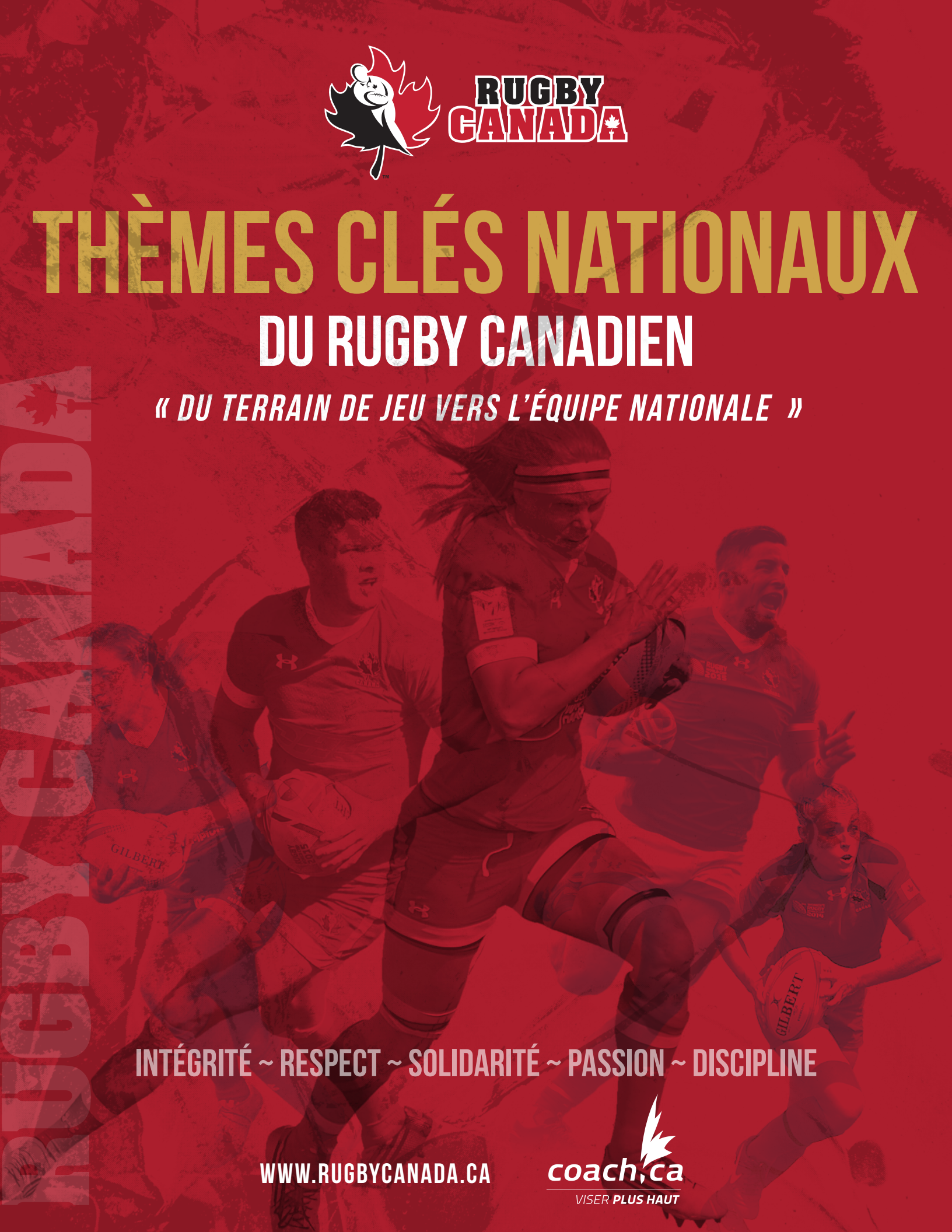
RUGBY CANADA

THÈMES CLÉS NATIONAUX

DU RUGBY CANADIEN

« DU TERRAIN DE JEU VERS L'ÉQUIPE NATIONALE »



INTÉGRITÉ ~ RESPECT ~ SOLIDARITÉ ~ PASSION ~ DISCIPLINE

WWW.RUGBYCANADA.CA

coach.ca
VISER PLUS HAUT

RUGBY CANADA

RUGBY CANADA
JouerIntelligemment
PRIORITÉ AUX ATHLÈTES

WWW.RUGBYCANADA.CA

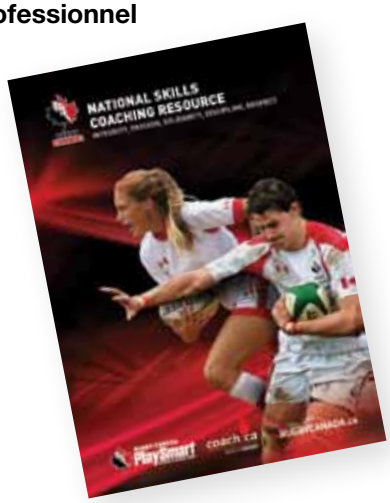
Ciaran Hearn
Équipe nationale senior masculine XV
Centre

TABLE DES MATIÈRES

Courir, attraper et passer	Page 12
Ballon hors du contact	Page 19
Technique de plaqué et suivi	Page 29
Sortie et dégagement	Page 37

« AMENER LES JEUNES DU TERRAIN DE JEU VERS L'ÉQUIPE NATIONALE »

Le nouveau plan stratégique de **Rugby Canada** a été lancé en janvier 2016. Cette initiative met l'accent sur l'importance de développer des compétences durant les étapes **Apprendre à s'entraîner** et **S'entraîner à s'entraîner** du **Plan de développement à long terme du rugby de Rugby Canada**. Cela sera réalisé en partie avec la livraison des **Ateliers de développement professionnel sur les Thèmes clés nationaux du rugby canadien.**



Les T**hèmes clés nationaux du rugby canadien** seront offerts aux entraîneurs U-12 à U-16 dans les clubs et équipes d'écoles secondaires dans un Calendrier coordonné de formation et d'éducation nationales offert par **l'équipe homologuée du développement professionnel de Rugby Canada.**

La Ressource sur les compétences clés nationales est un document qui peut être utilisé avec la **Ressource pour entraîneur sur les compétences nationales de Rugby Canada.**

ÉTAPE 1	ÉTAPE 2	ÉTAPE 3	ÉTAPE 4	ÉTAPE 5	ÉTAPE 6	ÉTAPE 7	ÉTAPE 8
ENFANT ACTIF	S'amuser grâce au sport COUP D'ENVOI du rugby!	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER Développer la base	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER BÂTIR la fondation du rugby	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION	S'ENTRAÎNER À GAGNER MAXIMISER le rendement au rugby	PERFORMANCE ULTIME Rendement de rugby OPTIMAL	VIE ACTIVE
OBJECTIF Promouvoir le plaisir et la participation, développement des compétences de mouvement	**OBJECTIF** Accent sur le sport, développement des compétences	**OBJECTIF** Améliorer les compétences sportives globales, notamment les compétences de base du rugby	**OBJECTIF** Promouvoir le développement des compétences propres au rugby	**OBJECTIF** Développer la spécialisation au rugby et des compétences propres à la position	**OBJECTIF** Développer les compétences de base et les compétences propres aux positions	**OBJECTIF** Réaliser le rendement optimal	**OBJECTIF** Appuyer l'implication active au rugby et/ou dans un style de vie sain
ÂGES Garçons 0-6 Filles 0-6	**ÂGES** Garçons 6-9 Filles 6-8	**ÂGES** Garçons 9-12 Filles 8-11	**ÂGES** Garçons 12-16 Filles 11-15	**ÂGES** Garçons 16-19 Filles 15-18	**ÂGES** Hommes 19-23 Femmes 18-21	**ÂGES** Hommes 23+ Femmes 21+	**ÂGES** Tous

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU RUGBY DE RUGBY CANADA

Tous les programmes et documents de Rugby Canada sont harmonisés à son modèle de **Développement à long terme du rugby (DLTR)**. Toutes les compétences de ce document visent les âges identifiés aux entraîneurs surveillant la compétence du joueur et ajustant les paramètres (p. ex. la distance de la passe) et les progressions au besoin. **La Ressource sur les Thèmes clés nationaux de Rugby Canada** se concentre sur les étapes suivantes du DLTR :

DLTR – ÉTAPE 4 – S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER

Objectifs :

- Développer l'endurance, la force et la vitesse
- Développer et consolider les compétences et les tactiques propres au rugby
- Identifier le talent propre au rugby

QUELS SONT LES THÈMES CLÉS NATIONAUX DU RUGBY CANADIEN?

Quatre thèmes clés nationaux ont été identifiés et entendus en consultation avec les **entraîneurs nationaux, les entraîneurs de haute performance et les entraîneurs provinciaux de Rugby Canada**, facilités par **l'équipe de formation et d'éducation**. Cette ressource a pour but de contribuer à la structure de vos séances d'entraînement en plus de mettre les compétences des joueurs au défi sous pression.

- Courir, attraper et passer
- Ballon hors du contact
- Technique de plaqué et suivi
- Sortie et dégagement

Ces quatre **thèmes clés nationaux** ont été identifiés comme étant essentiels dans le développement de joueurs capables de pratiquer un style palpitant/intéressant de rugby.

- Avoir la capacité de déplacer le ballon efficacement sur le terrain
- Créer une sortie rapide
- Pratiquer un style rapide et efficace de rugby
- Développer des aspects importants du jeu défensif

L'objectif de la **Ressource des thèmes clés nationaux du rugby canadien** est de souligner les avantages que cette ressource offre à tous les entraîneurs et joueurs et appuie son application dans les séances d'entraînement de clubs et d'équipes scolaires. Cette ressource est aussi appuyée par les ateliers de développement professionnel offerts à l'échelle nationale.

AVANTAGES POUR LES JOUEURS

Un avantage clair de cette ressource est d'appuyer le développement de nos jeunes athlètes qui visent à améliorer leur compréhension alors qu'ils acquièrent une plus grande connaissance des compétences de base, les améliorant sur le plan individuel.

- Offre l'occasion aux joueurs d'être plus efficaces dans un match de rugby.
- Permet une compréhension de la façon d'utiliser les **Thèmes clés nationaux** dans un contexte de match, améliorant et développant leurs compétences et leur influence sur le jeu.
- Augmente la capacité d'être plus créatif en variant les styles de jeu dans les programmes juniors scolaires, de clubs, provinciaux et nationaux.
- Être capable de profiter d'un sport rapide et d'une plus grande compétitivité.

AVANTAGES POUR LES ENTRAÎNEURS

La Ressource des thèmes clés nationaux du rugby canadien peut ajouter plus de profondeur à vos séances d'entraînement quand elle est utilisée avec les compétences collectives et d'unités. Comme entraîneur, vous serez mis au défi de :

- Vous concentrer sur les facteurs clés
- Pouvoir observer et analyser de façon critique
- Vous assurer que les commentaires sont spécifiques aux facteurs clés de la compétence
- Corriger les fautes et louanger les pratiques exemplaires
- Développer davantage le style de jeu de votre école/club
- **Développer des joueurs de rugby plus compétents et efficaces**

Quand les **Thèmes clés nationaux du rugby canadien** sont harmonisés aux Principes d'attaque et de défense, nous sommes en mesure d'apprécier combien importants ces **Thèmes clés nationau**x sont dans la pratique du rugby.

ATTAQUE

1. Gagner la possession (courir, attraper et passer)
2. Avancer (courir, attraper et passer / ballon hors du contact)
3. Soutien (courir, attraper et passer / ballon hors du contact / sortie et dégagement)
4. Continuité (courir, attraper et passer / ballon hors du contact / sortie et dégagement)
5. Pression et points

DÉFENSIVE

1. Avancer (suivi)
2. Soutien
3. Appliquer de la pression (technique de plaqué)
4. Reprendre possession (technique de plaqué / sortie et dégagement)
5. Attaquer (courir, attraper et passer / ballon hors du contact)

Les avantages comme entraîneur d'être en mesure de développer des compétences individuelles ont été clairement indiqué. Un autre bénéfice sera la capacité d'observer et d'offrir des commentaires positifs de façon critique à vos athlètes avec des facteurs clés spécifiques. Cette capacité vous permettra comme entraîneur de réfléchir efficacement sur les forces individuelles / d'unités / collectives. Une connaissance accrue des facteurs clés spécifiques des **Thèmes clés nationaux du rugby canadien** vous permettra de développer la façon dont vous désirez que votre équipe joue et ultimement vous aidera dans l'innovation et la planification de votre programme d'entraîneur .

AVANTAGES POUR LE RUGBY DE PERFORMANCE

Durant le processus de consultation avec le personnel national, provincial et de haute performance, le message clair était que si nous pouvons exécuter les **Thèmes clés nationaux** efficacement sous pression alors nous allons créer une fondation à partir de laquelle nous pourrons développer les joueurs.

Comme pays, si nous sommes en mesure de mettre en œuvre ces thèmes efficacement dans un environnement de match, nous allons voir les bénéfices pour nos programmes juniors provinciaux et nationaux.

Les Thèmes nationaux du rugby canadien, Courir, attraper et passer, le ballon hors du contact, la technique de plaqué et la sortie ainsi que le dégagement sont sans doute des thèmes fondamentaux pour le sport du rugby et formeront une partie clé des compétences avec lesquelles un joueur se mesure durant les premières étapes du **Programme de développement du joueur**. Un joueur qui peut exécuter les **Thèmes clés nationaux** efficacement sous pression sera plus facile à identifier pour nos entraîneurs lors des essais juniors provinciaux et nationaux.

Une partie intégrante du critère **d'identification de talent de Rugby Canada** sera l'observation des joueurs qui possèdent un niveau d'introduction et de développement de base des **Thèmes clés nationaux du rugby canadien.**

Un joueur capable de courir vers l'avant tout en passant et attrapant un ballon sous pression et pouvant aussi passer le ballon hors du contact efficacement est la fondation sur laquelle une équipe peut être bâtie. De plus, la capacité de maintenir le ballon dans le contact, d'amener le ballon au sol sans le perdre et garantir une présentation rapide pour maintenir la possession en plus d'amener un adversaire au sol rapidement sont des éléments de base essentiels pour les succès d'une équipe.

Tout joueur qui a l'ambition d'être pris en compte pour les programmes juniors provinciaux et nationaux, doit impérativement être familier avec les facteurs clés des **Thèmes clés nationaux** en plus d'être capable de les exécuter régulièrement et efficacement sous pression.

COMMENT UTILISER LA RESSOURCE

Cette ressource a été conçue pour aider les entraîneurs dans la pratique de **« l'encadrement dans un environnement de match »**. La ressource comprend des entraînements de développement graduel des compétences, des exercices pouvant être utilisés dans le cadre d'activités d'apprentissage global. La ressource est plus utile quand elle est intégrée dans une série de séances d'entraînement.

En enseignant un processus, vous serez en mesure d'introduire des facteurs clés des **Thèmes clés nationaux**, de démontrer les facteurs clés, d'*observer et d'analyser* les facteurs clés des compétences de base et de réviser les facteurs clés de façon critique et positive.

ENSEIGNER PAR LE JEU

Les jeux sont la façon la plus efficace de créer de la pression et de permettre aux joueurs de développer les compétences de base et la compréhension du jeu.

Comme entraîneurs, nous visons à créer un environnement axé sur le joueur où les athlètes sont en mesure de faire des erreurs et d'être mis au défi dans leur prise de décisions. Les entraîneurs devraient savoir quand il faut pousser l'information et quand il faut retirer de l'information ainsi que les types de questions qu'ils utilisent.

Un entraîneur doit pouvoir offrir des commentaires critiques et positifs liés directement aux objectifs d'enseignement. Ce qui est directement lié à l'objectif de la session, énoncé durant la partie d'introduction du processus d'encadrement. Un des défis est de s'assurer que l'entraîneur se concentre sur 2-3 facteurs clés durant la séance et résiste la tentation d'essayer de « tout régler ».

Un entraîneur qui se concentre sur trop de facteurs clés peut diluer le message qu'il tente d'enseigner à l'athlète, provoquant de la confusion ou trop d'information à assimiler pour l'athlète.

Un avantage de cette ressource est que les **Thèmes clés nationaux** ont été répartis en facteurs clés pertinents à chacun de ceux-ci.

Quand l'entraîneur et le joueur estiment qu'ils exécutent les facteurs clés des **Thèmes clés nationaux** régulièrement et efficacement sous pression, il peut être temps de progresser et de mettre les joueurs au défi.

CONSIDÉREZ LES QUESTIONS SUIVANTES DANS L'UTILISATION DES JEUX

- Quelles considérations en matière de sécurité doivent être prises en compte?
- Quel est l'objectif de votre séance d'entraînement?
- Quelles tactiques et compétences désirez-vous développer lors du jeu?
- Quelles modifications/exagérations pouvez-vous utiliser pour mettre l'accent sur ces tactiques/compétences?
- Quel est le principal obstacle à surmonter pour les joueurs?
- Comment le succès est-il mesuré?
- Quelles questions pouvez-vous poser aux joueurs pour développer leur prise de décisions?
- Quelles progressions et régressions pouvez-vous appliquer?

Un outil efficace d'enseignement est d'utiliser l'approche globale. C'est quand un entraîneur anime un jeu (en entier), puis lorsqu'il identifie une compétence de base spécifique à développer, il utilise une pratique de compétence (partiel). L'entraîneur peut ensuite ramener les joueurs dans le jeu ou modifier l'activité (en entier) pour mettre davantage les joueurs au défi dans un environnement de match.

PROGRESSION ET RÉGRESSION DES JEUX ET PRATIQUES

Il est important qu'un entraîneur soit capable d'appliquer une progression et une régression lors d'une séance d'entraînement sur la base de ses observations et de son analyse des joueurs lors de cette session. Cette ressource a été élaborée pour permettre les progressions et les régressions.

L'utilisation efficace des progressions en cours d'entraînement est lorsqu'il y a un besoin de mettre au défi les joueurs afin d'améliorer leur développement. Les régressions sont efficaces quand il y a un besoin de recadrer l'accent sur un domaine plus spécifique du jeu, ou quand les joueurs ne sont pas en mesure d'exécuter les **Thèmes clés nationaux** efficacement.

Les entraîneurs devraient chercher à s'éloigner aussi rapidement que possible des conditions sans opposition, puisqu'il n'y a pas ou peu de pression sur les joueurs. Le succès offre aussi une fausse impression de leur capacité à respecter les mêmes normes dans des conditions de match.

La pression peut être appliquée de plusieurs différentes façons :

1. Réduire le temps alloué
2. Réduire l'espace alloué
3. Accroître l'intensité
4. Offrir une opposition ou la conditionner

La plupart du temps, une opposition fournira tous ces éléments, elle conditionnera l'entraînement et augmentera le niveau ou la pression alors que les **Thèmes clés nationaux** sont développés. La pression est essentielle pour développer une technique en compétence.

EXEMPLES DE MODIFICATIONS / CONDITIONS POUVANT ÊTRE FAITES POUR ASSURER LA PROGRESSION OU LA RÉGRESSION À L'ENTRAÎNEMENT

- Créer plus d'une zone où les points peuvent être marqués.
- Dimensions des aires de jeu (plus large pour développer une attaque étendue)
- Nombre de passes permises
- Interdire/Promouvoir les bottés
- Nombre de joueurs à l'attaque / en défensive
- Système de points (p. ex. pour le nombre de passes ou de ballon efficace hors du contact)
- Risques / récompenses
- Temps alloué
- Rôles particuliers pour les joueurs
- Ajouter / Effacer des règles du jeu

« COURIR, ATTRAPER ET PASSER »

COURIR

- Demander la passe (partage d'information)
- Hanches alignées
- Balayer (yeux sur le ballon)

ATTRAPER

- Mains vers le ballon
- Mains souples pour recevoir le ballon, doigts pointant vers l'avant
- Contact à 10 doigts et reformer le ballon
- Ballon centré
- Balayer et écouter. Prendre une décision
- Hanches alignées

PASSER

- Contact visuel avec la cible de la passe
- Déplacer le ballon d'un côté à l'autre du corps
- Pointer les doigts vers la cible
- Suivi de la passe

ENTRAÎNEMENT DE COMPÉTENCE

Entraînement Carré chaotique

Objectif Développer la passe et attraper en déplacement et sous pression

Équipement requis

- Ballon (1)
- Cônes (4)
- Bouclier (0)

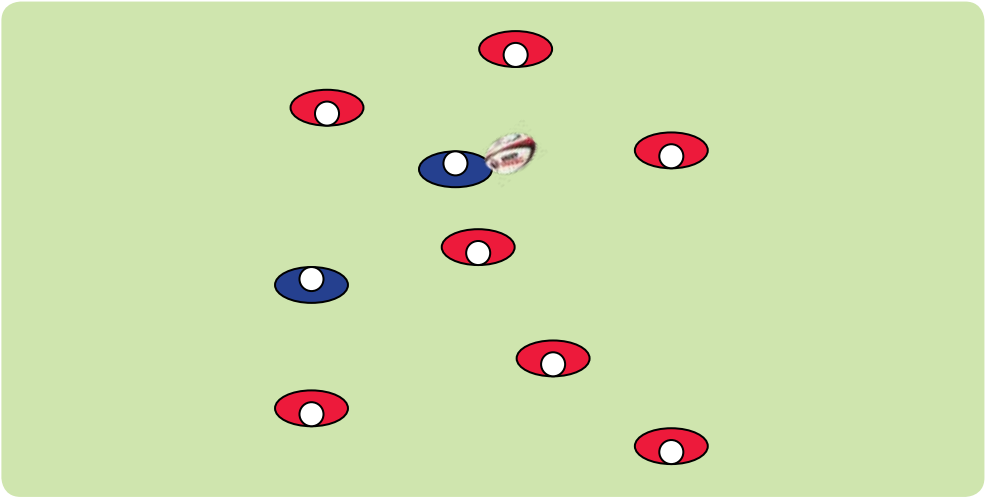
Sac (0)
Uniformes (0)
Dossards (10)

Aire de jeu (10 x 10 m)
Joueurs (10)
Durée (15 mins)

Description de l'entraînement

- Créez un carré marqué par quatre cônes (10 x 10 m)
- Commencez avec deux joueurs portant un dossard
- Les joueurs portant le dossard devront tenter de toucher un joueur qui ne porte pas de dossard
- Quand un joueur est touché, il enfile un dossard et se joint à l'équipe avec des dossards
- Les joueurs portant des dossards peuvent passer le ballon dans toutes les directions, mais ils ne peuvent pas courir avec le ballon

Diagramme



Facteurs clés

- Balayer
- Mains vers le ballon
- Balayer et écouter

Progression /Régression

- Accroître / réduire la dimension de l'aire de jeu
- Ajouter plus d'un ballon
- Imposez une restriction de temps sur la période que les joueurs en dossards doivent toucher tout le monde

ENTRAÎNEMENT DE COMPÉTENCE

Entraînement Passer sous pression

Objectif Développer la course, l'attrapé et la passe en se déplaçant sous pression contre une ligne défensive

Équipement requis

- Ballon (1)
- Cônes (4)
- Bouclier (0)

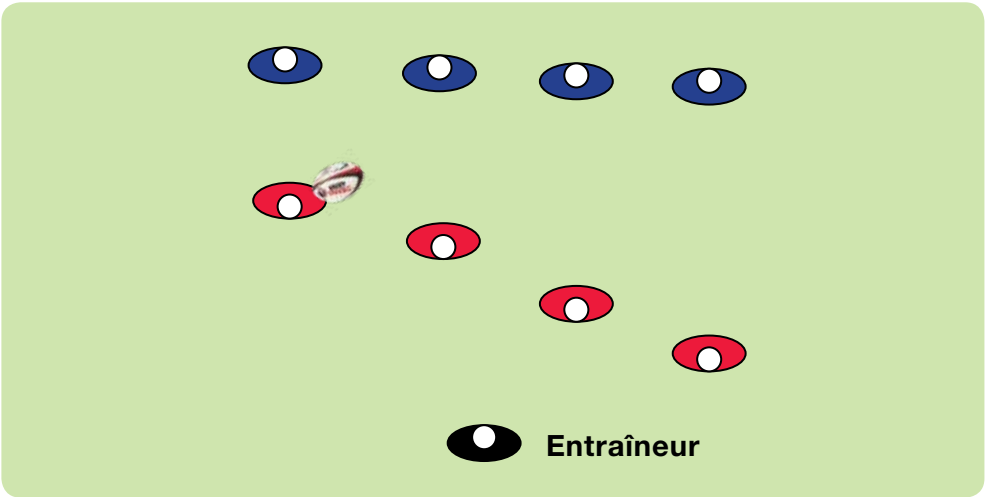
Sac (0)
Uniformes (0)
Dossards (0)

Aire de jeu (15 x 20 m)
Joueurs (8)
Durée (15 mins)

Description de l'entraînement

- Créez une aire de jeu rectangulaire avec quatre cônes (15 x 20 m)
- Commencez avec quatre attaquants face à quatre défenseurs à 20 m d'écart
- L'entraîneur devrait se positionner derrière la ligne d'attaque
- La ligne d'attaque et la ligne défensive avanceront au coup de sifflet de l'entraîneur
- Avant que l'entraîneur siffle, il devrait identifier un joueur de ligne défensive qui reculera après avoir avancé de 5 m pour créer un espace par lequel l'attaque passera

Diagramme



Facteurs clés

- Demander le ballon
- Balayer et écouter, prendre une décision
- Hanches alignées

Progression /Régression

- Augmenter / réduire la vitesse à laquelle les défenseurs peuvent avancer
- Le défenseur qui recule devient la deuxième ligne défensive que l'attaque doit vaincre
- Augmenter / réduire la dimension de l'aire de jeu

ENTRAÎNEMENT DE COMPÉTENCE

Entraînement Exercice de l'homme au centre – Diamant

Objectif Isoler la course, l'attrapé et la passe

Équipement requis

- Ballon (1)
- Cônes (4)
- Bouclier (0)

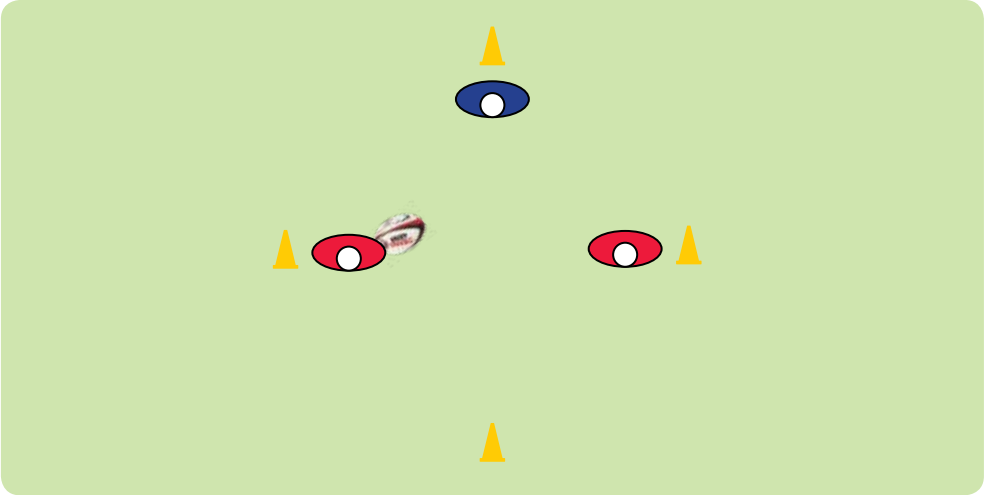
Sac (-)
Uniformes (-)
Dossards (0)

Aire de jeu (5 x 5 m)
Joueurs (3)
Durée (15 mins)

Description de l'entraînement

- Les cônes sont placés en forme de diamant avec les joueurs qui remettent le ballon aux cônes opposés
- Les joueurs qui travaillent reçoivent la passe et transfèrent le ballon rapidement d'un cône à l'autre

Diagramme



Facteurs clés

- Mains vers le ballon
- Hanches alignées
- Déplacer le ballon d'un côté à l'autre du corps

Progression /Régression

- Variation – le joueur qui travaille marche
- Variation – modifier la distance de la passe
- Progression – ajouter un défenseur au quatrième cône

ENTRAÎNEMENT DE COMPÉTENCE

Entraînement Touche en mouvement

Objectif Mettre de la pression sur la course, l'attrapé et la passe pour encourager le jeu large

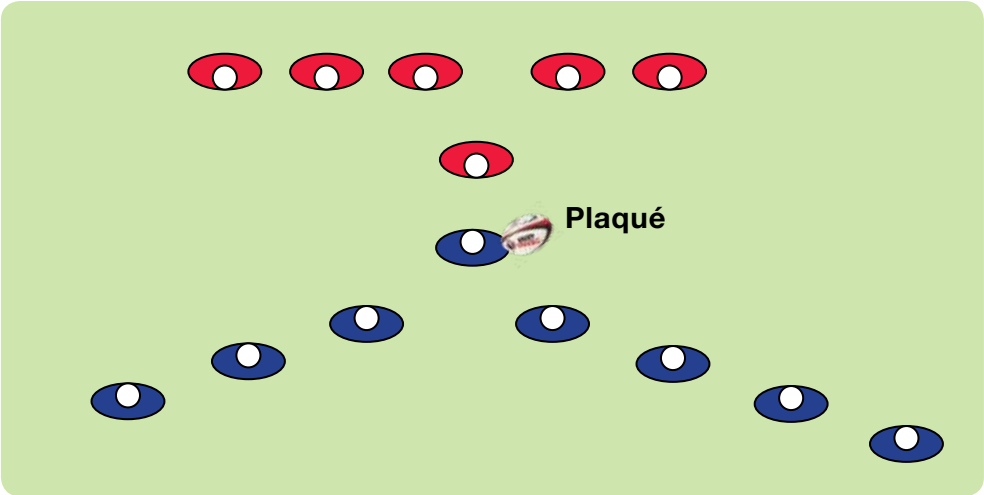
Équipement requis

- Ballon (1) — Sac (-) — Aire de jeu (50 x 40 m)
- Cônes (1 pile) — Uniformes (-) — Joueurs (14; 8 attaquants, 6 défenseurs)
- Bouclier (0) — Dossards (8) — Durée (20 mins)

Description de l'entraînement

- Huit attaquants contre six défenseurs
- Quand un attaquant est touché, la défensive doit se lier avec le défenseur qui a effectué la touche par le bras
- L'attaquant touché doit présenter le ballon efficacement au sol
- Quand le demi de mêlée joue le ballon, la défensive peut relâcher
- L'attaque compte sur six phases pour marquer

Diagramme



Facteurs clés

1. Ballon centré
2. Balayer et écouter, prendre une décision
3. Déplacer le ballon d'un côté à l'autre du corps

Progression /Régression

- Augmenter / réduire le nombre d'attaquants
- Augmenter / réduire le nombre de défenseurs.
- Augmenter / réduire la dimension de l'aire de jeu

ENTRAÎNEMENT DE COMPÉTENCE

Entraînement Le diamant

Objectif Isoler et développer l'attrapé et la passe

Équipement requis

- Ballons (2)
- Cônes (4)
- Bouclier (0)

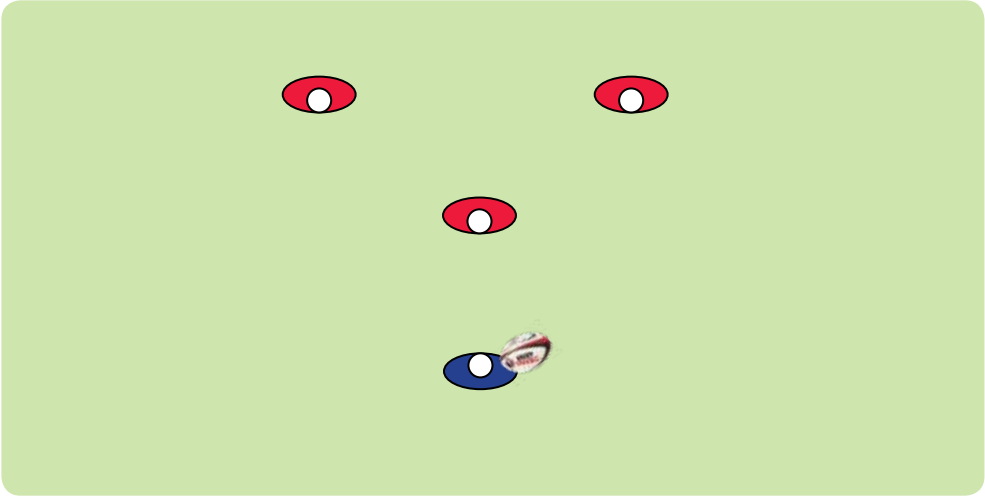
Sac (-)
Uniformes (-)
Dossards (8)

Aire de jeu (1 x 7 m)
Joueurs (4)
Durée (10 mins)

Description de l'entraînement

- Travail en groupe de quatre
- Le joueur qui alimente remet le ballon au passeur
- Le passeur assure une rotation de passe à droite et à gauche

Diagramme



Facteurs clés

1. Contact visuel vers la cible de la passe
2. Coude rentré
3. Suivi de la passe

Progression /Régression

- Varier la profondeur de la largeur des receveurs (développer une variété de techniques de passes)
- Remplacer le ballon de rugby avec un ballon de rugby lourd d'exercice pour développer la passe

ENTRAÎNEMENT DE COMPÉTENCE

Entraînement Rôle du premier receveur

Objectif Développer la compétence de course, d'attrapé et de passe du premier receveur

Équipement requis

- Ballon (1)
- Cônes (4)
- Bouclier (0)

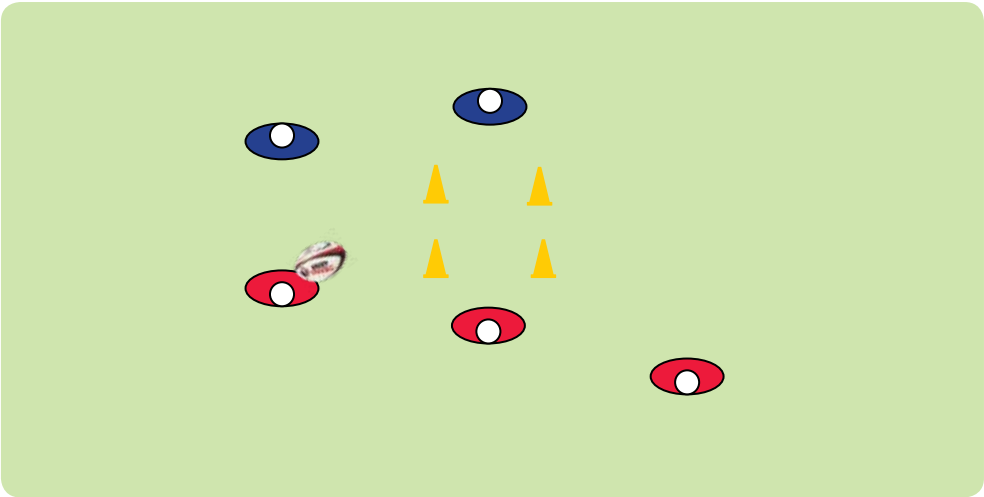
Sac (0)
Uniformes (0)
Dossards (0)

Aire de jeu ouverte
Joueurs (5)
Durée (10 mins)

Description de l'entraînement

- Créez un carré avec quatre cônes (5 x 5 m) devant le premier receveur
- Une passe de dégagement devrait être effectuée dans le carré
- Le premier receveur devrait donner et attraper et passer dans le carré
- Le défenseur face au premier receveur peut mettre de la pression contre la passe
- Un défenseur peut arriver de la position de passe de dégagement pour mettre de la pression sur le premier receveur

Diagramme



Facteurs clés

- Déplacer le ballon d'un côté à l'autre du corps
- Pointer les doigts vers le ballon
- Suivi de la passe

Progression /Régression

- Varier la vitesse à laquelle un défenseur peut avancer
- Augmenter/réduire la dimension du carré où l'attrapé et la passe devraient être effectués
- Le défenseur peut effectuer une touche à deux mains et développer pour arriver au contact

BALLON HORS DU CONTACT

PORTEUR DU BALLON

- Le porteur du ballon identifie l'espace (vers la ligne de gain)
- Porte le ballon centré à deux mains
- Attaque le défenseur, accélère, utilise le jeu de pied, remporte le duel et décharge à une main (occasion de prise de décision)
- Poussée de jambe durant le contact, au-delà des épaules du défenseur
- Tourner les épaules et les hanches pour localiser le joueur de soutien
- Décharge synchronisée vers le joueur de soutien (passe)

SI LE JOUEUR TOMBE AU SOL

- Tomber doucement au sol
- Marquer l'essai en atterrissant sur le ballon
- Pivoter sur la hanche
- Y a-t-il une occasion de passer le ballon du sol (occasion de prise de décision)
- Passer le ballon au coureur en soutien

JOUEUR DE SOUTIEN

- Reconnaissance de la décharge
- Ajuster la ligne de soutien au porteur du ballon
- Appuyer le porteur du ballon en profondeur
- Mains levées
- Attaquer et pénétrer la ligne de gain

ENTRAÎNEMENT PAR LE JEU

Entraînement Touche en soutien

Objectif Assurer la CONTINUITÉ à la sortie grâce à un soutien rapproché

Équipement requis

- Ballons (2)
- Cônes (1 pile)
- Bouclier (-)

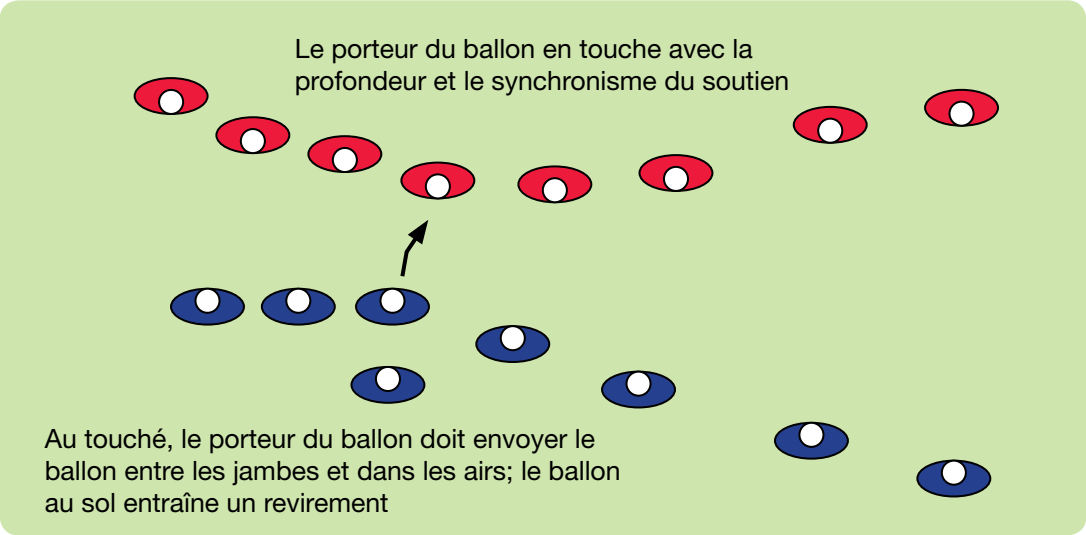
Sac (-)
Uniformes (-)
Dossards (8)

Aire de jeu (30 x 40 m)
Joueurs (16+)
Durée (20 mins)

Description de l'entraînement

- Le porteur de ballon touché doit immédiatement passer le ballon entre les jambes
- Ne doit pas être visé ou lancé à un joueur de soutien
- Les joueurs de soutien doivent prendre le ballon dans les airs
- Le ballon qui touche au sol entraîne un revirement

Diagramme



Facteurs clés

- Le porteur du ballon identifie l'espace (vers la ligne de gain)
- Porter le ballon à deux mains

Joueur de soutien

- Reconnaître la décharge
- Appuyer le porteur du ballon en profondeur
- Mains levées

Progression /Régression

- Imposer une limite de temps pour passer le ballon (2 ou 1 seconde ou immédiatement)
- Une fois touché, le porteur du ballon doit atterrir sur le ballon puis rouler avant de le passer
- Réduire le nombre de joueurs en défensive pour accroître le succès

ENTRAÎNEMENT DE COMPÉTENCE

Entraînement Ballon hors du contact

Objectif Chercher des occasions d'échapper aux défenseurs et de décharger le ballon

Équipement requis

- Ballon (1)
- Cônes (1 pile)
- Bouclier (-)

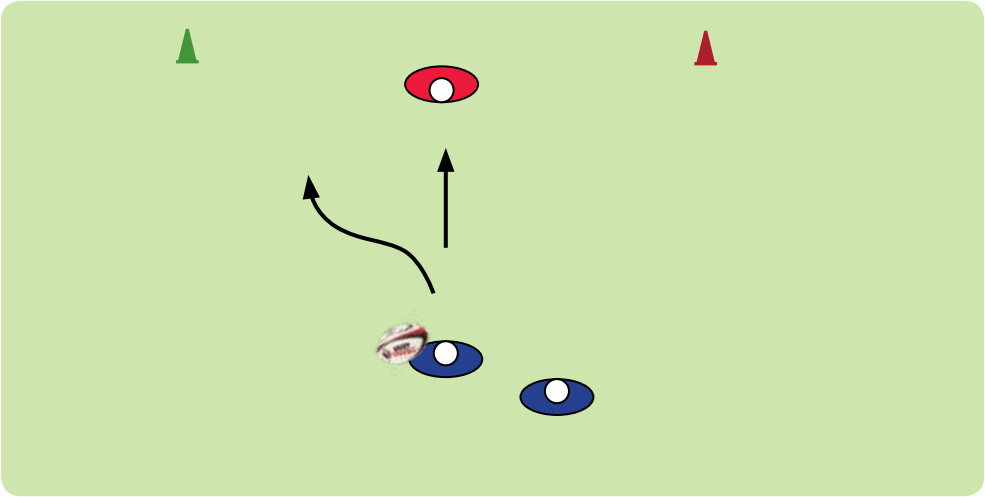
Sac (-)
Uniformes (-)
Dossards (2)

Aire de jeu (5 x 6 m)
Joueurs (3)
Durée (15 mins)

Description de l'entraînement

- L'attaquant se tient à deux mètres du défenseur
- L'entraîneur signale une couleur et le joueur s'échappe vers le cône de cette couleur

Diagramme



Facteurs clés

- Attaquer le défenseur, accélérer, utiliser le jeu de pied, remporter le duel
- Poussée de jambe durant le contact, au-delà des épaules du défenseur

Joueur de soutien

- Ajuster la ligne de soutien au porteur du ballon
- Attaquer et pénétrer la ligne

Progression /Régression

- L'entraîneur déterminera à quel moment le signal des couleurs entre en jeu
- Les cônes doivent être retirés de l'activité et les joueurs doivent lire l'espace contre le défenseur
- Utiliser dans le cadre d'une activité globale, récompensez d'un point dans un jeu quand des facteurs clés sont exécutés

ENTRAÎNEMENT DE COMPÉTENCE

Entraînement Ballon hors du contact

Objectif Garder le ballon en vie tout en avançant

Équipement requis

- Ballon (1)
- Cônes (1 pile)
- Bouclier (-)

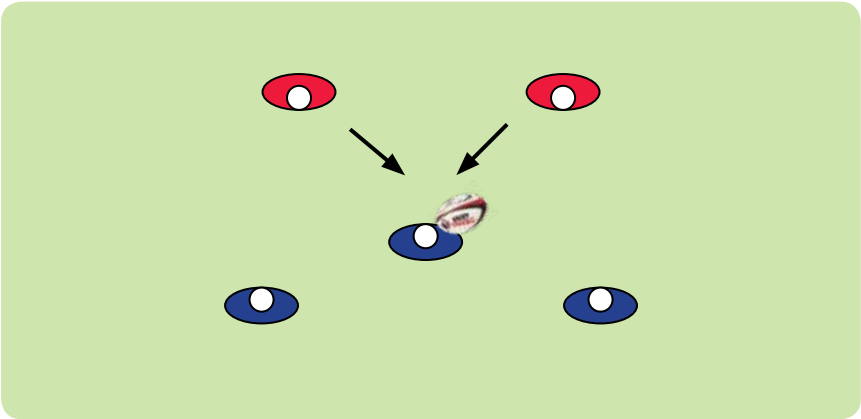
Sac (-)
Uniformes (-)
Dossards (2)

Aire de jeu (5 x 6 m)
Joueurs (3)
Durée (15 mins)

Description de l'entraînement

- Les défenseurs effectuent un plaqué à deux mains à la hauteur des hanches
- Encourager une passe vers l'intérieur à une main
- Encourager une passe vers l'extérieur à une main
- Si le porteur du ballon va au sol, encourager une passe au sol
- Développer la passe de dégagement si la passe au sol n'est pas une option

Diagramme



Facteurs clés

- Porter le ballon centré à deux mains
- Poussée de jambe durant le contact, au-delà des épaules du défenseur
- Décharge synchronisée vers le joueur de soutien

Progression /Régression

- Traiter la pression qu'un défenseur peut mettre sur le porteur du ballon
- Un plaqué peut être une simple prise/accrochage
- Développer le plaqué au contact complet
- Appliquer la pression d'un plaqué à deux joueurs

ENTRAÎNEMENT DE COMPÉTENCE

Entraînement Arbre de décharge

Objectif Développer des lignes de soutien pour le porteur du ballon en vue d'une décharge efficace

Équipement requis

- Ballon (1)
- Cônes (0)
- Bouclier (-)

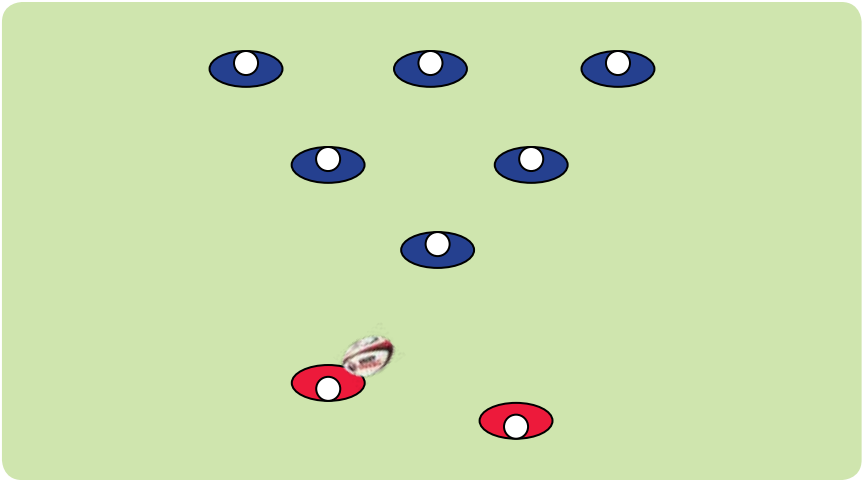
Sac (0)
Uniformes (0)
Dossards (0)

Aire de jeu ouverte
Joueurs (8)
Durée (20 mins)

Description de l'entraînement

- Deux attaquants doivent créer une situation de ballon hors du contact avec le premier défenseur
- Une fois le premier défenseur battu, ce dernier devient un attaquant
- Il y a maintenant une occasion à trois contre deux de créer une situation de ballon hors du contact
- Quand les deux défenseurs ont été battus, ils deviennent des attaquants
- La dernière situation est une occasion à cinq contre trois pour créer une situation de ballon hors du contact

Diagramme



Facteurs clés

- Porter le ballon centré à deux mains
- Attaquer le défenseur, accélérer, utiliser le jeu de pied, remporter le duel
- Poussée de jambe durant le contact

Progression /Régression

- Les défenseurs peuvent effectuer un plaqué à deux mains (tenu) et progresser vers le contact complet
- Donner la liberté aux défenseurs d'avancer aussitôt que les attaquants ont réussi une décharge
- Augmenter/réduire la dimension de la zone de jeu

ENTRAÎNEMENT PAR LE JEU

Entraînement Touche de passe au sol ou de dégagement

Objectif Améliorer les compétences avec le ballon hors du contact au sol

Équipement requis

- Ballon (1)
- Cônes (1 pile)
- Bouclier (-)

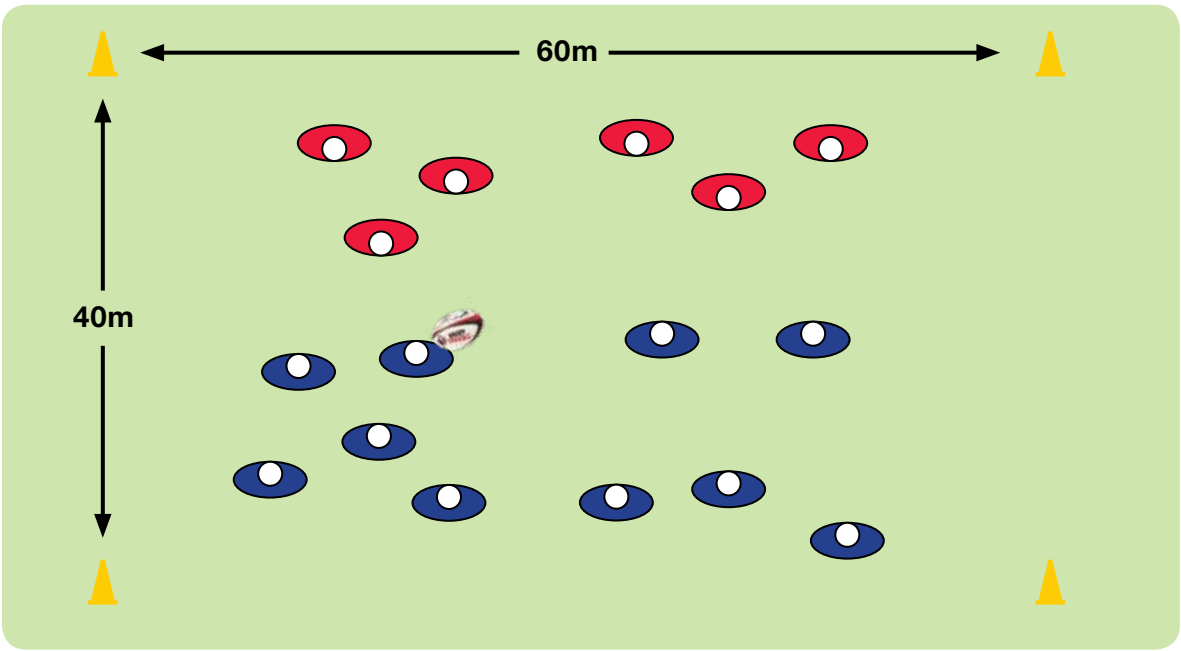
Sac (-)
Uniformes (-)
Dossards (8)

Aire de jeu (60 x 40 m)
Joueurs (16+)
Durée (20 mins)

Description de l'entraînement

- Match normal de touch rugby (8 contre 8)
- Si le défenseur touche le porteur du ballon avec une main, le porteur du ballon tombe au sol et passe le ballon du sol
- Si le défenseur touche au porteur du ballon avec deux mains, le porteur du ballon tombe au sol et le prochain joueur doit exécuter une passe de dégagement

Diagramme



Facteurs clés

- Tomber doucement au sol
- Pivoter sur la hanche
- Reconnaître la décharge

Progression /Régression

- Accroître ou réduire la dimension de l'aire de jeu
- Après qu'une touche à deux mains ait été faite, un joueur doit dégager derrière le joueur qui présente le ballon avant que la passe de dégagement soit faite
- Quand une touche à une ou deux mains est faite, les joueurs qui exécutent la touche doivent aller au sol pour ensuite se relever

ENTRAÎNEMENT PAR LE JEU

Entraînement Deux touches

Objectif Pouvoir identifier un défenseur isolé et créer une occasion d'attaque avec un soutien

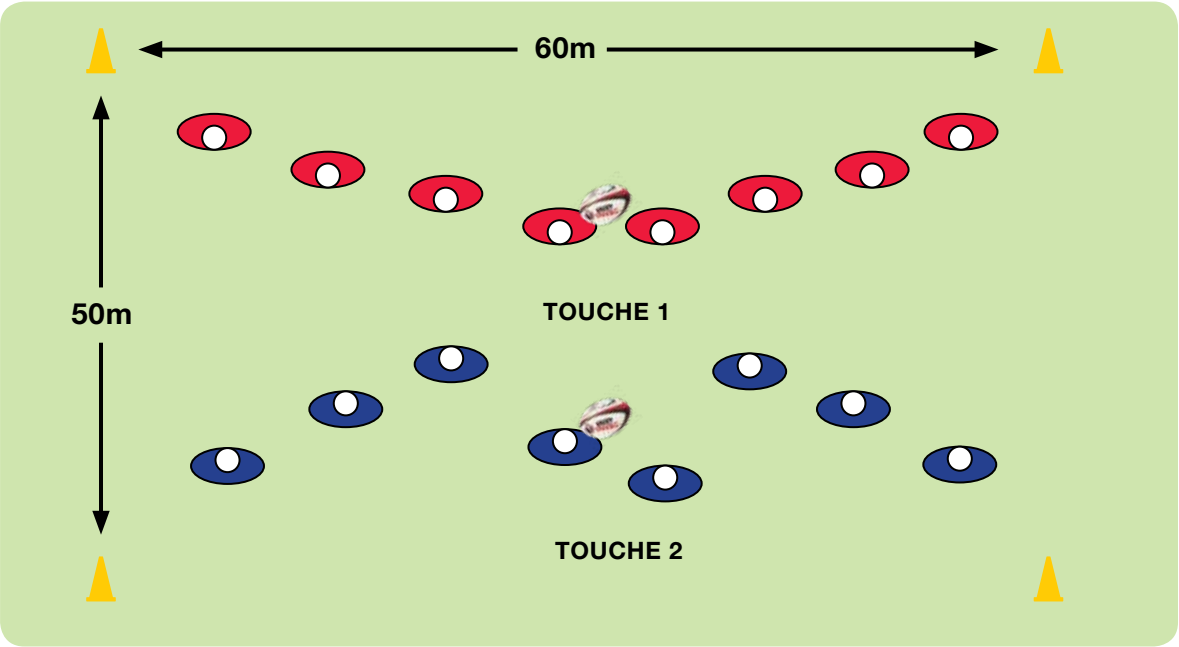
Équipement requis

- Ballon (1) — Sac (-) — Aire de jeu (50 x 40 m)
- Cônes (1 pile) — Uniformes (-) — Joueurs (16 par jeu)
- Bouclier (-) — Dossards (8) — Durée (20 mins)

Description de l'entraînement

- Touch rugby à huit
- Touche à deux mains sur les hanches représente un plaqué
- Si un joueur est touché (plaqué avec deux mains sur les hanches), il peut continuer à courir ou passer le ballon
- Si un joueur est touché (plaqué) deux fois par deux défenseurs différents, l'autre équipe prend possession (par un joueur autre que celui qui a touché le porteur du ballon)
- Un joueur qui a été touché (plaqué) une fois ne peut pas marquer

Diagramme



Facteurs clés

- Attaquer le défenseur, accélérer, utiliser le jeu de pied, remporter le duel
- Poussée de jambe durant le contact, au-delà des épaules du défenseur
- Supporter le porteur du ballon en profondeur

Progression /Régression

- Créer une distance ou la décharge peut se produire (suggestion 2 m)
- Après qu'il y ait eu deux joueurs qui ont effectué le contact à deux mains, le porteur du ballon a deux secondes pour décharger avant qu'il y ait un revirement vers l'autre équipe
- Régression : réduire le nombre de défenseurs

ENTRAÎNEMENT DE COMPÉTENCE

Entraînement Montpellier

Objectif Développer les lignes de course/soutien pour recevoir le ballon hors du contact

Équipement requis

- Ballon (1)
- Cônes (1 pile)
- Bouclier (-)

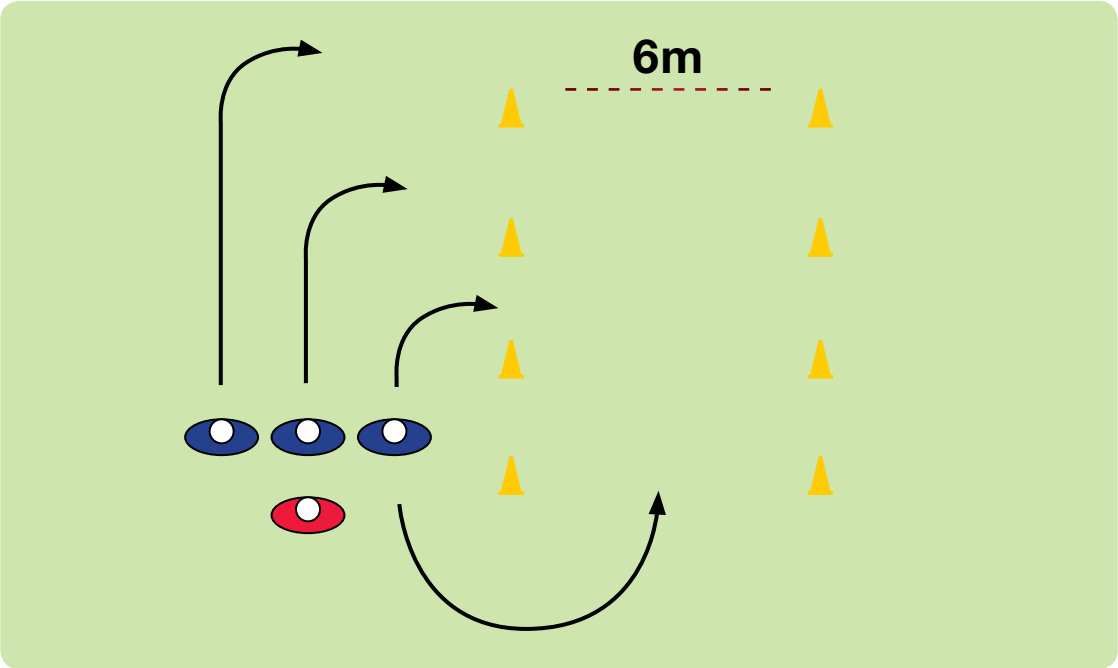
Sac (-)
Uniformes (-)
Dossards (4)

Aire de jeu (6 x 10 m)
Joueurs (7; varier le nombre d'attaquants et de défenseurs)
Durée (10 mins)

Description de l'entraînement

- Les attaquants et les défenseurs partent au même moment.
- Les attaquants font le tour de cônes à des distances croissantes
- Les attaquants doivent remonter le corridor en battant le défenseur à la course, par une passe ou une décharge
- Un plaqué est effectué par une touche à deux mains

Diagramme



Facteurs clés

- Le porteur du ballon identifie l'espace
- Attaquer le défenseur, accélérer, utiliser le jeu de pied, remporter le duel

Joueur de soutien

- Ajuster la ligne de soutien au porteur du ballon
- Soutenir le porteur du ballon en profondeur
- Mains levées

Progression /Régression

- Accroître ou réduire la largeur de l'aire de jeu
- Accroître ou réduire le nombre d'attaquants et de défenseurs

ENTRAÎNEMENT DE COMPÉTENCE

Entraînement Chaos de corridor

Objectif Créer une occasion de continuité avec diverses lignes défensives

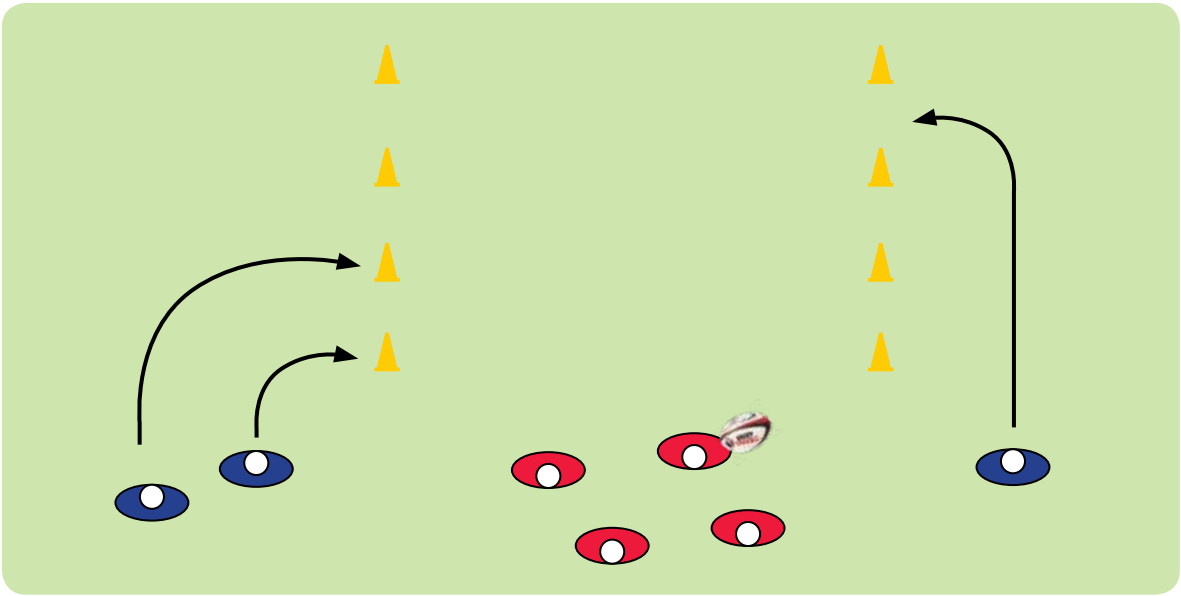
Équipement requis

- Ballon (1) Sac (0) Aire de jeu (15 x 20 m)
- Cônes (8) Uniformes (0) Joueurs (7)
- Bouclier (0) Dossards (0) Durée (20 mins)

Description de l'entraînement

- Créer un corridor où quatre attaquants doivent marquer en se rendant au bout
- L'entraîneur siffle et les défenseurs entrent dans le corridor en passant entre les cônes
- Deux défenseurs ne peuvent pas entrer par la même « porte »
- Les attaquants doivent créer de la continuité pour marquer un essai
- L'équipe à l'attaque doit recommencer si elle est amenée au sol et n'arrive pas à passer le ballon du sol

Diagramme



Facteurs clés

- Demander le ballon
- Le porteur du ballon identifie l'espace
- Décharge synchronisée vers le joueur de soutien

Progression /Régression

- Accroître le nombre de défenseurs impliqués
- Varier les côtés par lesquels les défenseurs entrent
- Accroître ou réduire la dimension de l'aire de jeu

ENTRAÎNEMENT DE COMPÉTENCE

Entraînement Décharge avec un seul coureur en soutien

Objectif Développer les lignes de course des joueurs de soutien en plus de développer la prise de décision du porteur du ballon par une communication efficace entre le porteur du ballon et le joueur de soutien

Équipement requis

- Ballon (1)
- Cônes (1 pile)
- Bouclier (-)

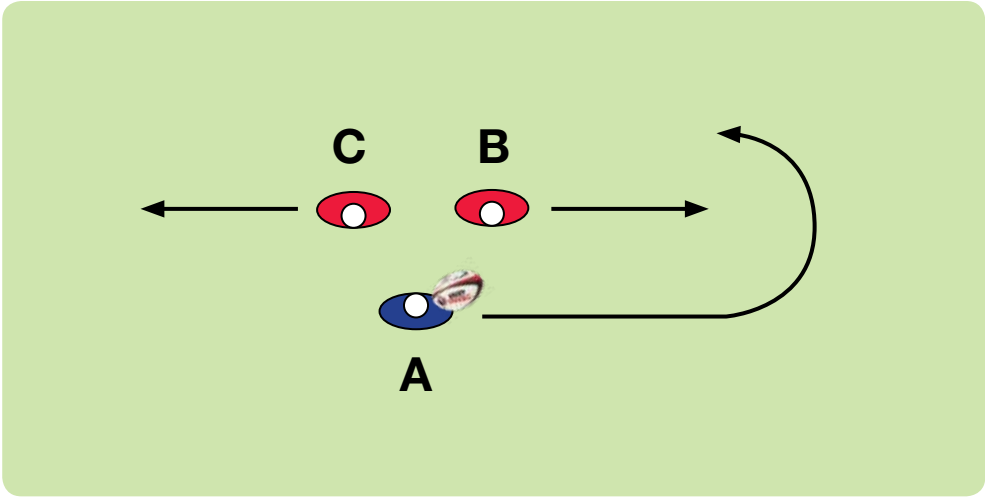
Sac (-)
Uniformes (-)
Dossards (0)

Aire de jeu (-)
Joueurs (3 par jeu)
Durée (15 mins)

Description de l'entraînement

- Le joueur A démarre avec le ballon et signale « GO »!
- Au signal, le joueur C et le joueur B doivent reculer pendant trois secondes
- Le joueur A passe le ballon vers le joueur B ou le joueur C
- Quiconque reçoit le ballon devient l'attaquant et les autres joueurs deviennent des défenseurs
- Le joueur A court derrière pour appuyer le joueur à qui il vient de passer le ballon

Diagramme



Facteurs clés

- Poussée de jambe durant le contact, au-delà des épaules du défenseur
- Tourner les épaules et les hanches pour regarder le joueur de soutien
- Décharge synchronisée vers le joueur de soutien

Joueur de soutien

- Reconnaître la décharge
- Ajuster la ligne de soutien au porteur du ballon

Progression /Régression

- Le défenseur effectue le plaqué avec une touche à deux mains
- Effectuer un contact complet sur le plaqué

TECHNIQUE DE PLAQUÉ ET SUIVI

PLAQUEUR

- Regarder la cible
- Position de boxeur (mains levées, largeur des épaules, bout des pieds, jambes légèrement écartées et hanches alignées)
- Suivre le porteur du ballon
- Fermer l'espace rapidement avec de petits pas, accélérant vers l'avant.
- Regarder la zone ciblée
- Pied du même côté que l'épaule
- Contact de l'épaule contre la cuisse
- Pousser à travers le plaqué
- Poussée de jambe
- Enrouler
- Se remettre sur pied pour reprendre le jeu

PORTEUR DU BALLON

- Marquer l'essai, atterrir sur le ballon
- Placer le ballon à l'extérieur (basculer vers l'épaule, placement à deux mains)
- Ballon et tête vers sa propre ligne d'essai

ENTRAÎNEMENT DE COMPÉTENCE

Entraînement Technique de plaqué

Objectif Position des pieds, contact de l'épaule et enrouler

Équipement requis

- Ballon (1)
- Cônes (1 pile)
- Bouclier (-)

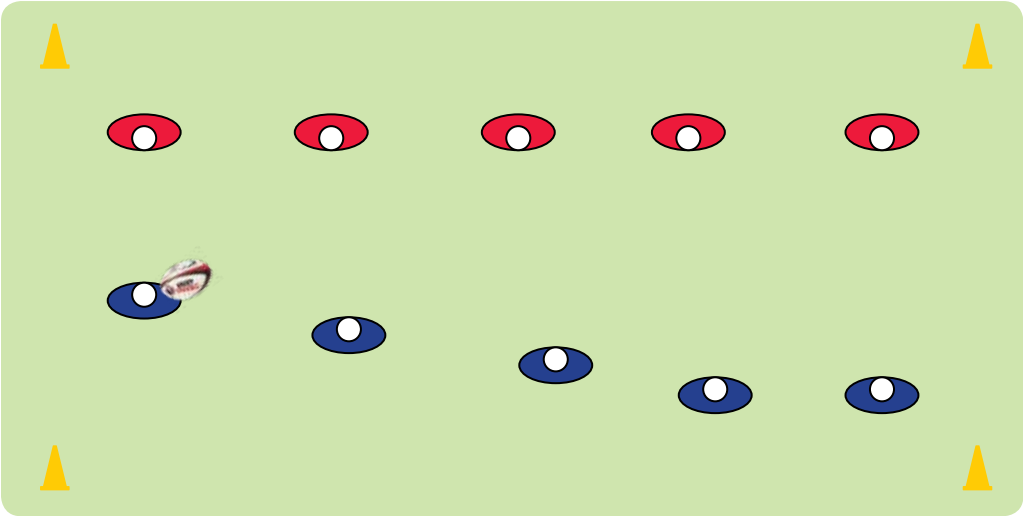
Sac (-)
Uniformes (-)
Dossards (5)

Aire de jeu (15 x 10 m)
Joueurs (10 par jeu)
Durée (15 mins)

Description de l'entraînement

- Touch-rugby à cinq contre cinq en marchant
- Les défenseurs démarrent avec les mains dans le dos
- Un « plaqué » réussi se produit quand le défenseur arrive à faire contact avec l'épaule sur le porteur du ballon
- Si l'épaule droite fait contact avec l'attaquant, le pied droit devrait être près du joueur plaqué
- Si l'épaule gauche fait contact avec l'attaquant, le pied gauche devrait être près du joueur plaqué

Diagramme



Facteurs clés

- Suivre le porteur du ballon
- Fermer l'espace rapidement par de petits pas, accélérant vers l'avant
- Le pied du même côté que l'épaule

Progression /Régression

- Un contre un fermant l'espace et effectuant un contact facile avec l'épaule

Progression

- Développer la prise sur le plaqué autour du porteur du ballon
- Accroître ou réduire la dimension de l'aire de jeu

ENSEIGNER PAR LE JEU

Entraînement Jeu de plaqué bas

Objectif Développer le contact sous la taille tout en travaillant la poussée des jambes à travers le contact

Équipement requis

- Ballon (1)
- Cônes (1 pile)
- Bouclier (-)

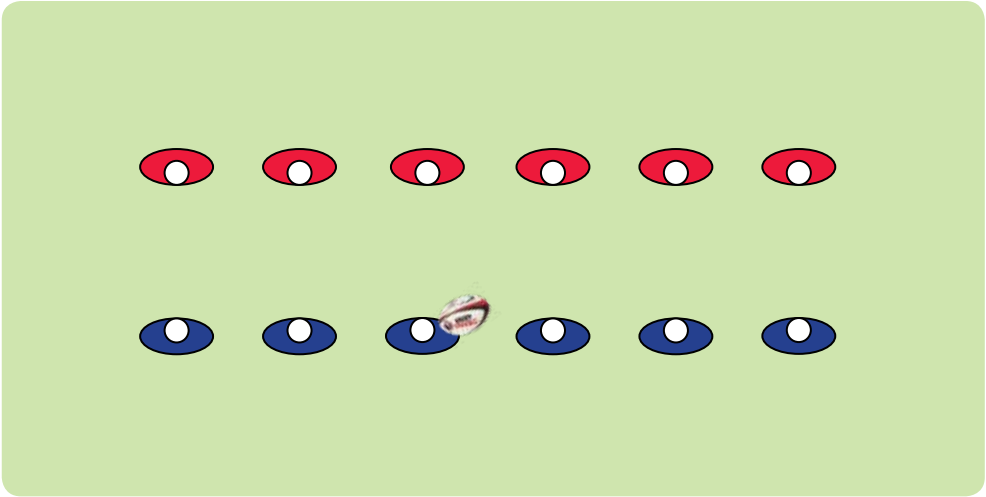
Sac (-)
Uniformes (-)
Dossards (6)

Aire de jeu (15 x 15 m)
Joueurs (12 par jeu; 6 attaquants, 6 défenseurs)
Durée (20 mins)

Description de l'entraînement

- Jeu de 45 à 60 secondes de défensive maximale continue – doit compléter au moins six points de travail défensif
- Un point est accordé pour un plaqué bas sur les jambes du porteur du ballon, où le plaqueur n'avance pas dans le contact
- Deux points sont accordés quand un défenseur complète un plaqué positif derrière la ligne de gain, mais ne domine pas
- Trois points accordés pour un plaqué dominant derrière la ligne principale où le plaqueur avance dans le contact
- Aucun point accordé pour des plaqués au-dessus de la taille

Diagramme



Facteurs clés

- Épaule au contact avec la cuisse
- Pousser tout au long du plaqué
- Poussée des jambes

Progression /Régression

- Le plaqueur ne peut pas jouer le ballon
- Aucune décharge dans le contact
- Ajouter de la compétition pour le ballon / Plaqueur seulement pour lutter pour le ballon / Deux mains avant le dégagement = revirement

ENTRAÎNEMENT DE COMPÉTENCE

Entraînement Œil sur le plaqué à la cuisse

Objectif Développer le contact sur une cible en mouvement, avec un accent spécifique sur la hauteur du plaqué

Équipement requis

- Ballon (1)
- Cônes (1 pile)
- Bouclier (-)

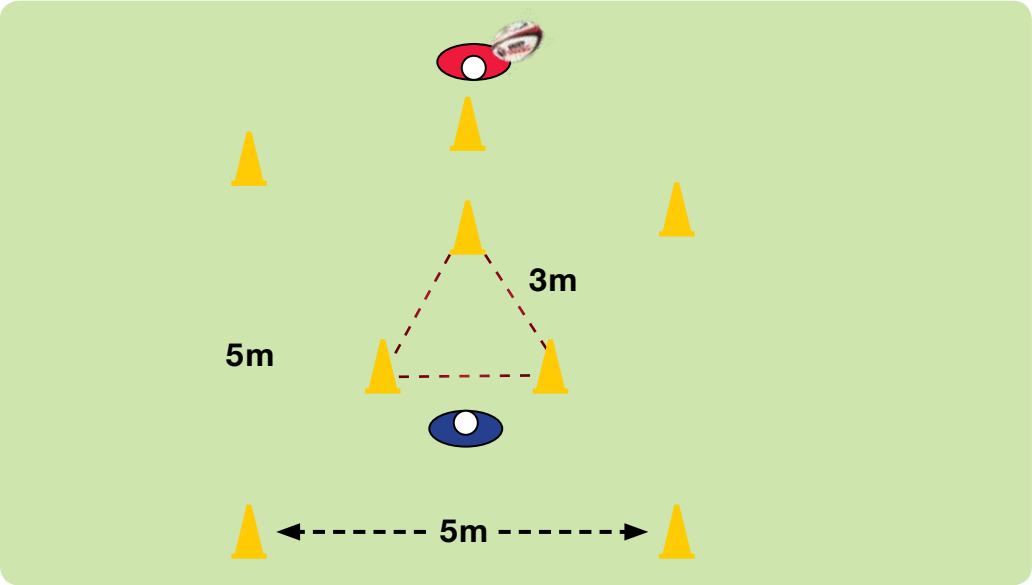
Sac (-)
Uniforme optionnel
Dossards (0)

Aire de jeu (5 x 5 m)
Joueurs (2 par jeu)
Durée (10 mins)

Description de l'entraînement

- Le ballon démarre devant le joueur en rouge au sol
- Quand le joueur en rouge ramasse le ballon, le joueur en bleu (défenseur) peut avancer
- Le joueur rouge doit marquer entre les deux cônes opposés derrière le joueur bleu
- Le joueur rouge et le joueur bleu ne peuvent pas entrer dans le triangle

Diagramme



Facteurs clés

- Regarder la cible
- Le pied du même côté que l'épaule
- Pousser tout au long du plaqué

Progression /Régression

- Accroître / réduire la dimension du carré
- Accroître / réduire la dimension du triangle
- Développer les deux pieds

ENTRAÎNEMENT DE COMPÉTENCE

Entraînement Technique de plaqué à un contre un

Objectif Un exercice qui peut être utilisé comme activité globale pour se concentrer particulièrement sur les facteurs clés de la technique de plaqué

Équipement requis

- Ballon (1)
- Cônes (1 pile)
- Bouclier (-)

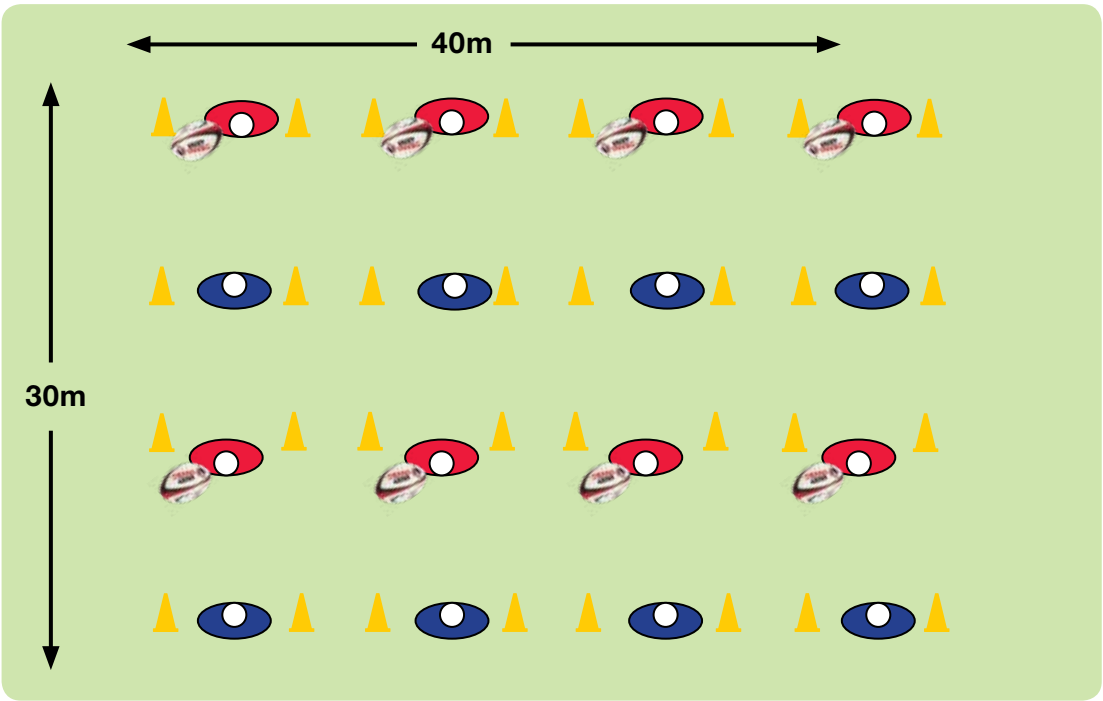
Sac (-)
Uniformes (-)
Dossards (8)

Aire de jeu (40 x 30 m)
Joueurs (2)
Durée (20 mins)

Description de l'entraînement

- Les dossards bleus sont les défenseurs, les dossards rouges sont les porteurs de ballon
  Les défenseurs signalent quand ils avancent, démarrant l'attaque
- Les attaquants restent dans le carré et ils essaient de battre les défenseurs
- Le défenseur peut progresser en vitesse avec laquelle il avance
- L'attaquant peut attaquer d'un côté ou de l'autre du défenseur pour encourager le plaqué de chaque épaule

Diagramme



Facteurs clés

- Regarder la cible
- Position du boxeur (mains levées, largeur des épaules, bout des pieds, jambes légèrement écartées, hanches alignées)
- Suivre le porteur du ballon

Progression /Régression

- La dimension de l'aire de jeu peut augmenter ou réduire le niveau de difficulté pour le plaqueur
- Une aire de jeu plus petit renforcera les facteurs clés de la technique de plaqué

ENTRAÎNEMENT DE COMPÉTENCE

Entraînement Trois contre un arrête l'essai

Objectif Un jeu continuel qui développe la technique de plaqué et le suivi par un jeu avec peu de joueurs

Équipement requis

- Ballon (1)
- Cônes (1 pile)
- Bouclier (-)

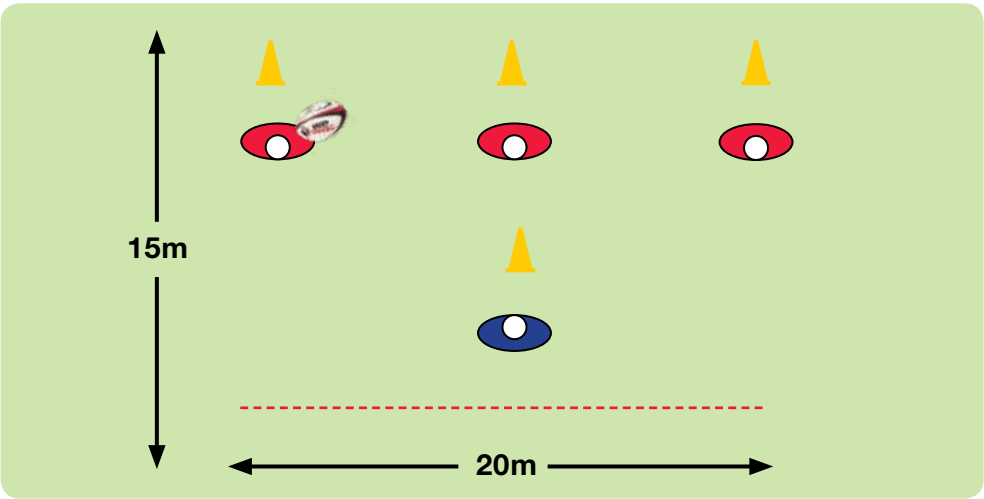
Sac (-)
Uniformes (-)
Dossards (1)

Aire de jeu (15 x 20 m)
Joueurs (4 par groupe)
Durée (10-15 mins)

Description de l'entraînement

- Trois attaquants et un plaqueur dans une aire de 20 x 15 m avec une ligne d'essai marquée par des cônes
- Les attaquants démarrent aux cônes et passent le ballon le long de la ligne au signal de l'entraîneur (attaquant 1, 2 ou 3), tenter de s'échapper du plaqueur et de marquer
- Le plaqueur adopte la bonne technique de plaqué et tente de plaquer le plaqueur
- Le plaqueur se relève rapidement et reprend sa place dans la ligne défensive à trois
- Répétez l'exercice cinq fois avant de changer de rôle en rotation

Diagramme



Facteurs clés

- Le pied du même côté que l'épaule
- Contact de l'épaule contre la cuisse
- Pousser tout au long du plaqué

Progression /Régression

- Faites démarrer le plaqueur dans une variété de positions, par exemple sur le dos ou sur le ventre
- Progressez en variant la distance entre le plaqueur et la ligne d'essai
- Ralentissez la progression en réduisant le nombre d'attaquants

ENTRAÎNEMENT DE COMPÉTENCE

Entraînement Attaque à deux zones

Objectif Développer une technique individuelle de plaqué dans un environnement de match

Équipement requis

- Ballons (2)
- Cônes (1 pile)
- Bouclier (-)

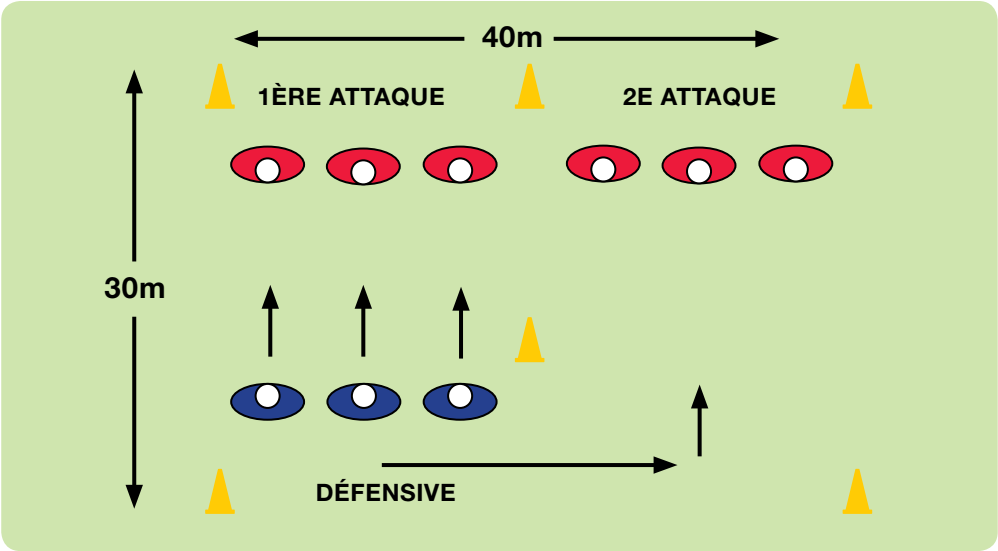
Sac (-)
Uniforme optionnel
Dossards (6)

Aire de jeu (30 x 40 m)
Joueurs (9+)
Durée (10-15 mins)

Description de l'entraînement

- Trois attaquants et un plaqueur dans une aire de 20 x 15 m avec une ligne d'essai marquée par des cônes
- Les attaquants démarrent aux cônes et passent le ballon le long de la ligne au signal de l'entraîneur (attaquant 1, 2 ou 3), tenter de s'échapper du plaqueur et de marquer
- Le plaqueur adopte la bonne technique de plaqué et tente de plaquer le plaqueur
- Le plaqueur se relève rapidement et reprend sa place dans la ligne défensive à trois
- Répétez l'exercice cinq fois avant de changer de rôle en rotation

Diagramme



Facteurs clés

- Regarder la zone ciblée
- Le pied du même côté que l'épaule
- Contact de l'épaule contre la cuisse

Progression /Régression

- Progressez aux plaqués complets, se concentrant sur les joueurs qui travaillent en groupe de trois
- Progressez en augmentant le nombre d'attaquants
- Accroître ou réduire la dimension de la zone pour progresser ou ralentir la progression

ENTRAÎNEMENT DE COMPÉTENCE

Entraînement Plaqué sans arrêt

Objectif Créer une situation réelle sans arrêt qui amènera les défenseurs à passer au plaqué suivant

Équipement requis

- Ballon (1)
- Cônes (1 pile)
- Bouclier (-)

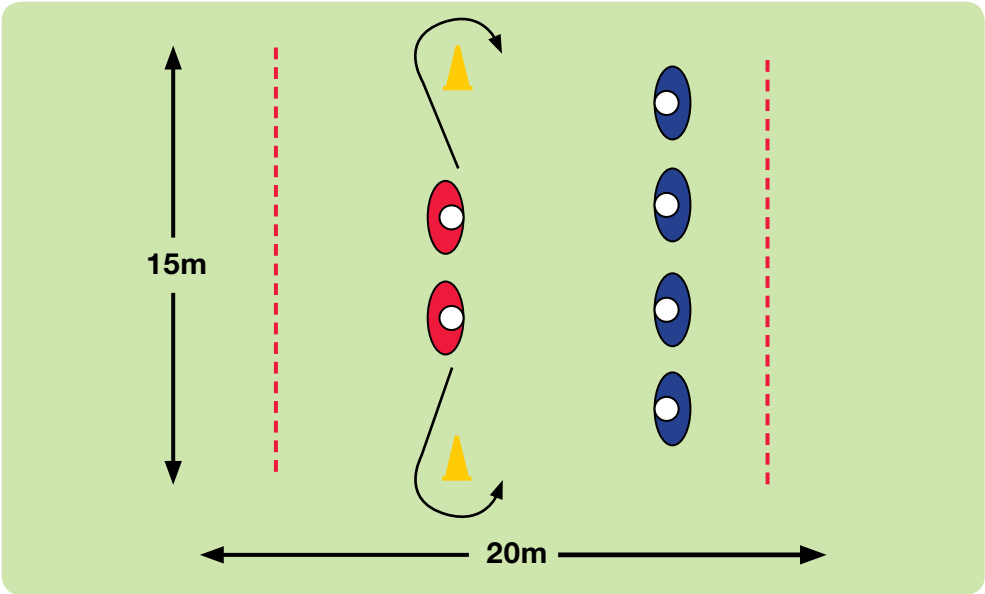
Sac (-)
Uniforme optionnel
Dossards (4)

Aire de jeu (20 x 15 m)
Joueurs (6)
Durée (15-20 mins)

Description de l'entraînement

- Quatre attaquants démarreront sur une ligne d'essai, deux défenseurs démarrent sur la ligne centrale
- Les attaquants tenteront de marquer un essai à l'autre bout, s'ils réussissent alors ils tourneront et ils iront marquer un essai à l'autre bout
- Les défenseurs peuvent se déplacer vers le plaqué, quand le plaqué a été effectué alors les défenseurs doivent courir sur les côtés avant de pouvoir revenir dans l'action
- SI un attaquant est plaqué alors il joggera pour démarrer sur la ligne d'essai qu'il attaque

Diagramme



Facteurs clés

- Pousser tout au long du plaqué
- Poussée des jambes
- Enrouler
- Se relever pour revenir dans l'action

Progression /Régression

- La dimension de l'aire de jeu peut être accrue ou réduite pour ajuster le niveau de difficulté
- Le nombre d'attaquants et de défenseurs peut être accru ou réduit

SORTIE ET DÉGAGEMENT

PORTEUR DE BALLON

- Attaquer le défenseur, accélérer et utiliser le jeu de pied
- Viser pour que votre pied intérieur à l'extérieur vers le premier pied adverse
- Maintenez les hanches alignées, accélérer, remporter la collision
- Ajuster la hauteur du corps (thorax parallèle au sol), ballon contre le thorax, coude vers le bas
- Poussée des jambes, tout au long du contact et derrière e défenseur

Placement

- Marquer l'essai, atterrir sur le ballon
- Placer le ballon à l'extérieur (balancer vers l'épaule avec placement à deux mains)
- Ballon et tête vers sa propre ligne d'essai

JOUEUR QUI ARRIVE

- Est-ce que les joueurs sont impliqués ou non dans le duel (sortie)
- Ajuster le soutien au porteur du ballon
- Entrer par les portes
- Identifier la menace et indices visuels

- Remporter le duel épaule à thorax
- Enlever la menace immédiate, hanches au-delà du ballon
- Duel épaule contre thorax et/ou identifier des fenêtres

- Identifier des menaces secondaires
- Enlever les menaces secondaires ou sécuriser ballon (prendre l'espace derrière le ballon et tenir la position)

- À l'intérieur ou à l'extérieur (est-ce que le ballon a été gagné)
- Participer au dégagement – enlever toutes les menaces additionnelles

ENSEIGNEMENT PAR LE JEU

Entraînement Touch-ruck

Objectif Influencer la CONTINUITÉ à la sortie par un dégagement

Équipement requis

- Ballons (2)
- Cônes (1 pile)
- Bouclier (-)

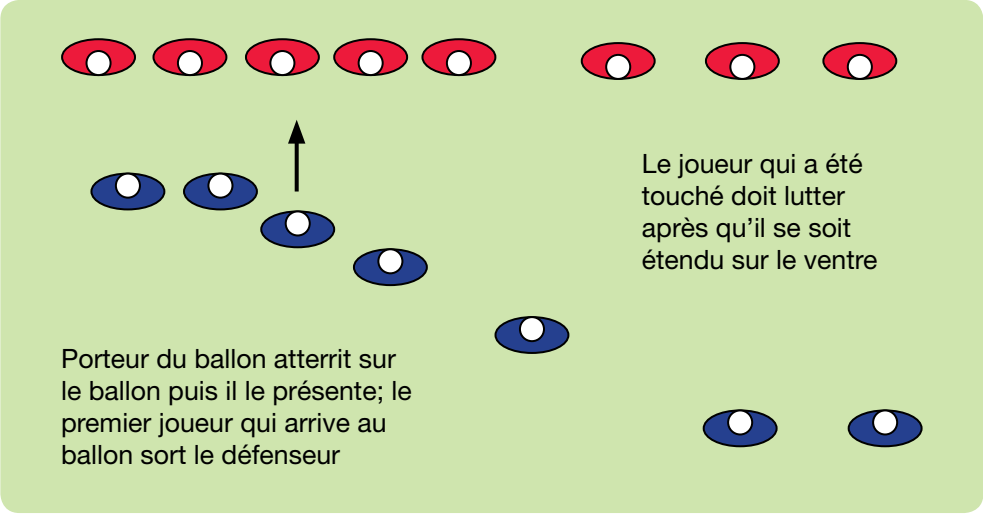
Sac (-)
Uniformes (-)
Dossards (8)

Aire de jeu (20 x 15 m)
Joueurs (16; 8 attaquants et 8 défenseurs)
Durée (20 mins)

Description de l'entraînement

- Le porteur du ballon touché doit atterrir sur le ballon et le présenter
- Le défenseur qui a touché doit s'étendre sur le ventre avant de revenir dans l'action
- Le premier joueur arrivé doit sortir le défenseur
- Le deuxième joueur arrivé doit ramasser le ballon pour poursuivre l'action

Diagramme



Facteurs clés

- Entrer par la porte
- Remporter le duel épaule à thorax
- Ramasser le soulèvement ou la passe

Progression /Régression

- Modifier le synchronisme du défenseur, pour imposer une décision de sortir (temps court) OU ramasser le ballon et partir (temps plus long)
- Le défenseur n'a PAS à se mettre sur le ventre si bien que le premier joueur arrivé a une tâche plus compliquée; le deuxième joueur protège l'espace; ajouter un deuxième duel
- L'entraîneur sur le terrain pour commencer; assurer de « marquer l'essai » efficace avant de passer au duel; Indiquer si c'est haut ou bas et le nombre de verges après le contact

ENSEIGNEMENT PAR LE JEU

Entraînement Jeu de dégagement

Objectif Créer une occasion de dégagement dans un environnement de petit match

Équipement requis

- Ballon (1)
- Cônes (0)
- Bouclier (0)

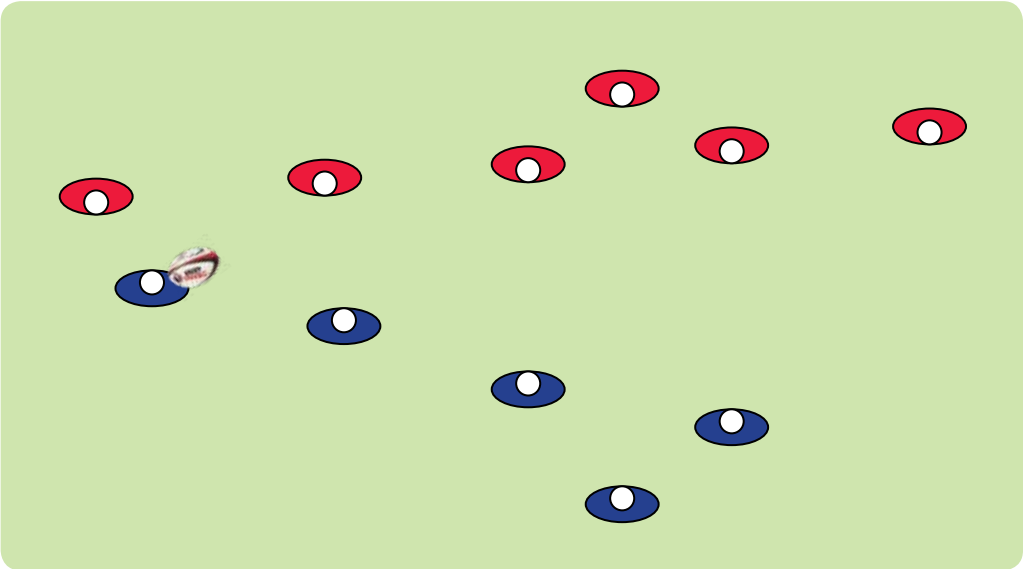
Sac (0)
Uniforme (0)
Dossards (0)

Aire de jeu (50 x 60 m)
Joueurs (20)
Durée (20 mins)

Description de l'entraînement

- Touche à deux mains
- Porteur de ballon et « plaqueur » sur leur ventre.
- Le « plaqueur » doit rouler à l'écart
- Le prochain défenseur et le prochain attaquant qui arrivent à un mètre l'un de l'autre doivent aller sur leur ventre, puis se relever avant de pouvoir joindre l'action / faire un ruck

Diagramme



Facteurs clés

- Attaquer le défenseur, accélérer, utiliser le jeu de pied
- Marquer l'essai, atterrir sur le ballon
- Remporter le duel épaule à thorax

Progression /Régression

- Accroître / réduire la dimension de l'aire de jeu
- Accroître le nombre de joueurs qui peuvent être impliqués dans l'action/ruck
- Tous les plaqueurs doivent se joindre à l'action après avoir roulé à l'écart

ENTRAÎNEMENT DE COMPÉTENCE PAR PROGRESSION

Entraînement Contrer le dégagement

Objectif Quand un attaquant tombe au sol par lui-même, le défenseur peut contrer le ruck

Équipement requis

- Ballon (1)
- Cônes (1 pile)
- Bouclier (1)

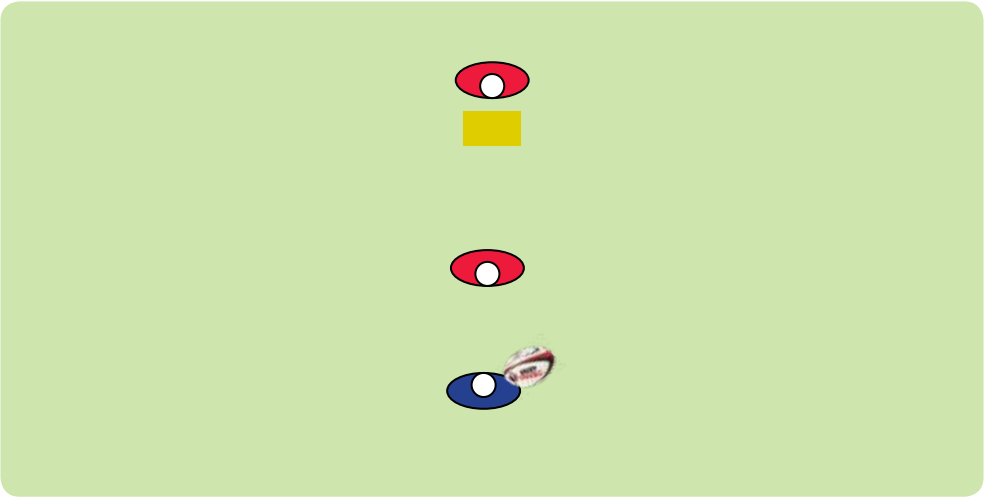
Sac (0)
Uniforme optionnel
Dossards (0)

Aire de jeu (5 x 5 m)
Joueurs (3)
Durée (10-15 mins)

Description de l'entraînement

- Le défenseur commence avec le ballon face à un attaquant avec un joueur qui tient un bouclier directement derrière
- Le défenseur passe le ballon à l'attaquant qui porte le ballon contre le défenseur. Le défenseur tombe au sol avec l'aide du plaqueur (Facteurs clés de placement de ballon)
- Le joueur avec le bouclier crée une résistance pour que le défenseur contre le ruck

Diagramme



Facteurs clés

- Entrer par la porte
- Identifier la menace et les indices visuels
- Remporter le duel épaule à thorax

Progression /Régression

- Le joueur avec le bouclier peut ajuster la hauteur à laquelle il se trouve au-dessus du porteur du ballon au sol
- Le joueur avec le bouclier peut ajuster la résistance appliquée pour contrer le ruck
- Un bouclier supplémentaire peut être ajouté ainsi qu'un autre défenseur

ENTRAÎNEMENT DE COMPÉTENCE PAR PROGRESSION

Entraînement Présent et clair

Objectif Quand un attaquant tombe au sol par lui-même, le défenseur peut contrer le ruck

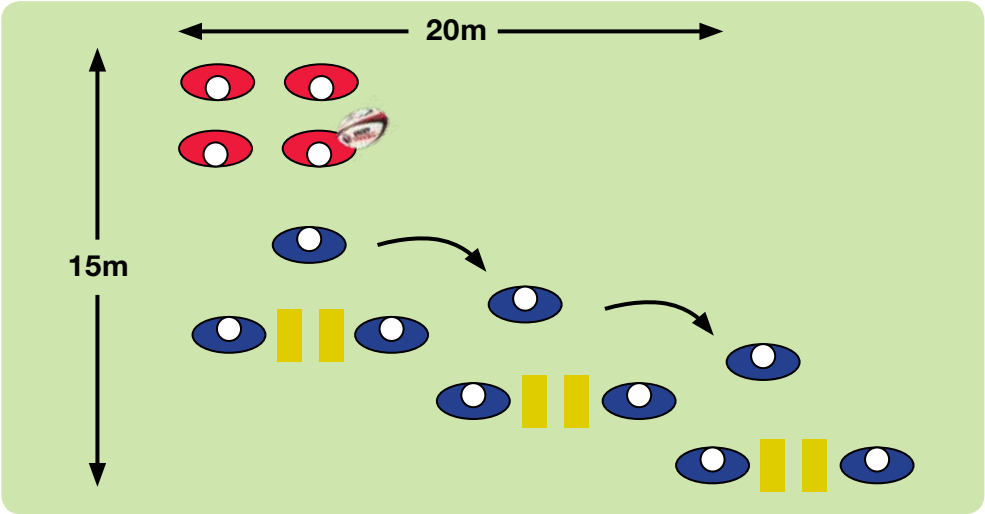
Équipement requis

- Ballon (1) Sac (-) Aire de jeu (15 x 20 m)
- Cônes (1 pile) Uniforme (3) Joueurs (13+)
- Bouclier (6) Dossards (0) Durée (15 mins)

Description de l'entraînement

- Les défenseurs sont en groupe de trois (un joueur dans un uniforme de plaqueur et deux défenseurs avec des boucliers derrière)
- En groupes de quatre, les attaquants travaillent avec les groupes de défenseurs. Le premier attaquant devrait chercher à s'échapper et pousser autant qu'il le peut
- Les joueurs devraient décider s'ils prennent le ballon et partent ou si leur jeu comprend une passe de dégagement
- Quand ils ont passé un groupe de défenseurs, les attaquants regroupent et reviennent dans l'autre direction

Diagramme



Facteurs clés

- Marquer l'essai, atterrir sur le ballon
- Placer le ballon à l'extérieur (basculer sur l'épaule avec un placement à deux mains)
- Ballon et tête vers sa propre ligne d'essai

Progression /Régression

- Accroître ou réduire l'espace dont disposent les joueurs pour attaquer
- Accroître ou réduire le nombre de joueurs à l'attaque
- Accroître ou réduire le nombre de joueurs en défensive

ENTRAÎNEMENT DE COMPÉTENCE PAR PROGRESSION

Entraînement Progression à trois contre deux

Objectif Offrir une occasion de prise de décision pour le porteur du ballon et les coureurs de soutien relativement aux compétences de placement de ballon

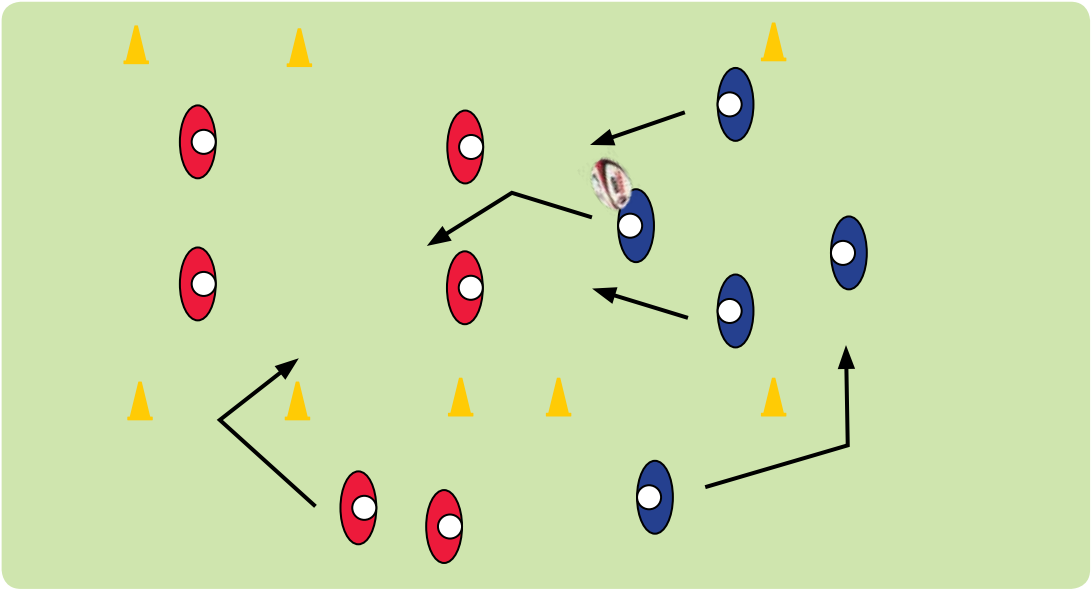
Équipement requis

- Ballon (1) Sac (-) Aire de jeu (15 x 20 m)
- Cônes (1 pile) Uniforme (3) Joueurs (13+)
- Bouclier (6) Dossards (0) Durée (15 mins)

Description de l'entraînement

- Commencez à trois contre deux. Les défenseurs restent en ligne. L'attaque ne peut pas passer le ballon – doit le présenter
- Progresser à deux défenseurs ajoutés dans la zone « de but »
- Les quatrièmes attaquants sont ajoutés pour dégager le ballon au bout de la zone de contact

Diagramme



Facteurs clés

- Attaquer le défenseur, accélérer, utiliser le jeu de pied
- Viser votre pied intérieur à l'extérieur de leur pied avant
- Garder les hanches alignées, accélérer à nouveau, remporter la collision

Progression /Régression

- Accroître ou réduire l'espace dont disposent les joueurs pour attaquer
- Progression : accroître le nombre de joueurs en défensive

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE – GUIDE DE PROGRÈS DU JOUEUR

Rendus à l'âge de 16 ans, presque tous les joueurs devraient pouvoir atteindre les compétences dans les éléments ci-dessous alors que certains joueurs pourraient faire plus encore. Veuillez noter que ceci est un guide de développement et non pas un outil de sélection.

Athlète	**Date**
Équipe	**Entraîneur**

COMPÉTENCES DU JOUEUR **A** = Capable **P** = En progrès **X** = Incapable	A / P / X	ACTIONS
COURIR, ATTRAPER ET PASSER		
Demander la passe (partage d'information)		
Hanches alignées		
Balayer (yeux sur le ballon)		
Mains vers le ballon		
Mains souples pour recevoir le ballon, les doigts vers l'avant		
Contact à 10 doigts et reformer le ballon		
Ballon centré		
Coudes à l'intérieur		
Balayer et écouter, prendre une décision		
Contact visuel avec la cible de la passe		
Déplacer le ballon d'un côté à l'autre du corps		
Pointer les doigts vers la cible		
Suivre la passe		
BALLON HORS DU CONTACT		
Porteur du ballon identifie l'espace (vers la ligne de gain)		
Porter le ballon à deux mains et centré		
Attaquer le défenseur, accélérer, utiliser le jeu de pieds, remporter le duel		
Poussée de jambe durant le contact, au-delà des épaules du défenseur		
Tourner les épaules et les hanches pour localiser le joueur de soutien		
Décharge synchronisée vers le joueur de soutien		
Tomber doucement au sol		
Marquer un « essai » et atterrir sur le ballon		
Pivoter sur la hanche		

COMPÉTENCES DU JOUEUR **A** = Capable **P** = En progrès **X** = Incapable	A / P / X	ACTIONS
BALLON HORS DU CONTACT		
Passer le ballon au joueur de soutien		
Reconnaître la décharge		
Ajuster la ligne de soutien au porteur du ballon		
Appuyer le porteur du ballon en profondeur		
Mains levées		
Attaquer et percer la ligne de gain		
TECHNIQUE DE PLAQUÉ ET SUIVI		
Regarder la cible		
Position du boxeur		
Suivre le porteur du ballon		
Fermer l'espace rapidement avec de petits pas, accélérant vers l'avant		
Regarder la zone ciblée		
Pied et épaule du même côté		
Contact de l'épaule à la cuisse		
Pousser à travers le plaqué		
Poussée des jambes		
Enrouler		
Se relever pour rejoindre l'action		
Marquer un « essai » et atterrir sur le ballon		
Placer le ballon à l'extérieur (balancer sur l'épaule avec placement de ballon à deux mains)		
Ballon et tête vers sa propre ligne d'essai		
SORTIE ET DÉGAGEMENT		
Attaquer le défenseur, accélérer, utiliser le jeu de pieds		
Viser votre pied intérieur à l'extérieur de leur pied avant		
Garder les hanches alignées, accélérer, remporter la collision		
Ajuster la hauteur du corps (thorax parallèle au sol) Ballon sur le thorax, épaule vers le bas		
Poussée de jambe à travers contact et derrière le défenseur		
Marquer un « essai » et atterrir sur le ballon		
Placer le ballon à l'extérieur (balancer sur l'épaule avec placement de ballon à deux mains)		
Ballon et tête vers sa propre ligne d'essai		
Les joueurs sont-ils impliqués ou non dans le duel		
Ajuster le soutien au porteur du ballon		

COMPÉTENCES DU JOUEUR **A** = Capable **P** = En progrès **X** = Incapable	A / P / X	ACTIONS
SORTIE ET DÉGAGEMENT		
Entrer par la porte		
Identifier la menace et les indices visuels		
Remporter le duel épaule à thorax		
Enlever la menace immédiate – hanches derrière le ballon		
Duel épaule à thorax et/ou identifier les fenêtres		
Identifier la menace secondaire		
Enlever la menace secondaire ou protéger le ballon (prendre l'espace derrière le ballon et tenir la position)		
À l'intérieur ou à l'extérieur (est-ce que le ballon a été remporté?)		
Participer au dégagement – enlever toutes menaces additionnelles		
Ramasser le ballon, soulever ou passer		

Karen Paquin
Équipe nationale senior féminine de R7

Ghislaine Landry
Équipe nationale senior féminine de R7

Produit par Rugby Canada

Nous remercions tout le monde qui a joué un rôle dans l'élaboration de cette ressource.

WWW.RUGBYCANADA.CA