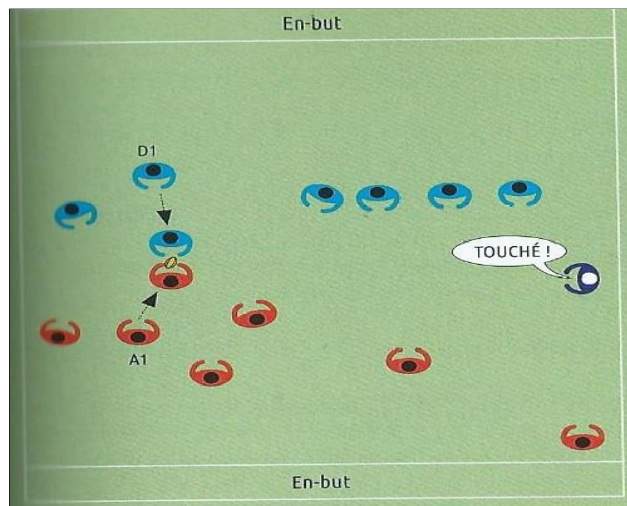


Nom de la situation		Situation
<u>Objectif(s)</u>	<u>Comportements attendus /Attitude(s) à construire</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Réagir rapidement par rapport au porteur de balle - Adopter des attitudes efficaces de conservation 	<ul style="list-style-type: none"> - Pré-action garder les yeux ouverts, les jambes fléchies et appuis écartés - Prendre un repère, une cible sur le défenseur - Appuis dynamiques, proche du défenseur - Bon timing (ni trop tôt ni trop tard) pour intervenir vite et ne pas perdre la poussée - S'organiser pour être équilibrer avant et au contact : jambes écartés et fléchies - Accélérer et impacter avec la posture sécuritaire (dos plat), être tonique - Fréquence des appuis 	

<p><u>Dispositif :</u></p> <p>Groupe: 10 à 15 joueurs divisés en 2 équipes Espace: L 40m, l (25 à 40m) Temps: 20 minutes Matériel: plots, chasubles, ballons</p> <p><u>But :</u> marquer</p> <p><u>Lancement du jeu :</u></p> <p>Jeu à toucher, pour arrêter le porteur de balle, il faut le toucher deux mains. Touché et toucheur mettent un genou au sol (situation de plaquage). A ce moment-là, les deux joueurs les plus proches vont former un ruck et pourront batailler le ballon uniquement à la poussée. Quand un des deux joueurs est passé au-delà du ballon, un relayeur peut intervenir pour le joueur.</p> <p>Le ruck se fait uniquement 1 contre 1, les deux joueurs devront pousser dans l'axe du ballon.</p> <p>Nombre de touchers illimités</p>	<p><u>Consignes, règles :</u> 5 passages par équipes</p> <p><u>Critères de réussite :</u> 4 essais sur 5 passages</p>
--	---



POUR EVALUER- REGULER

COMPORTEMENTS OBSERVES	INTERVENTIONS POSSIBLES
-------------------------------	--------------------------------

POUR FAIRE EVOLUER LA SITUATION

VARIANTES	EFFETS RECHERCHES
<ul style="list-style-type: none"> - On laisse la possibilité à un soutien offensif en plus d'intervenir sur la zone de ruck. - C'est le toucheur qui va disputer le ballon dans le ruck face à un soutien - Au toucher, le porteur de balle pose le ballon au sol et le dispute à la poussée avec son toucheur 	<ul style="list-style-type: none"> - Facilite la conservation pour les attaquants mais rendra la marque plus compliquée. - Le toucheur sera en avance, on attend donc une grande réactivité et efficacité de la part du soutien. - Travailler seulement sur les attitudes de conservation sans vitesse, ce qui demandera une certaine réactivité.

Nom de la situation		Situation
Objectif(s)	Comportements attendus / Attitude(s) à construire	
<ul style="list-style-type: none"> - Arriver dans le bon timing pour assurer la conservation - Adapter ses attitudes de conservation au porteur de balle et l'adversaire 	Avant l'action : <ul style="list-style-type: none"> • Prépare le geste (pré-action) en levant la tête et en regardant ton partenaire. • Garde de la profondeur par rapport au PB pour arriver dans le bon timing (ni trop tôt ni trop tard). • Interviens vite dès que le PB est au contact. 	
	"A" plaque, "B" ne bouge pas : <ul style="list-style-type: none"> • Garde la tête relevée et ramasse le ballon pour ré-avancer puis jouer ton duel sur "B". 	"A" plaque, "B" intervient : <ul style="list-style-type: none"> • Impacte "B" avec les 2 bras en restant très bas (plus bas que ses épaules) et avance jusqu'à passer au-delà du ballon.
	"A" bloque le ballon, "B" ne bouge pas : <ul style="list-style-type: none"> • Impacte le PB dans la zone du ballon et aide-le à avancer. • Arrache-lui le ballon en "épi" tout en te sortant du contact du défenseur. 	"A" bloque le ballon, "B" intervient : <ul style="list-style-type: none"> • Impacte le PB dans la zone du ballon et aide-le à avancer tant que possible. • Récupère le ballon pour le garder éloigné du contact. • Reste équilibré et utilise des appuis dynamiques pour faire avancer le ballon.

Dispositif :

Groupe: 3 attaquants 2 défenseurs

Espace: L 10m, l 10m

Temps: 20 minutes

Matériel: plots, chasubles, ballons

But : conserver le ballon ou le récupérer

Lancement du jeu :

Cette situation permet de travailler la conservation mais aussi la lecture du soutien ainsi que son adaptation à des événement dans le jeu.

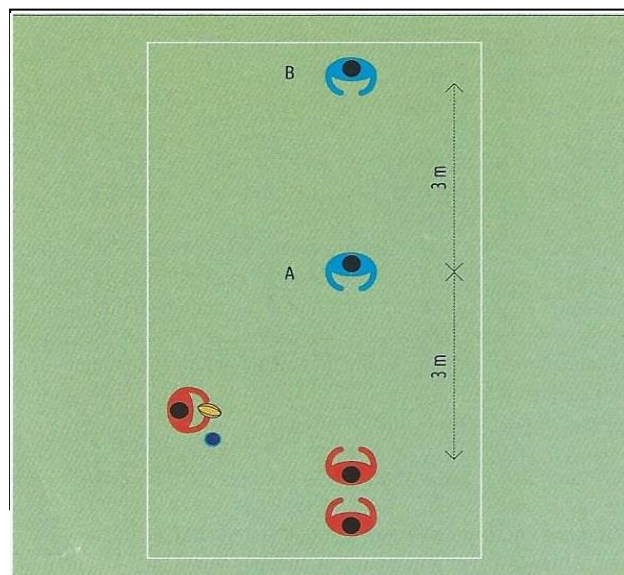
Le relayeur, au plot bleu, passe le ballon au premier joueur. Celui-ci va aller jouer un duel sur le défenseur A : duel en visant une des deux épaules, donc avec obligation d'aller au contact.

On donne alors 2 choix à A qui sont : plaquer au short ou plaquer au ballon (=blocage). On donne aussi 2 choix à B qui pourra soit venir aider A dès qu'il est entré en contact avec le Porteur de Balle, soit rester sur sa ligne.

Le soutien au PB, situé derrière lui, devra donc s'adapter pour assurer la conservation du ballon du ballon en fonction des 4 situations possible.

Consignes, règles :

Critères de réussite :
75% de conservation de Balle



POUR EVALUER- REGULER

COMPORTEMENTS OBSERVES

INTERVENTIONS POSSIBLES

POUR FAIRE EVOLUER LA SITUATION

VARIANTES

- Les deux joueurs rouges sont sur la même ligne et le relayeur donne le ballon à un joueur au choix
- On demande au relayeur d'intervenir seulement si la sortie de balle n'est pas rapide

EFFETS RECHERCHES

- Le joueur qui n'aura pas le ballon devra être à la fois plus réactif à la situation et aussi prendre du retard sur le PB pour être capable d'intervenir efficacement
- Solliciter en même temps le relayeur et travailler sur la lecture et ses aptitudes à analyser la situation