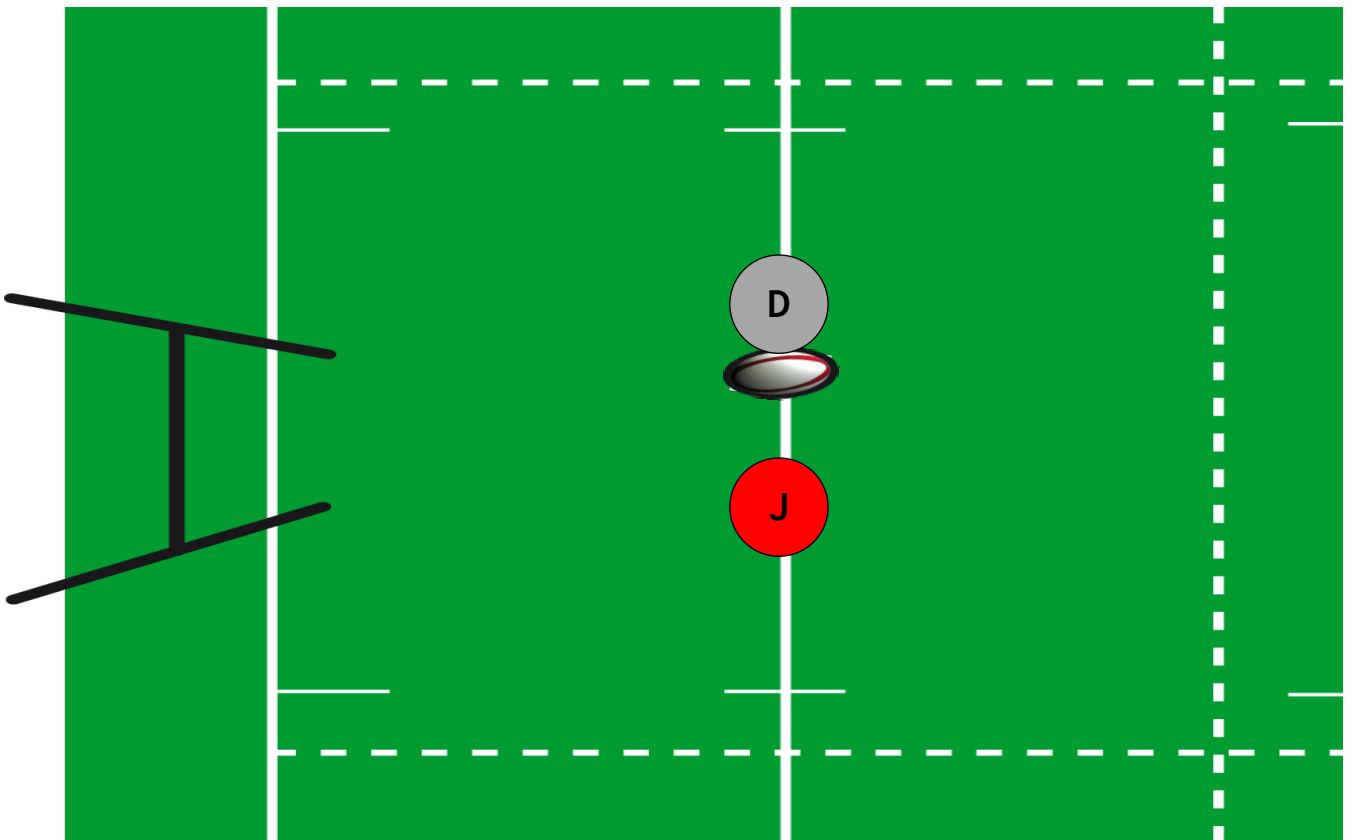
Cycle de travail :

CONSIGNES

Le défenseur est en position quatre appuis sur le ballon. L'attaquant est face à lui en quatre appuis position basse, il doit passer sous les épaules pour gagner la place au dessus du ballon.

LANCEMENT

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Ciblage de l'espace au dessus du ballon
- Explosivité
- Position basse tout le temps
- Regard droit devant
- Objectif de casser les branches

EVOLUTIONS

VARIANTES

EFFETS

THEME : Attitudes de la cellule offensive

OBJECTIFS

- Etre capable de réaliser un déblayage
- Etre capable d'analyser la situation et le rapport de force
- Etre capable d'analyser mon action de soutien
- Etre capable d'avoir la bonne attitude par rapport à mon soutien

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 7
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon, boucliers

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

Cycle de travail :

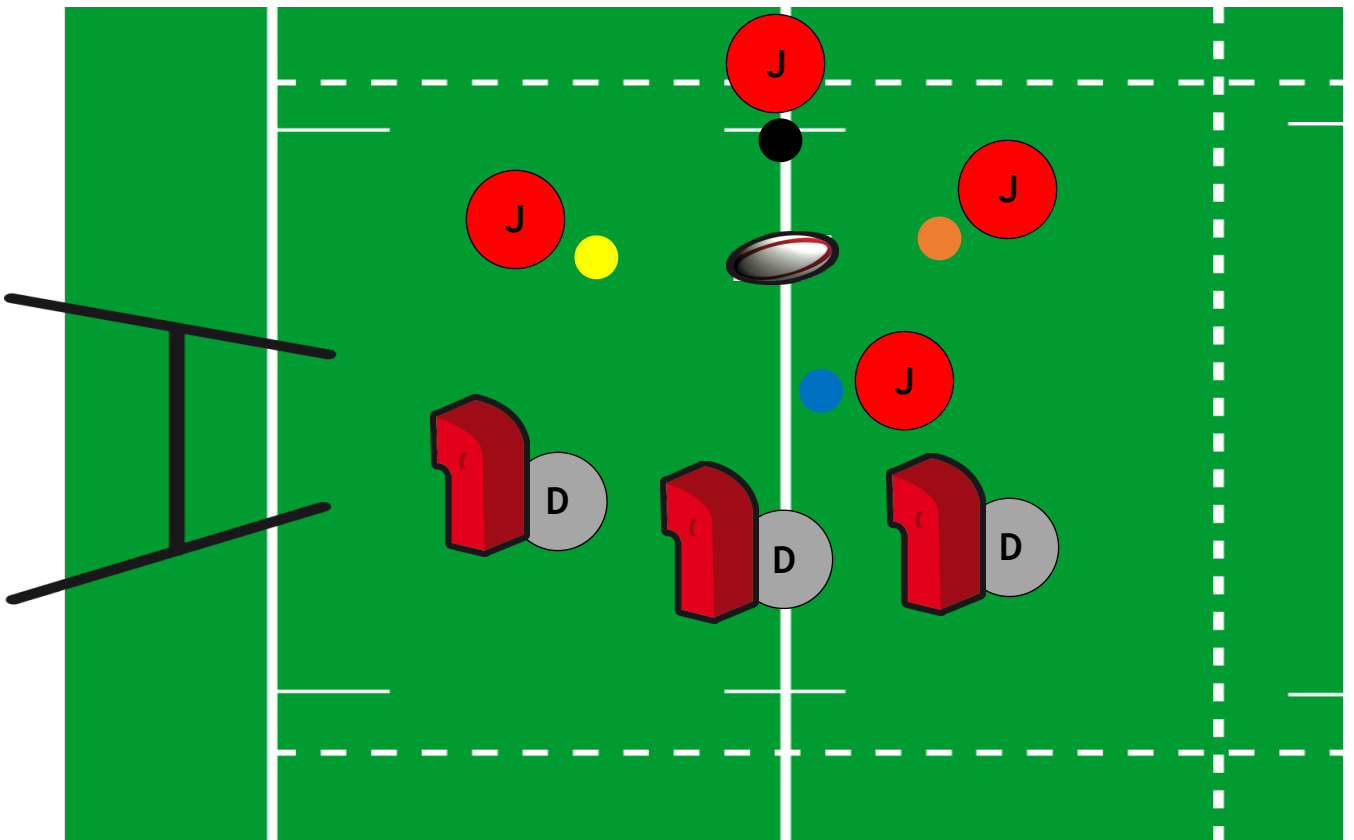
CONSIGNES

Ballon situé au centre d'une zone de 4 plots. 1 attaquant à chaque plot. 3 défenseurs avec boucliers vont venir mettre la pression sur les attaquants. Au signal de l'entraîneur, le joueur va ramasser le ballon et jouer un duel contre les déf.

LANCEMENT

L'entraîneur annonce la couleur de plot du joueur qui lance le jeu. Les autres joueurs s'organisent pour la conservation du ballon (clean, stay).

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Réactivité
- Posture
- Travail du porteur de balle
- Chesting, roule, clean, stay
- Ciblage des menaces
- Reprise de l'axe
- Analyse de la situation
- Réorganisation

EVOLUTIONS

VARIANTES

EFFETS

ATELIERS DEFENSIFS

THEME : Organisation défensive

OBJECTIFS

- Etre capable d'organiser une défense collective
- Etre capable d'organiser une défense en mouvement
- Etre capable de s'adapter par rapport aux actions des attaquants
- Etre capable de cibler et d'impacter les attaquants

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 6
joueurs mini

Matériel : plots,
boucliers

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

Cycle de travail :

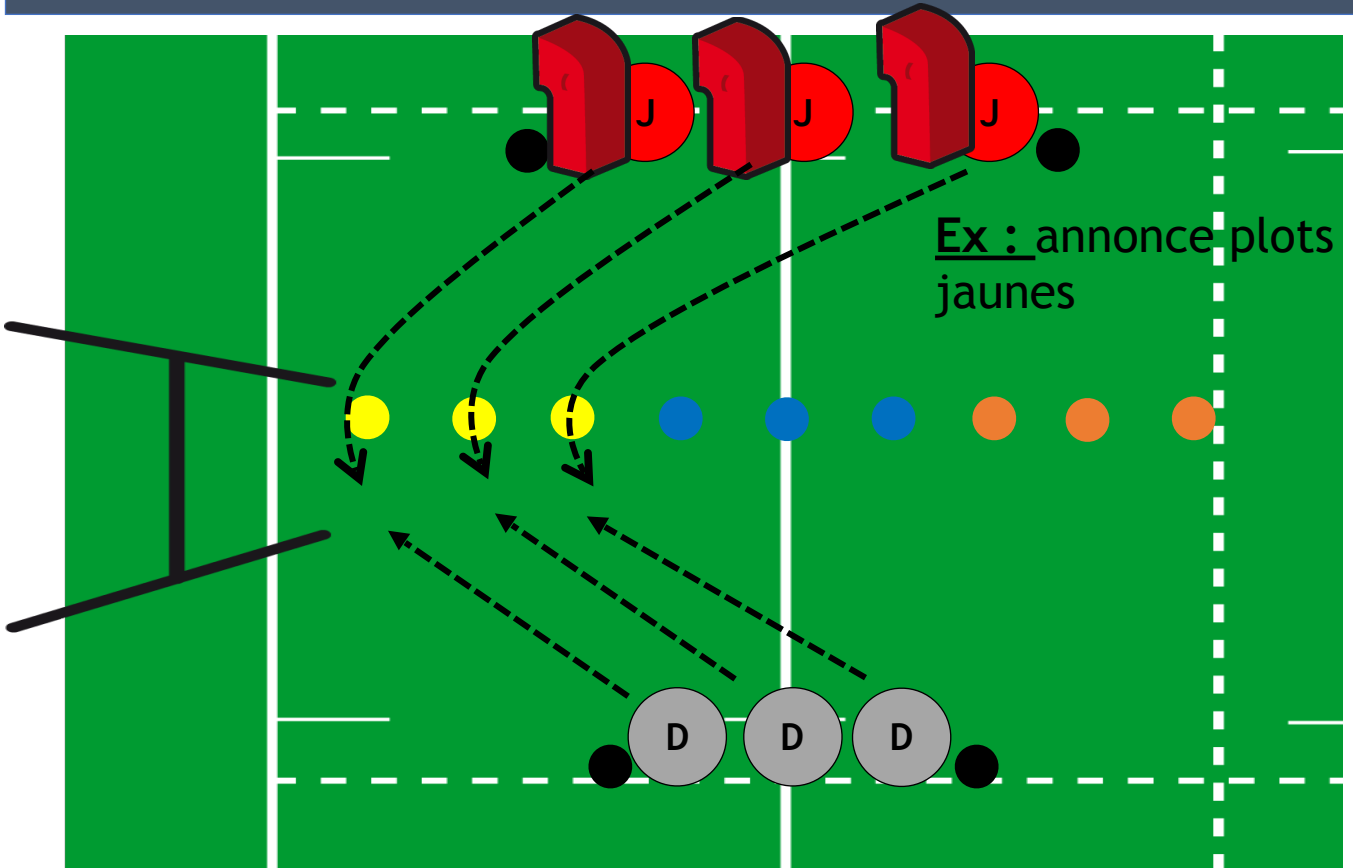
CONSIGNES

3 attaquants/3
défenseurs.
Attaquants ont un
bouclier chacun et
doivent choisir une
couleur de plot au
signal de
l'entraîneur. La
défense réagit en
conséquence et
impact chacun un
bouclier.

LANCEMENT

L'entraîneur lance le
jeu.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Déplacement ensemble
- Préparation à l'impact
- Communication
- Ciblage

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Peut se faire à 4, 5,
6 joueurs...

EFFETS

THEME : Organisation défensive collective

OBJECTIFS

- Etre capable d'organiser une défense collective
- Etre capable d'organiser une défense en mouvement
- Etre capable de s'adapter par rapport aux actions des attaquants
- Etre capable de cibler et d'impacter les attaquants

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 16
joueurs mini

Matériel : plots,
ballons, chasubles

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

Cycle de travail :

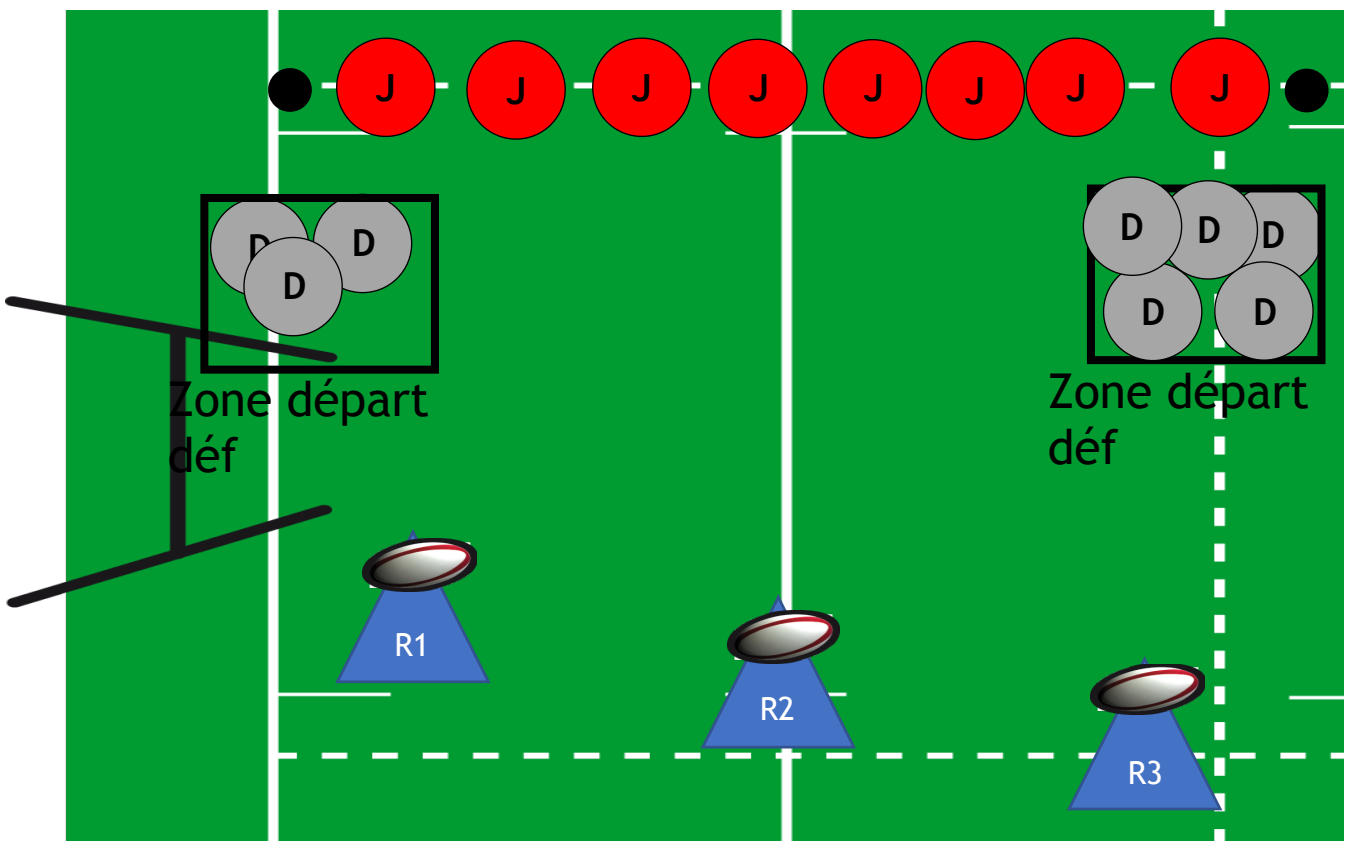
CONSIGNES

8 attaquants contre
un nb de défenseurs
donné par
l'entraîneur. 3
ballons à défendre
sur 3 rucks
différents. Déf
reviennent dans leur
zone de départ à
chaque ballon.

LANCEMENT

L'entraîneur lance le
jeu en donnant le nb
de défenseurs et le
ruck de départ.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Travail ensemble
- Communication
- Rester dans les zones
- Analyser le rapport de force
- Garder de l'espace pour occuper toute la zone
- Rôle des joueurs intérieurs

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Varier le nombre de défenseurs
- Plusieurs temps de jeu sur chaque ballon

EFFETS

THEME : Organisation défensive collective

OBJECTIFS

- Etre capable d'analyser la situation (surnombre, sous nombre)
- Etre capable d'organiser une défense en mouvement
- Etre capable de s'adapter par rapport aux actions des attaquants
- Etre capable de cibler et d'impacter les attaquants

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 11
joueurs mini

Matériel : plots,
ballon, chasubles

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

Cycle de travail :

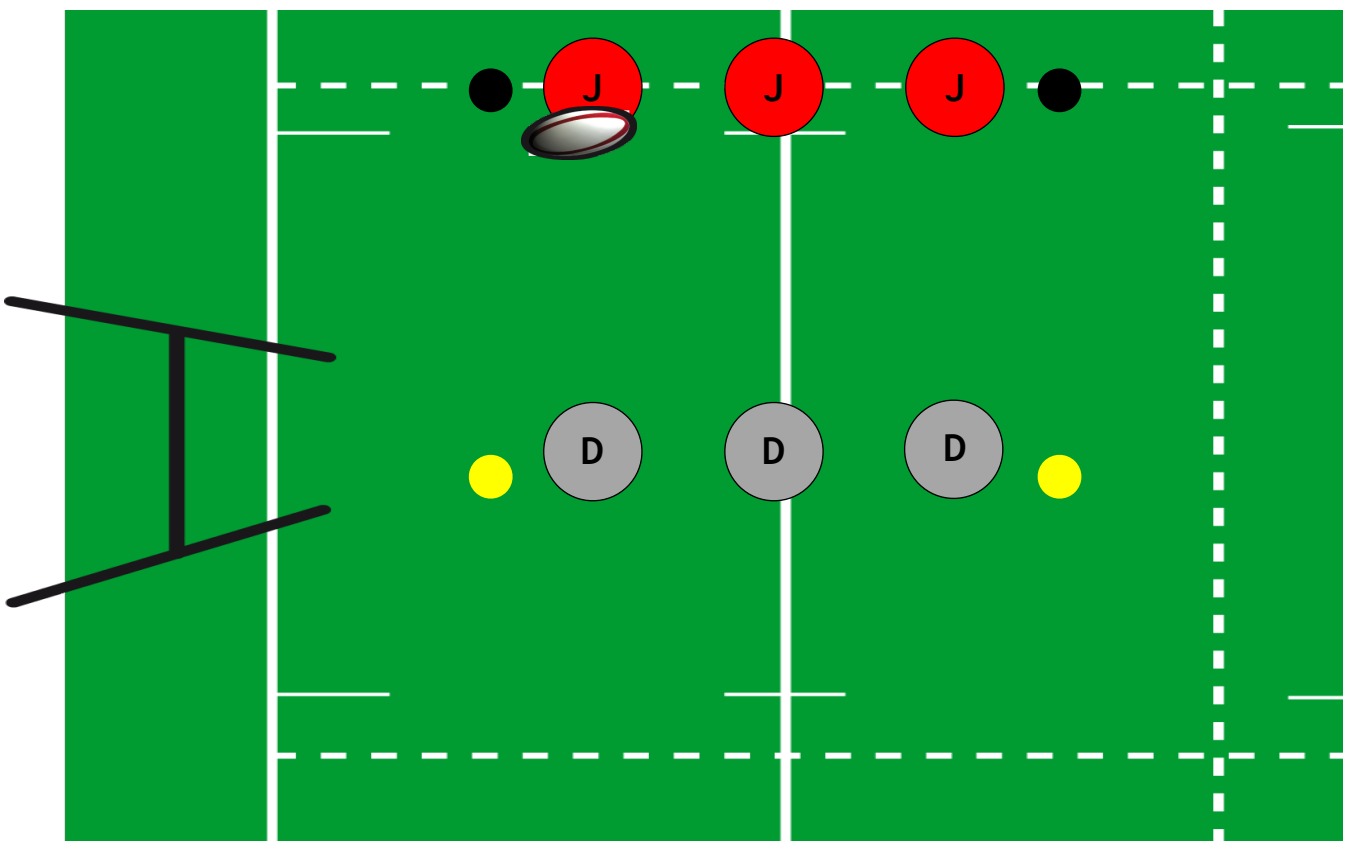
CONSIGNES

Attaquants effectuent des mouvements et la défense agit en miroir. L'attaque doit marquer et la défense repousser l'attaque. Tous les mouvements sont autorisés pour l'attaque (croisées, sautées,...)

LANCEMENT

Au signal de l'entraîneur, attaquants et défenseurs entrent en jeu.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Grosse communication
- Respect des zones pour être efficace sur les mouvements de l'attaque
- Préparation et efficacité du plaquage
- Travail du contre ruck si besoin

EVOLUTIONS

VARIANTES

EFFETS

THEME : Organisation défensive collective

OBJECTIFS

- Etre capable d'analyser la situation et le rapport de force
- Etre capable d'organiser une défense en mouvement
- Etre capable de s'adapter par rapport aux actions des attaquants
- Etre capable de cibler et d'impacter les attaquants

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 9
joueurs mini

Matériel : plots,
ballons

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

Cycle de travail :

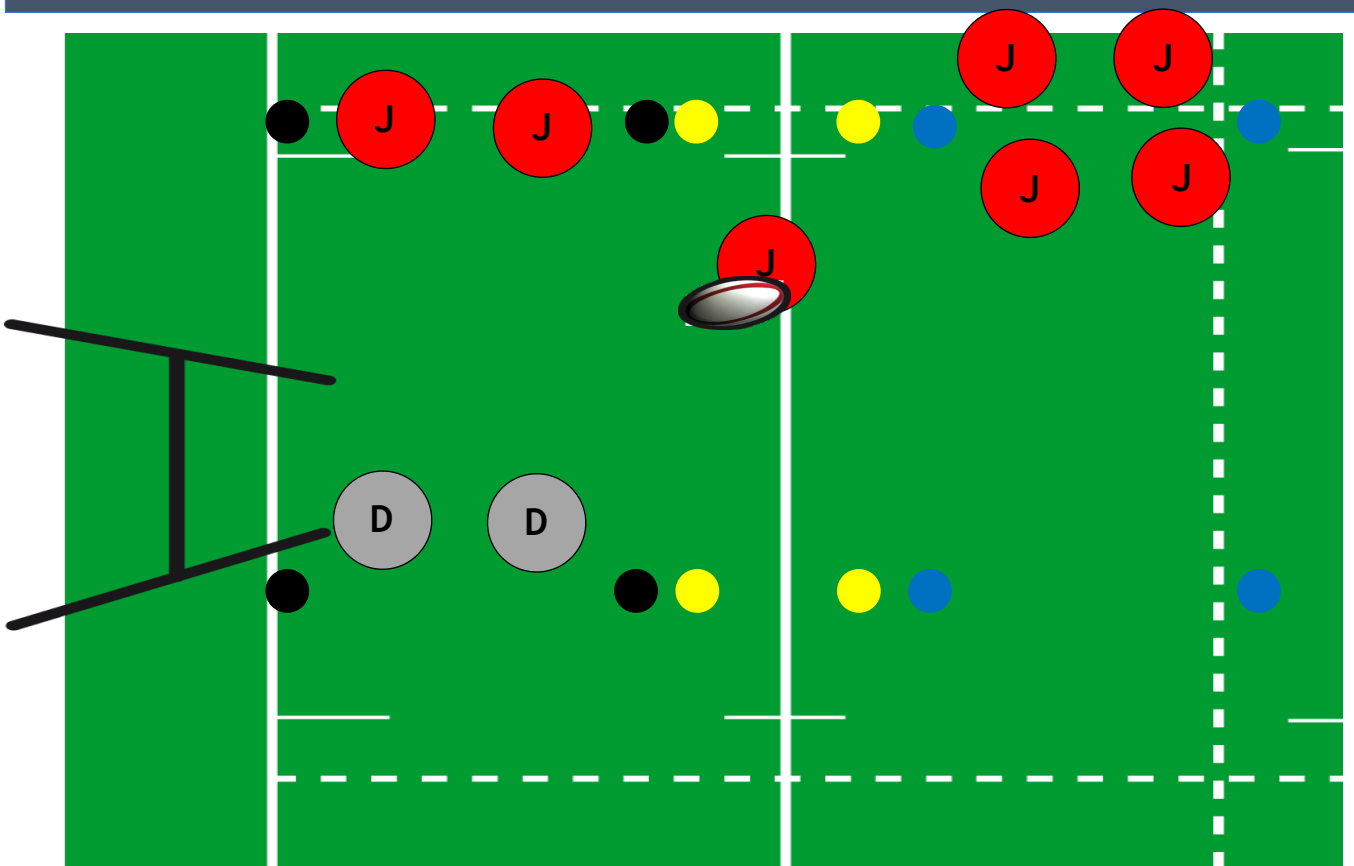
CONSIGNES

2 zones de jeu et
une zone avec un
attaquant
uniquement passeur
au milieu. Les
défenseurs
enchaînent la
défense dans les
zones noires et
bleues.

LANCEMENT

Le jeu est lancé au
signal de
l'entraîneur, il donne
également le nombre
d'attaquants qui
entrent en jeu selon
la zone jouée.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Se réorganiser rapidement
- Lire la situation et agir en fonction
- Travailler ensemble
- Inclure l'attaque au maximum à faire un choix
- Déplacement
- Garde intérieur
- Préparation au plaquage

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Augmenter le nombre d'attaquants et ajouter un à deux défenseurs

EFFETS

ATELIERS OFFENSIFS

ATELIERS CREATIVITE

THEME : Créativité, 2 contre 2

OBJECTIFS

- Etre capable d'analyser la situation et le rapport de force
- Etre capable de prendre une initiative
- Etre capable de créer

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 4
joueurs mini

Matériel : plots,
ballons

But de l'exercice :

Espace :
10m de largeur, 15m
de longueur

Temps :

Cycle de travail :

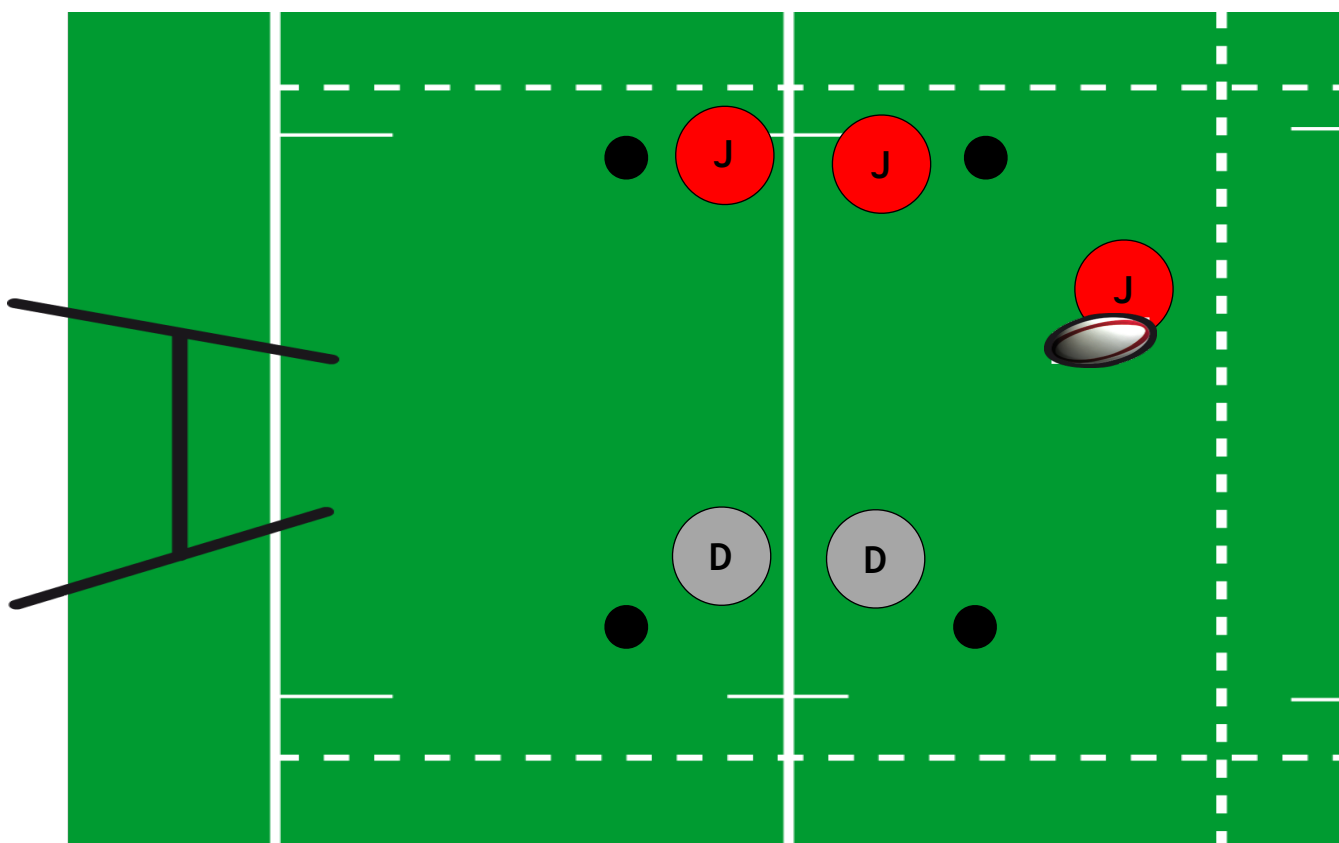
CONSIGNES

2 contre 2. Laisser
les attaquants
prendre des
initiatives et créer.

LANCEMENT

Le jeu est lancé par
un demi de mêlée ou
l'entraîneur qui met
en action les
attaquants.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Travail d'appuis
- Changement de rythme
- Créativité
- Jeu sans ballon du second attaquant

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Peut se jouer à 3
contre 3

EFFETS

THEME : Créativité, 1 contre 1 orienté

OBJECTIFS

- Etre capable d'analyser la situation et le rapport de force
- Etre capable de prendre une initiative
- Etre capable de créer

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 2
joueurs mini

Matériel : plots,
ballons

But de l'exercice :

Espace :
10m de largeur, 15m
de longueur

Temps :

Cycle de travail :

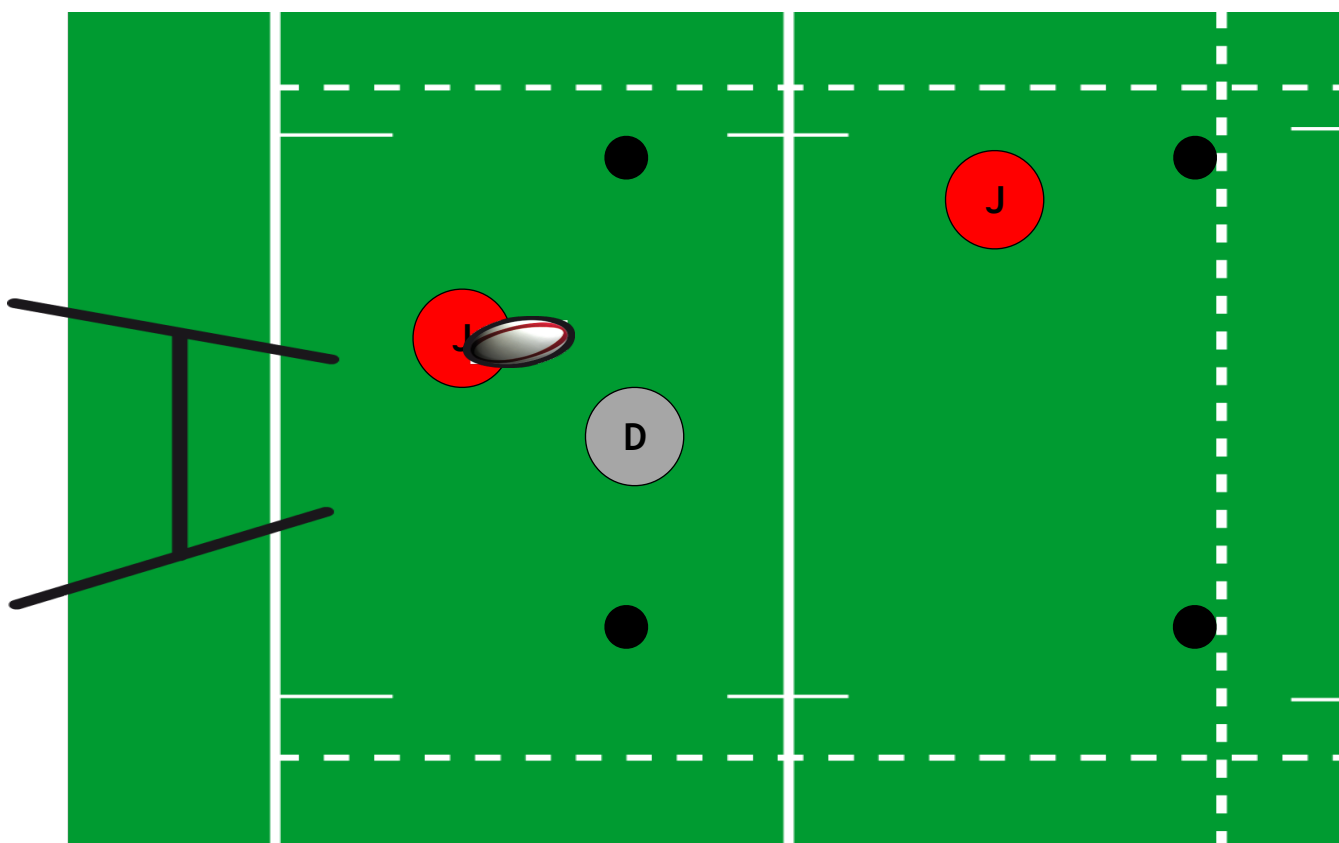
CONSIGNES

1 contre 1 avec
beaucoup d'avance
pour l'attaquant. Il
doit aller marquer
dans l'en but en face
de lui.

LANCEMENT

Le jeu est lancé par
un demi de mêlée ou
l'entraîneur qui met
en action les
attaquants.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Travail d'appuis
- Changement de rythme
- Créativité
- Duel 1 vs 1
- Ballon à 2 mains

EVOLUTIONS

VARIANTES

EFFETS

THEME : Créativité, 1 contre 2 + 2

OBJECTIFS

- Etre capable d'analyser la situation et le rapport de force
- Etre capable de prendre un intervalle
- Etre capable d'éviter les défenseurs en tenant le ballon à deux mains

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 5
joueurs mini

Matériel : plots,
ballons

But de l'exercice :

Espace :
10m de largeur, 10m
de longueur

Temps :

Cycle de travail :

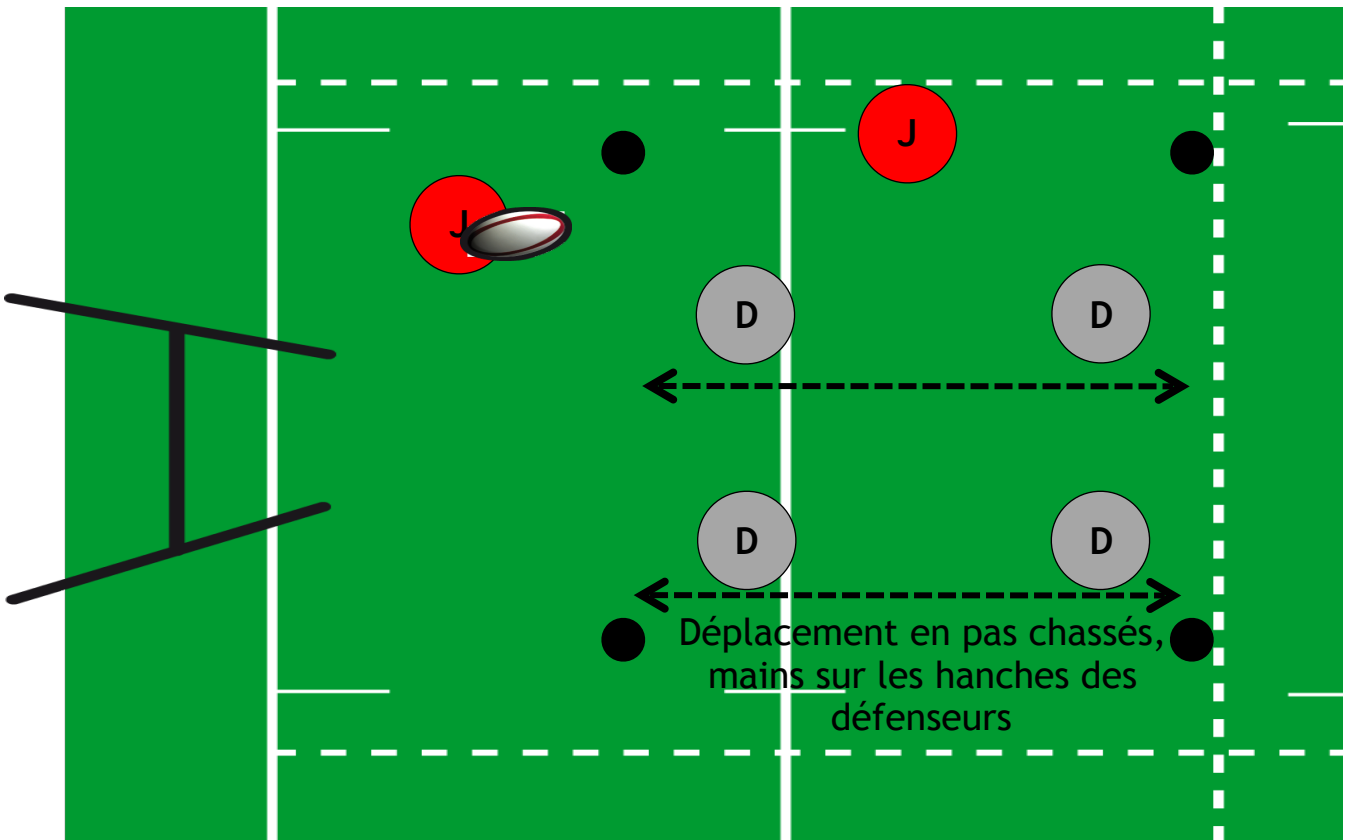
CONSIGNES

1 contre 2 + 2.
L'attaquant va se
trouver face à des
défenseurs en
mouvement sur la
latéralité (pas
chassés, mains sur
les hanches). Il doit
par ses appuis ne pas
se faire toucher par
les défenseurs et
aller marquer.

LANCEMENT

Le jeu est lancé par
un demi de mêlée ou
l'entraîneur qui met
en action les
attaquants.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Travail d'appuis et de reprise d'appuis
- Vitesse
- Prise d'intervalle
- Changement de rythme
- Ballon à 2 mains

EVOLUTIONS

VARIANTES

EFFETS

THEME : Créativité, 1 contre 1 orienté

OBJECTIFS

- Etre capable d'analyser la situation et le rapport de force
- Etre capable d'accélérer vers et dans l'espace libre
- Etre capable de gagner ce rapport de force

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 2
joueurs mini

Matériel : plots,
ballons

But de l'exercice :

Espace :
10m de largeur, 10m
de longueur

Temps :

Cycle de travail :

CONSIGNES

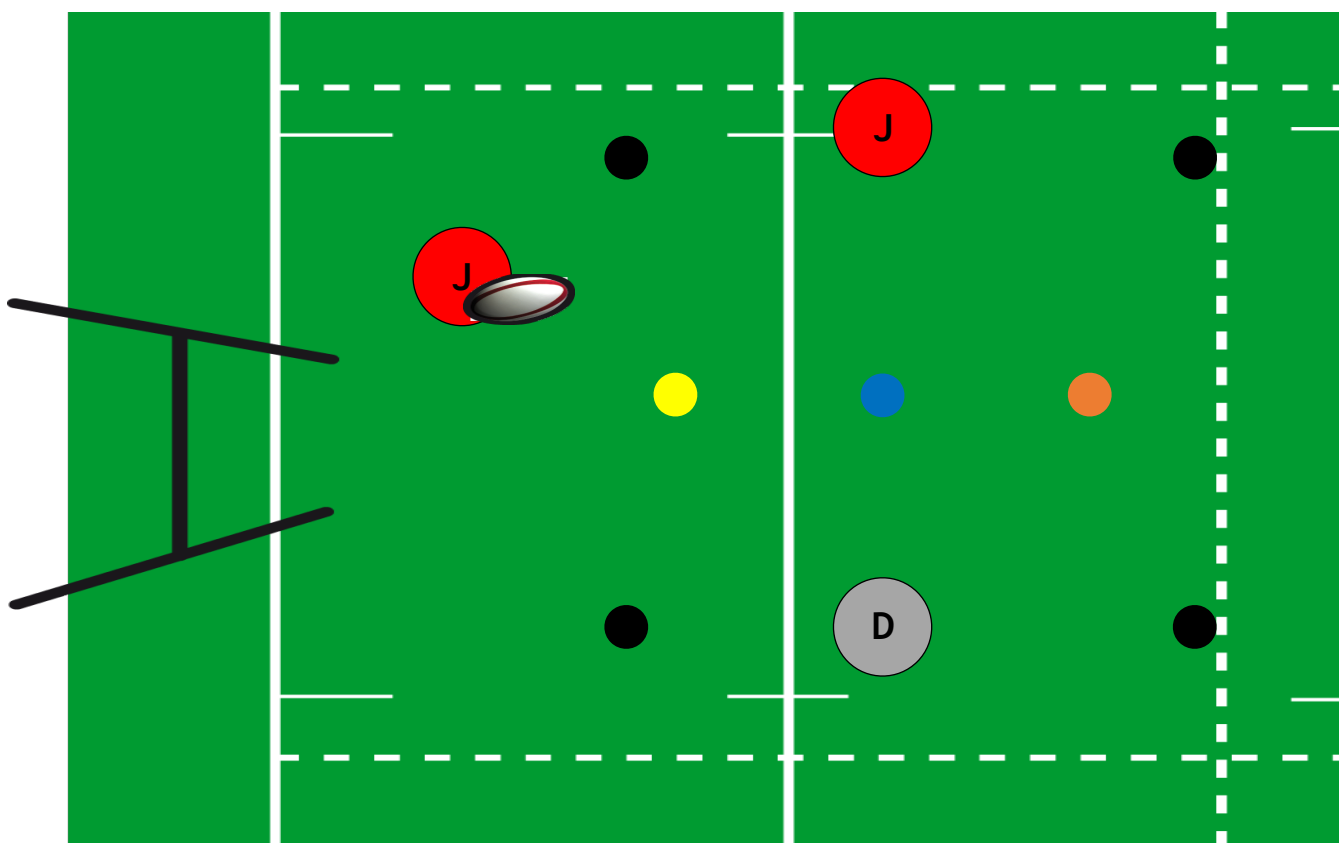
1 contre 1 avec des
consignes pour le
défenseur.

L'attaquant doit
analyser le rapport
de force, l'espace
libre et aller
marquer.

LANCEMENT

L'entraîneur donne la
couleur de plot que
doit aller toucher le
défenseur avant
d'intervenir. Le jeu
est ensuite lancé par
un demi de mêlée ou
par l'entraîneur lui
même pour mettre
en action
l'attaquant.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Travail d'appuis
- Changement de rythme
- Réactivité
- Aller vite dans l'espace libre
- Vitesse de départ
- Pré action
- Duel 1 vs 1
- Ballon à 2 mains

EVOLUTIONS

VARIANTES

EFFETS

ATELIERS OFFENSIFS

CELLULE OFFENSIVE ET SOUTIEN AXIAL

THEME : Créativité, 1 + 1 contre 1

OBJECTIFS

- Etre capable d'analyser la situation et le rapport de force
- Etre capable de gagner son duel

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 3
joueurs mini

Matériel : plots,
ballons

But de l'exercice :

Espace :
10m de largeur, 10m
de longueur

Temps :

Cycle de travail :

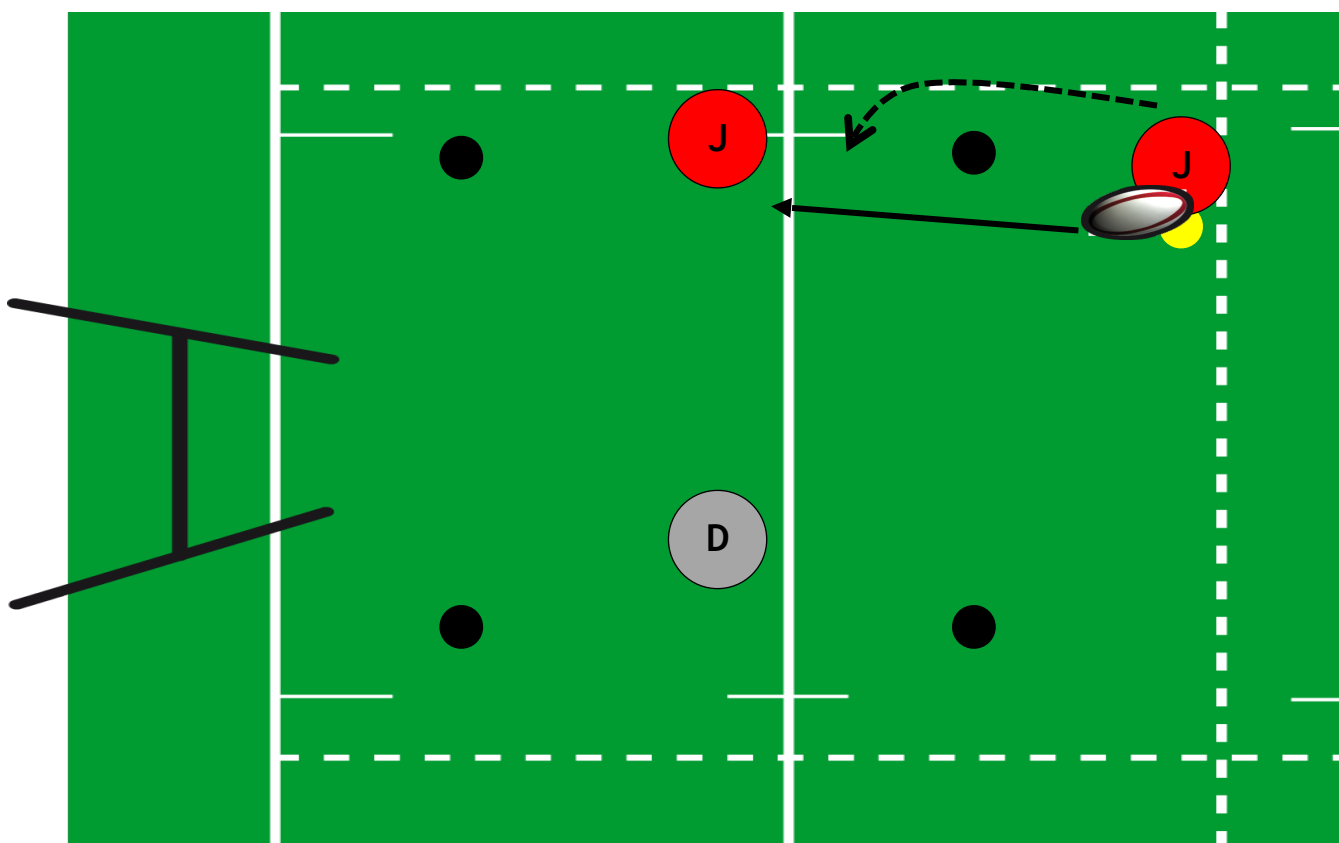
CONSIGNES

2 attaquants rouges dont un hors de la zone de jeu. Après la passe du soutien, un 1 contre 1 se met en place avec un attaquant soutien axial en retard. Le passeur doit rentrer dans la zone de jeu en faisant le tour du plot.

LANCEMENT

L'entraîneur donne la couleur de plot que doit aller toucher le défenseur avant d'intervenir. Le jeu est ensuite lancé par un demi de mêlée ou par l'entraîneur lui-même pour mettre en action l'attaquant.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Le soutien axial n'est pas là que si le duel est perdu
- L'objectif est de marquer dès le premier duel
- Vitesse
- Changement de zone sur les appuis
- Dextérité
- Communication
- Qualité du soutien si besoin

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Ajouter un second défenseur pour orienter les courses du porteur de balle et du soutien

EFFETS

THEME : Créativité, duel et soutien axial

OBJECTIFS

- Etre capable de gagner son duel
- Etre capable de faire jouer dans le duel
- Etre capable de se replacer axialement pour les soutiens

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 12
joueurs mini

Matériel : plots,
ballons, chasubles

But de l'exercice :

Espace :
10m de largeur, 10m
de longueur

Temps :

Cycle de travail :

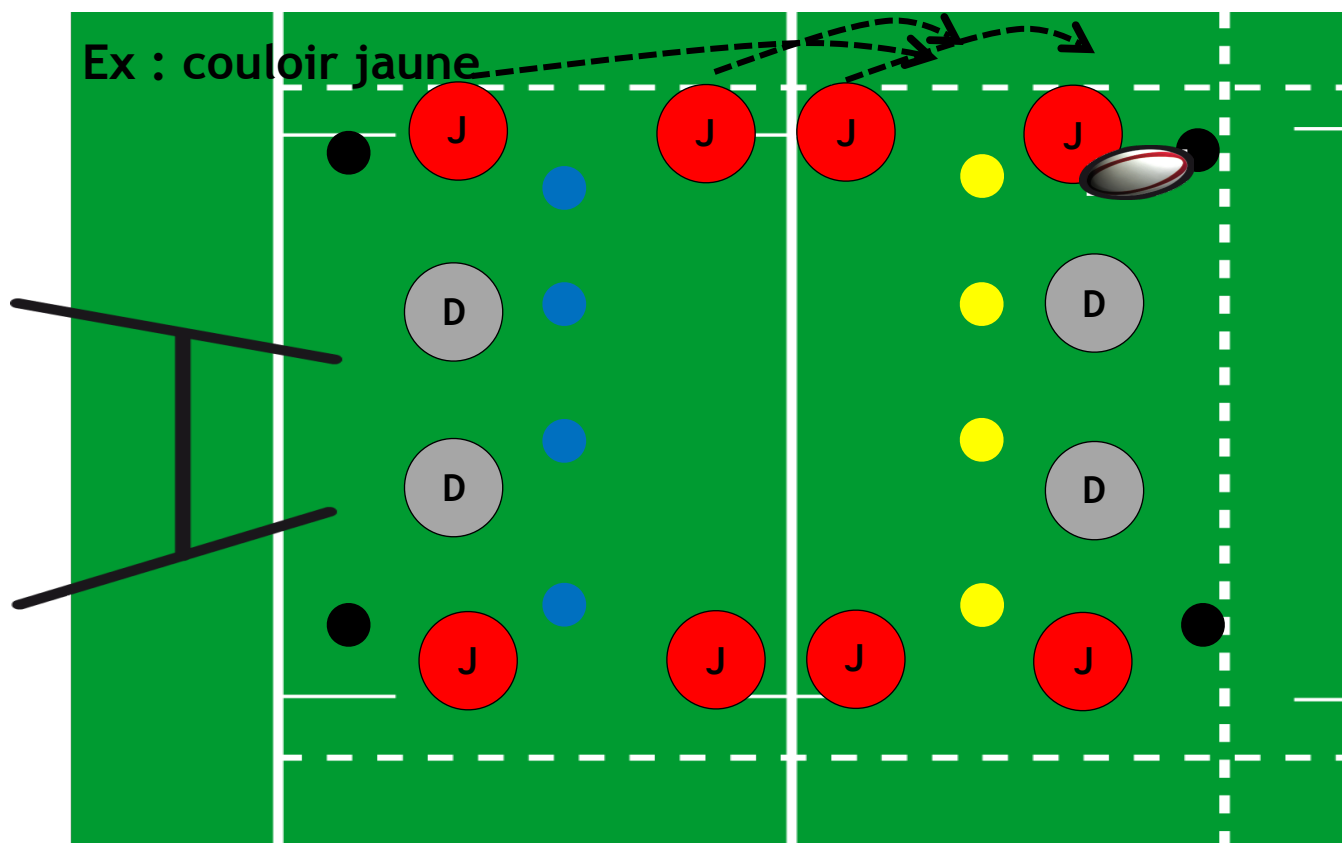
CONSIGNES

4 attaquants se font
des passes à l'arrêt.
Au top de
l'entraîneur, le duel
est lancé et les 3
soutiens doivent se
repositionner dans la
zone de jeu pour
permettre au porteur
de balle de jouer les
duels.

LANCEMENT

L'entraîneur donne
son signal sur un
joueur en bout de
ligne face à des
défenseurs pour que
le jeu se lance.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Réorganisation offensive
- Communication
- Dextérité
- Qualité des soutiens
- Travail de duels répétés

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Ajouter des
défenseurs

EFFETS

THEME : Créativité, dextérité, duel

OBJECTIFS

- Etre capable de gagner son duel
- Etre capable de faire preuve de dextérité

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 4
joueurs mini

Matériel : plots,
ballons

But de l'exercice :

Espace :
10m de largeur, 10m
de longueur

Temps :

Cycle de travail :

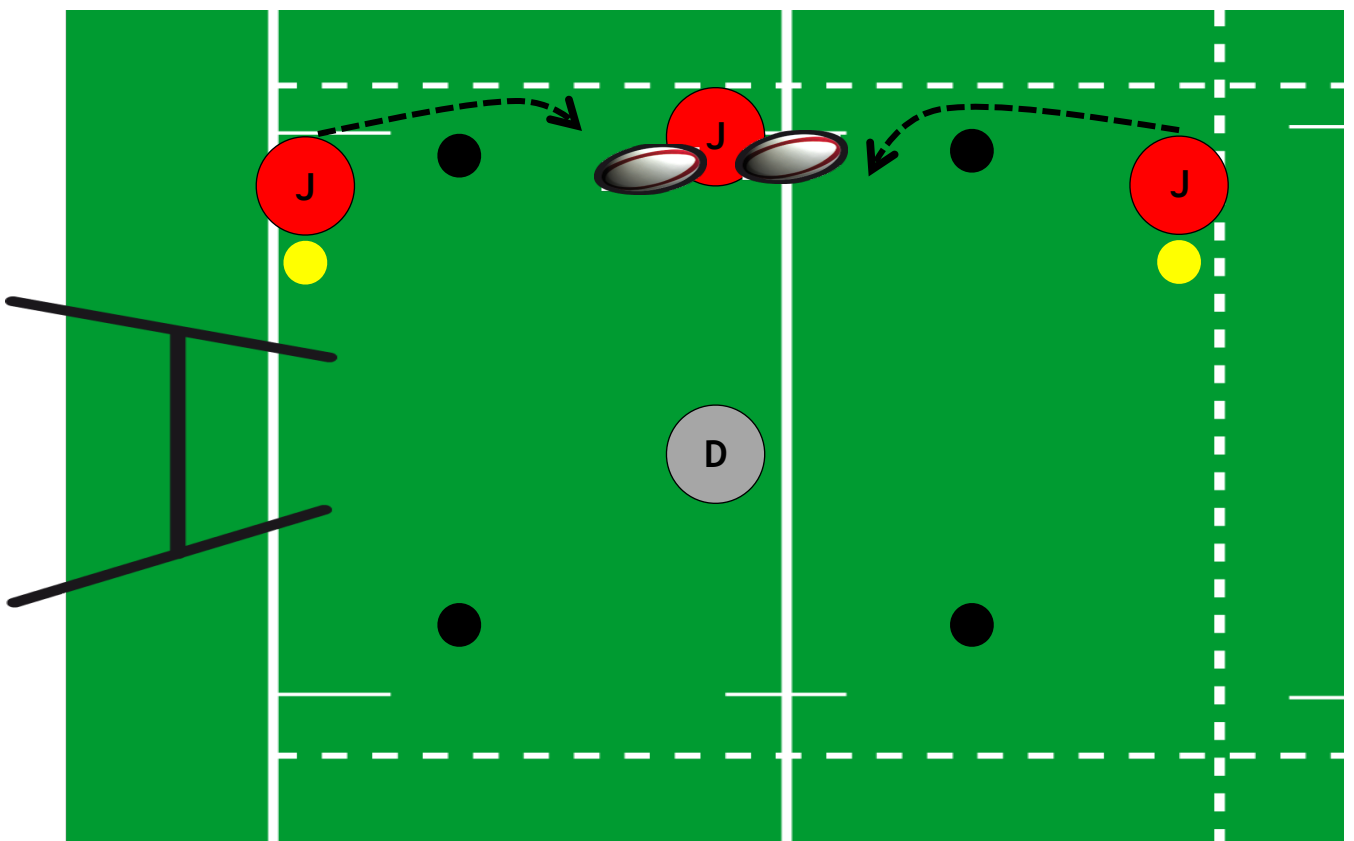
CONSIGNES

L'attaquant part
avec deux ballons
dans les mains. Ses
deux soutiens
doivent faire le tour
des plots noirs avant
d'intervenir.
L'attaquant doit
jouer le duel et
donner les deux
ballons après
contact.

LANCEMENT

Le jeu est lancé par
l'attaquant qui a les
deux ballons.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Communication
- Dextérité
- Reprise de l'axe des soutiens
- Capacité à jouer un duel avec de la difficulté (2 ballons en main)

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Ajouter un second défenseur pour orienter les courses du porteur de balle et du soutien

EFFETS

THEME : Créativité, duel et soutien axial

OBJECTIFS

- Etre capable de gagner son duel
- Etre capable de repérer et d'aller dans les espaces libres
- Etre capable de faire jouer dans le duel
- Etre capable de se replacer axialement pour les soutiens

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 3
joueurs mini

Matériel : plots,
ballons, chasubles

But de l'exercice :

Espace :
8m de largeur, 10m
de longueur

Temps :

Cycle de travail :

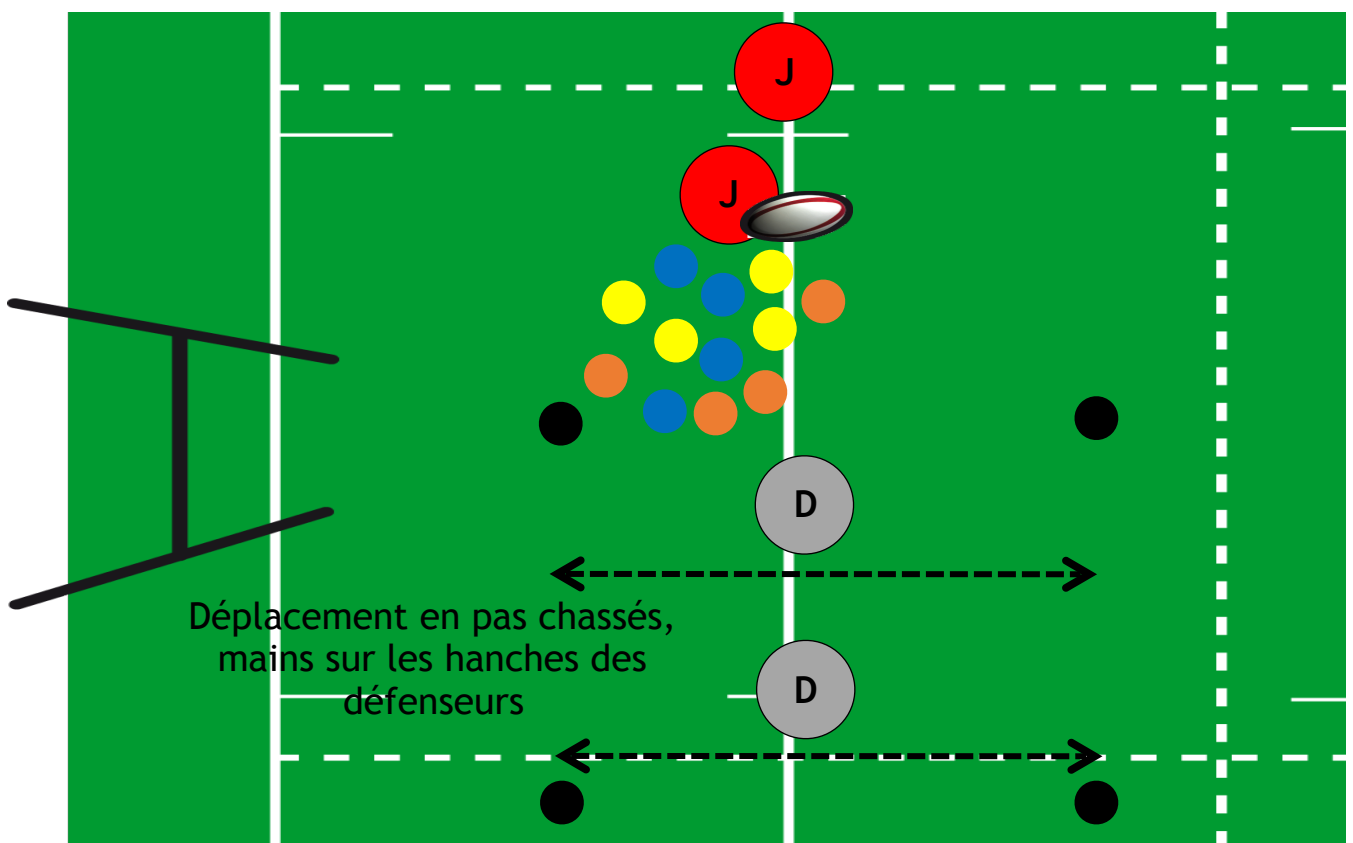
CONSIGNES

Attaquant avec
ballon effectue un
slalom entre les plots
avant de jouer ses
duels. Le second
attaquant est au sol
sur le dos et démarre
au signal de
l'entraîneur.
Défenseurs se
déplacent
uniquement sur la
latéralité.

LANCEMENT

L'entraîneur donne
son signal pour le
départ du jeu.
Le second attaquant
effectue également
le slalom entre les
plots.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Réactivité du soutien
- Qualité des appuis
- Communication
- Reprise de l'espace libre
- Maintien de la vitesse

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Ajouter des
défenseurs

EFFETS

THEME : Créativité, duel et soutien axial

OBJECTIFS

- Etre capable de gagner son duel
- Etre capable de repérer et d'aller dans les espaces libres
- Etre capable de faire jouer dans le duel
- Etre capable de se replacer axialement pour les soutiens

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 6
joueurs mini

Matériel : plots,
ballons, chasubles

But de l'exercice :

Espace :
15m de largeur, 10m
de longueur

Temps :

Cycle de travail :

CONSIGNES

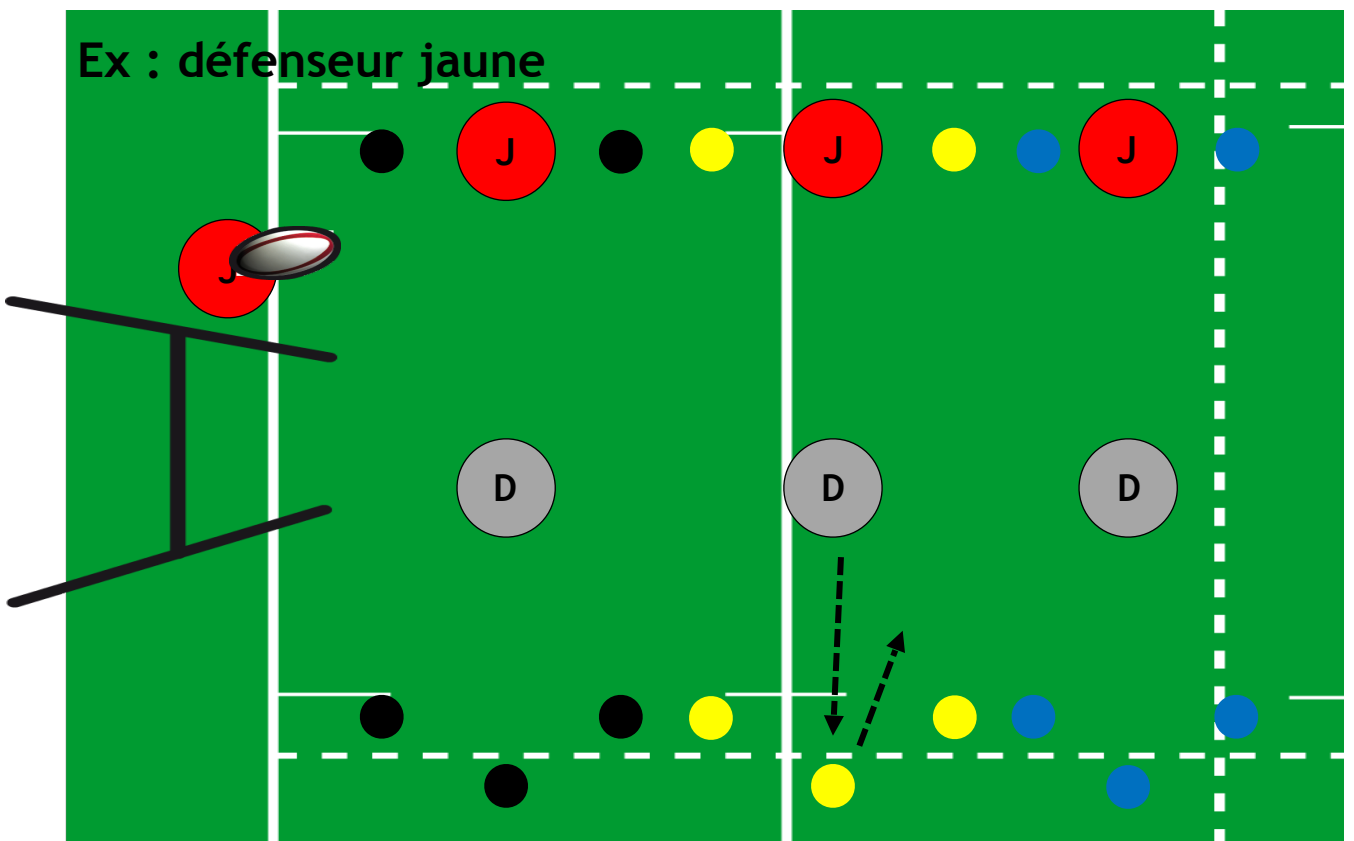
3 zones de jeu. Les
défenseurs n'ont pas
le droit de changer
de zone alors que
l'attaque oui. Au
signal de
l'entraîneur, le jeu
est lancé et les
attaquants doivent
utiliser l'espace libre
et marquer.

LANCEMENT

L'entraîneur donne la
couleur du défenseur
qui doit aller toucher
le plot derrière lui
avant d'intervenir.

SCHEMA DE L'EXERCICE

Ex : défenseur jaune



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Jouer dans l'espace libre
- Qualité de passes
- Maintien de la vitesse
- Réorganisation des soutiens
- Qualité des joueurs qui convergent
- Finir l'action sur le dernier défenseur

EVOLUTIONS

VARIANTES

EFFETS

THEME : Créativité, duel et soutien axial

OBJECTIFS

- Etre capable de gagner son duel
- Etre capable de faire jouer dans le duel
- Etre capable de se replacer axialement pour les soutiens
- Etre capable de maintenir la vitesse dans le duel

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 20
joueurs mini

Matériel : plots,
ballons, chasubles,
boucliers

But de l'exercice :

Espace :
20m de largeur, 15m
de longueur

Temps :

Cycle de travail :

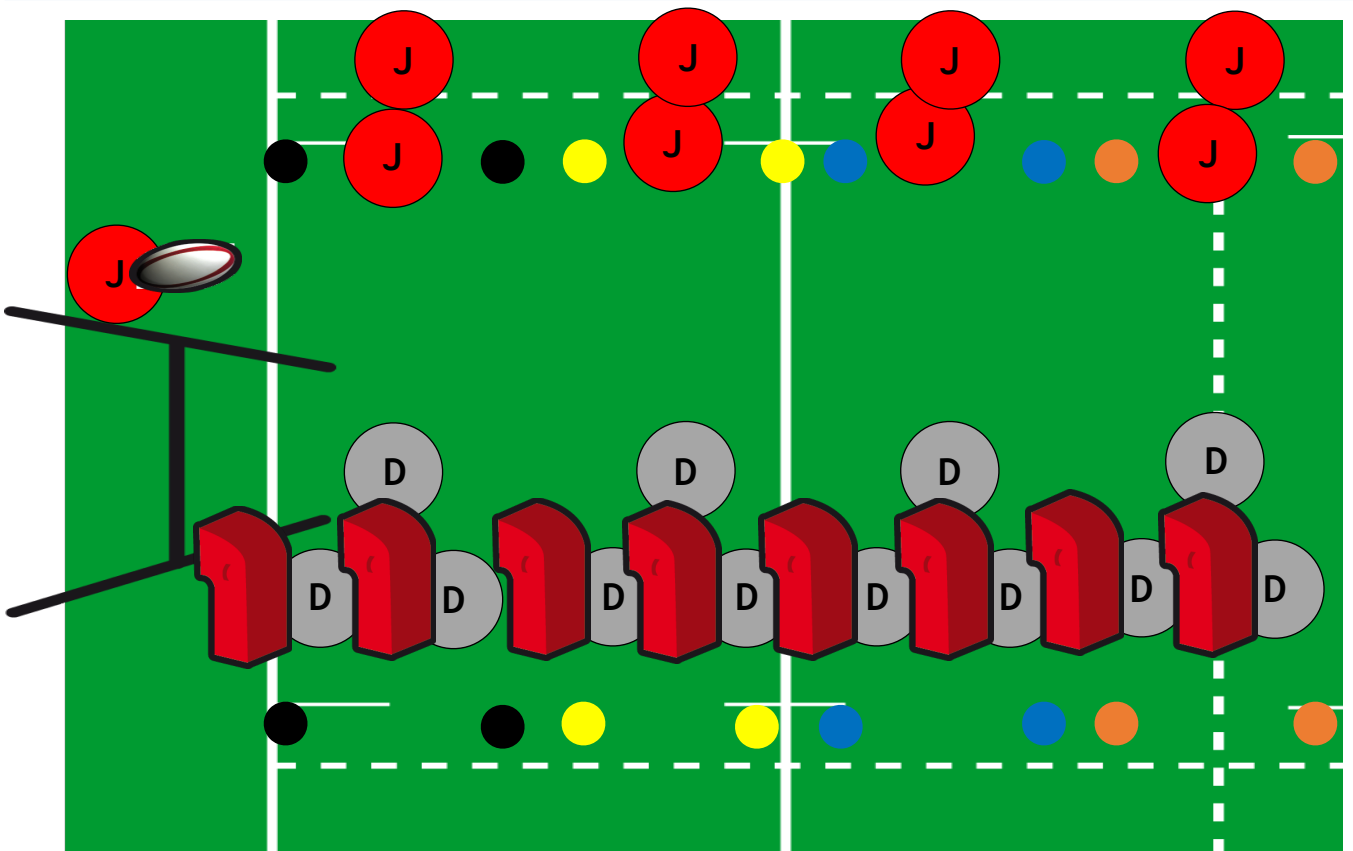
CONSIGNES

4 zones de jeu, att et déf restent dans leur zone. Att se font des places sur la latéralité et au signal le jeu est lancé. Dans chaque zone, les att doivent gagner leurs duels face aux 3 défenseurs. Passage terminé lorsque chaque att a marqué dans sa zone.

LANCEMENT

L'entraîneur donne le signal de la zone de départ de l'exercice. Le demi de mêlée lance le jeu et continue à distribuer entre les zones et uniquement distribuer. La zone qui a marqué sort du jeu.

SCHEMA DE L'EXERCICE

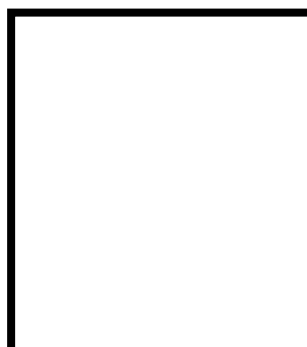


COMPORTEMENTS ATTENDUS

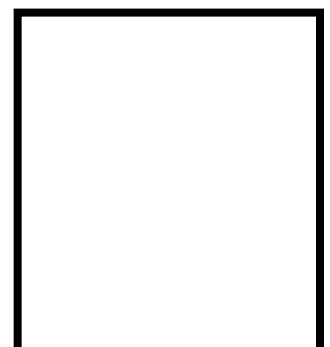
- Organisation face à 3 défenseurs
- Maximum de vitesse et d'appuis même contre les boucliers
- Recharge des joueurs si échec et pas de marque de la part des attaquants
- Apprendre à marquer et finir les coups
- Qualité des duels
- Qualité des attitudes au contact

EVOLUTIONS

VARIANTES



EFFETS



CONTRE ATTAQUE

THEME : Contre attaque

OBJECTIFS

- Etre capable de récupérer un ballon
- Etre capable de repérer et d'aller dans les espaces libres
- Etre capable d'occuper la largeur du terrain

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 18
joueurs mini

Matériel : plots,
ballons, chasubles

But de l'exercice :

Espace :
25m de largeur, 20m
de longueur

Temps :

Cycle de travail :

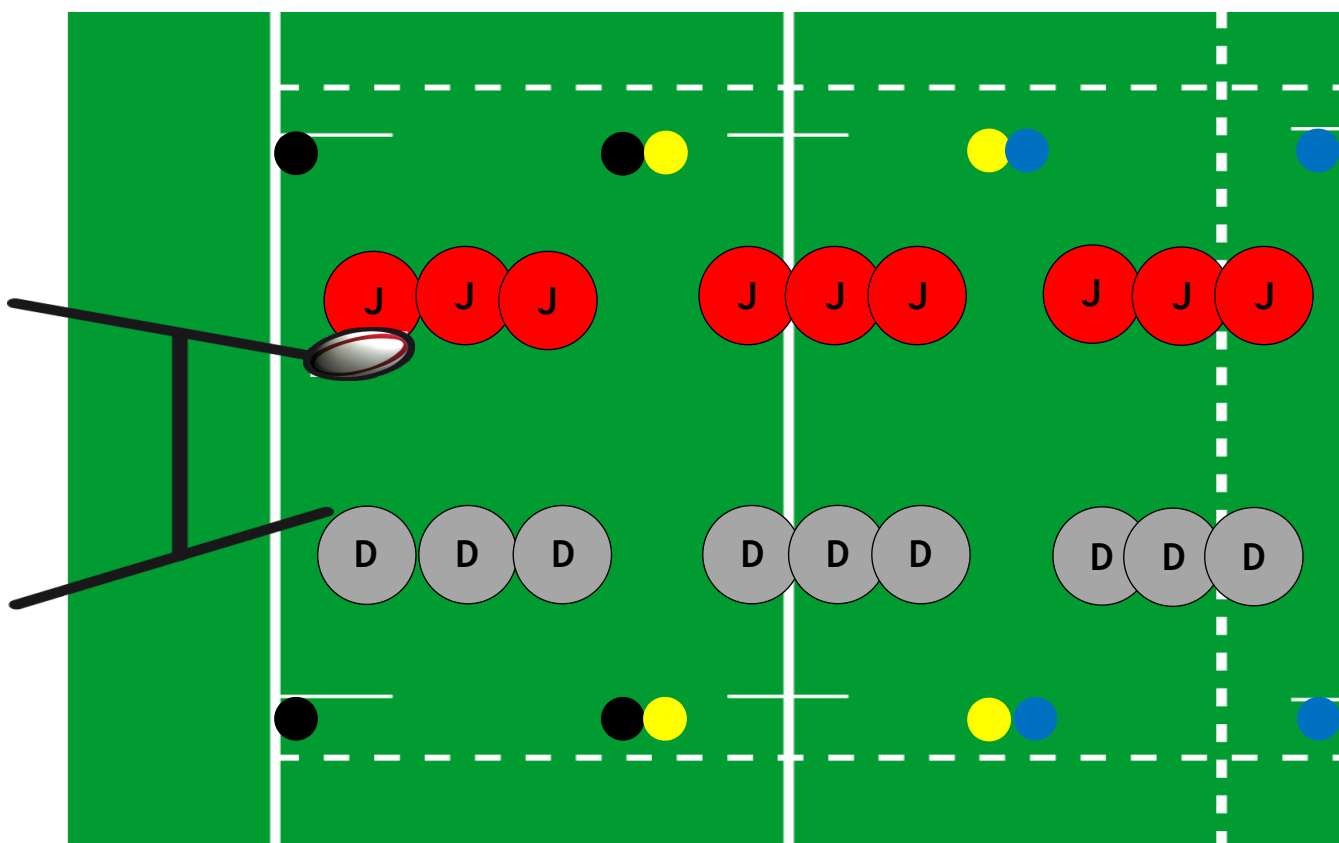
CONSIGNES

3 zones de jeu.
Attaquants et
défenseurs sont en
miroir. Au signal de
l'entraîneur, la
défense récupère le
ballon et joue dans
l'espace libre.

LANCEMENT

L'entraîneur annonce
discrètement à
l'attaque de ne pas
monter en défense
dans une des 3
zones. L'entraîneur
indique le lancement
du jeu à sa guise et
le mode
récupération du
ballon (en avant,
arrachage au sol,
contre ruck...)

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Jouer dans l'espace libre
- Capacité à prendre vite la largeur
- Qualité de passe
- Communication
- Se démarquer

EVOLUTIONS

VARIANTES

EFFETS



THEME : Contre attaque

OBJECTIFS

- Etre capable de récupérer un ballon
- Etre capable de recharger rapidement
- Etre capable de repérer et d'aller dans les espaces libres
- Etre capable d'occuper la largeur du terrain

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 10
joueurs mini

Matériel : plots,
ballons, chasubles

But de l'exercice :

Espace :
40m de largeur, 40m
de longueur

Temps :

Cycle de travail :

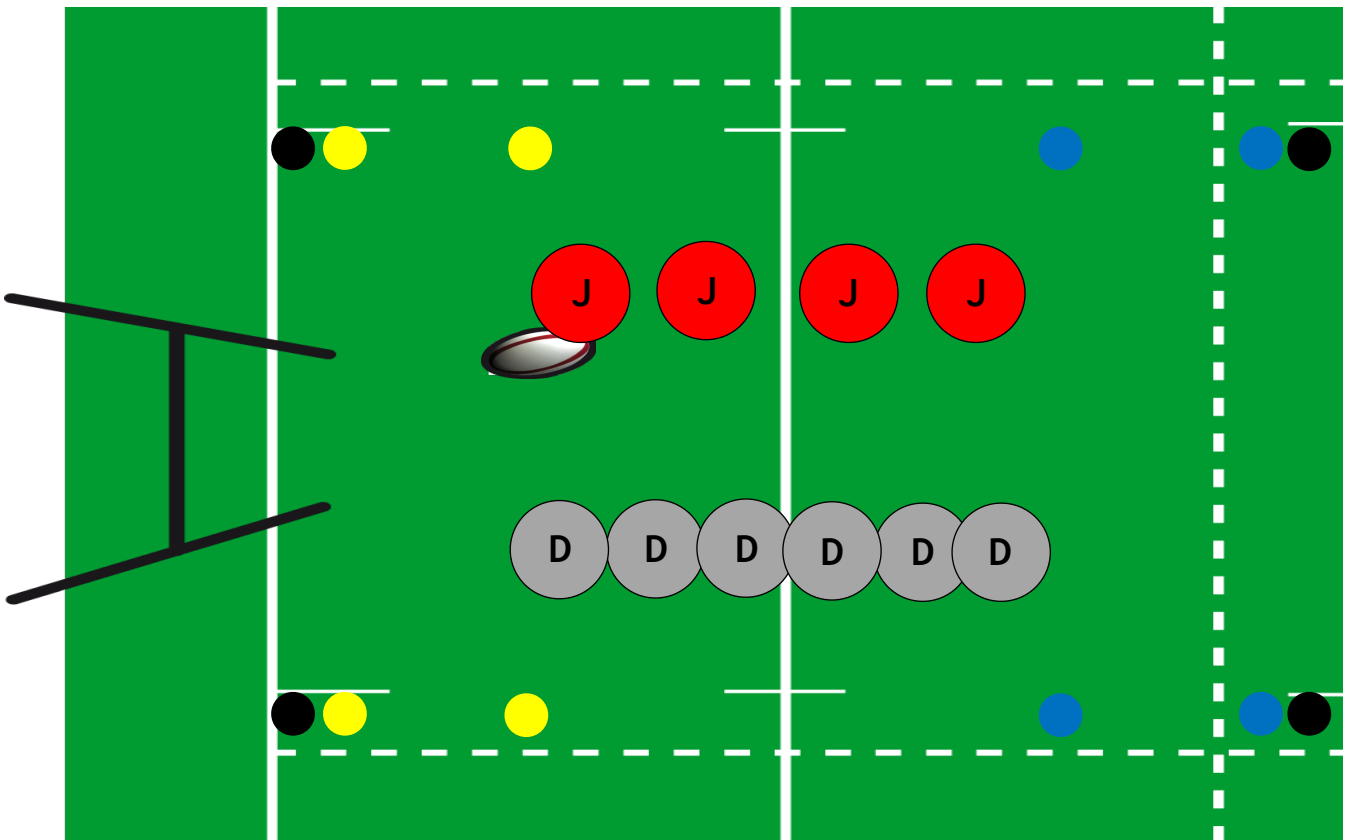
CONSIGNES

Les défenseurs récupèrent un ballon joué au pied par les attaquants. Suite à ce turnover, les joueurs rouges n'ont pas le droit d'intervenir défensivement dans les zones jaunes et bleues. Les joueurs gris ont le droit de jouer sur tout le terrain.

LANCEMENT

Lancement du jeu par un jeu au pied d'un joueur rouge.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Recharge des joueurs gris sur le jeu au pied
- Capacité à prendre tout l'espace
- Jouer rapidement dans les zones jaunes ou bleues
- Maintien de la vitesse
- Qualité de passe
- Courses droites

EVOLUTIONS

VARIANTES

EFFETS

THEME : Contre attaque

OBJECTIFS

- Etre capable de récupérer un ballon
- Etre capable de recharger rapidement
- Etre capable de repérer et d'aller dans les espaces libres
- Etre capable d'occuper la largeur du terrain

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 5
joueurs mini

Matériel : plots,
ballons, chasubles

But de l'exercice :

Espace :
20m de largeur, 30m
de longueur

Temps :

Cycle de travail :

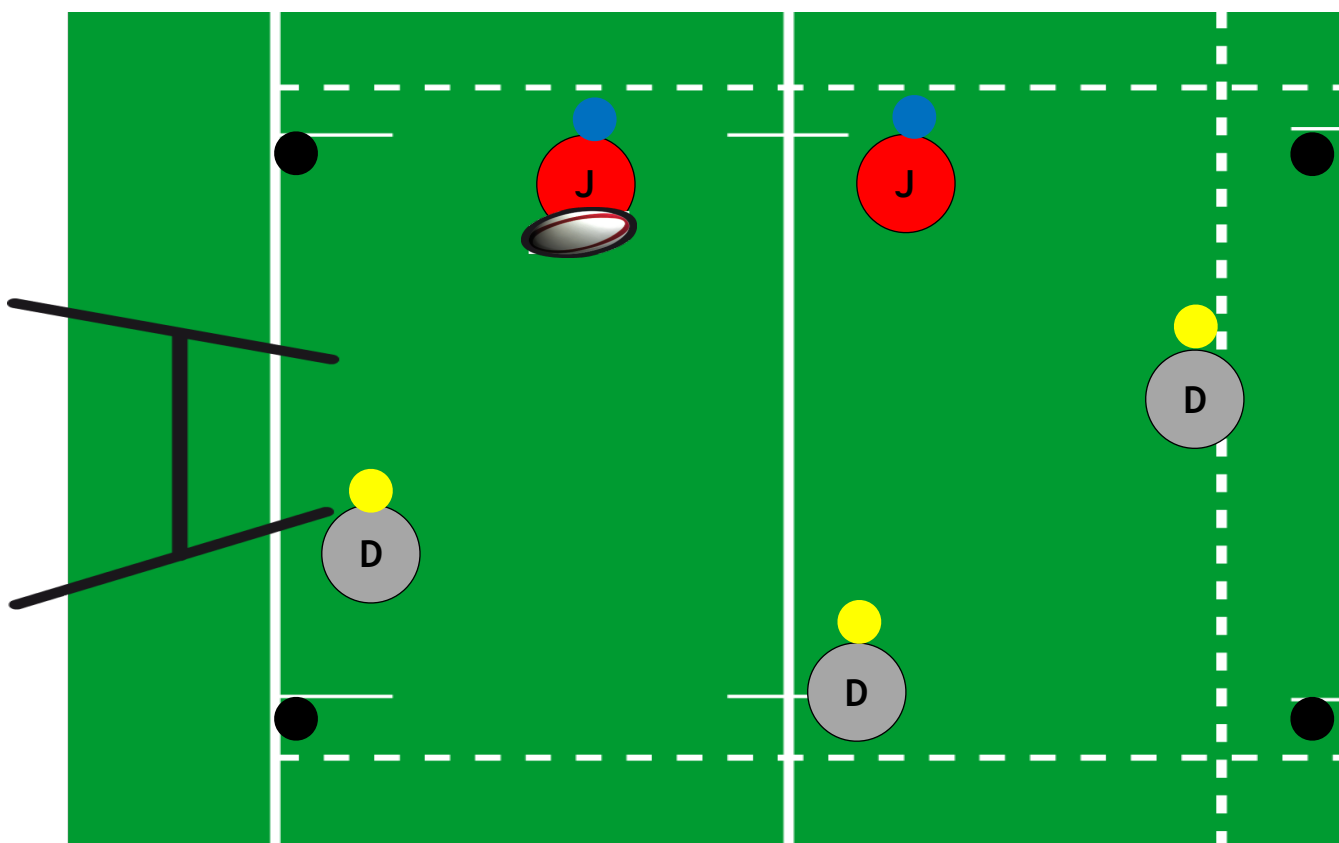
CONSIGNES

Les joueurs rouges
tapent sur un joueur
gris situé sur les
plots jaunes. La
contre attaque
s'effectue à partir
de la récupération
du ballon.

LANCEMENT

Lancement du jeu
par un jeu au pied
d'un joueur rouge.

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Recharge des joueurs gris sur le jeu au pied
- Capacité à prendre tout l'espace
- Maintien de la vitesse
- Qualité de passe
- Courses droites

EVOLUTIONS

VARIANTES

EFFETS

JEU AU PIED

THEME : Jeu au pied

OBJECTIFS

- Etre capable de taper dans la bonne zone du ballon
- Etre capable de mettre le ballon dans une zone précise

DISPOSITIF

Date séance :

Nb joueurs : 2
joueurs mini

Matériel : ballon
rugby, foot, hand

But de l'exercice :

Espace :

Temps :

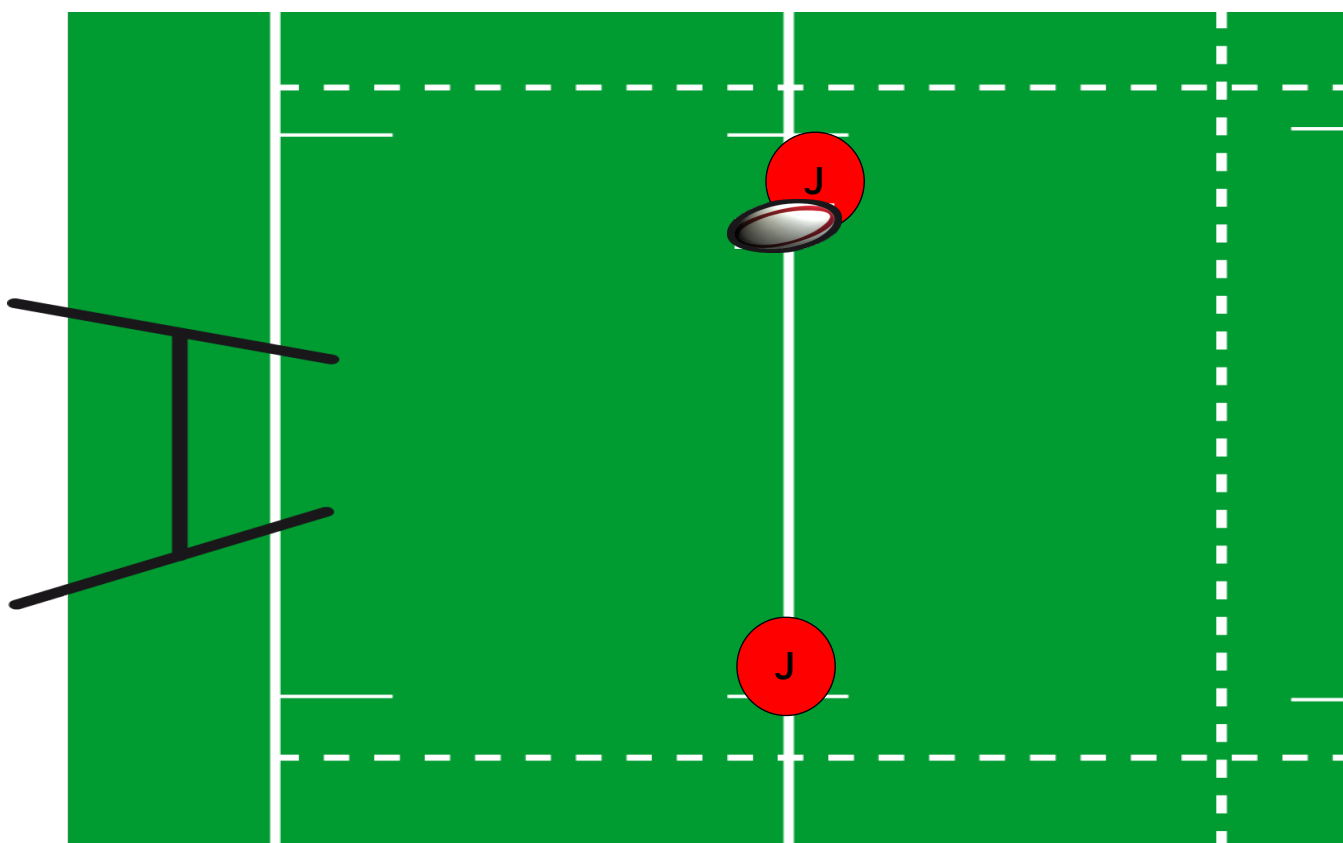
Cycle de travail :

CONSIGNES

2 joueurs de face sur
la même ligne,
travail en binôme.
Coup de pied de face
et coup de pied à
45°.

LANCEMENT

SCHEMA DE L'EXERCICE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Lâcher du ballon
- Relâchement
- Maîtrise du corps
- Equilibre
- Cheville verrouillée
- Bassin
- Epaulés vers la cible

EVOLUTIONS

VARIANTES

- Changer les ballons
- Augmenter la distance entre les deux joueurs

EFFETS