

J'ACCUEILLE LES JOUEURS ET JOUEUSES JE METS LES JOUEURS(S) EN ACTION ET JE ME LIMITE EN TEMPS DE PAROLE

SÉQUENCE 1 : JEUX DE MANIPULATION ET/OU PARCOURS :

MANIPULATION :

Deux équipes de 4 à 5 joueurs en face à face, séparées par une LIGNE Du terrain (30 à 35m de large) / Passes courtes puis prise de LARGEUR et larges, marquer et retour en passes larges puis passes courtes pour revenir au point de départ et marquer à nouveau / schéma de la situation :

PLACEMENT - REPLACEMENT :

4 utilisateurs contre 3 opposants (terrain 30x15m)
Les 3 opposants défendent sur une ligne (ligne des 5m)
But : marquer sans se faire toucher (séquence de 2mns)
Défense : toucher 2 à mains, repousser les adversaires, si utilisateur touché, ressortir le ballon à 10m de la ligne de marque / schéma de la situation :

J'ENCOURAGE

SÉQUENCE 2 : JEU EN OPPOSITION À EFFECTIF RÉDUIT AVEC CONTACT RÈGLEMENTÉ :

5 CONTRE 5 : marquer le plus de points possible en franchissant des zones espacées de 5m en profondeur / défense en ceinturant ou bloquant
1 point par zone et 5 points par essai, l'éducateur favorise le lancement du jeu en retardant la mise en action des opposants (à 5m et assis ou de dos...)

**JE SUIS
POSITIF**

RÉCRÉATION

SÉQUENCE 3 : S'OPPOSER SELON DES RAPPORTS DE FORCE VARIÉS

CIRCUIT 2 CONTRE 1 / POURSUITE :

Coopérer pour aller marquer
Insister sur : ballon à 2 mains / aller vite / menacer par la course / se démarquer dans l'espace - accélérer

**JE SUIS
DYNAMIQUE**

SÉQUENCE 4 : JEU DÉLIBÉRÉ, À THÈME OU RUGBY ÉDUCATIF :

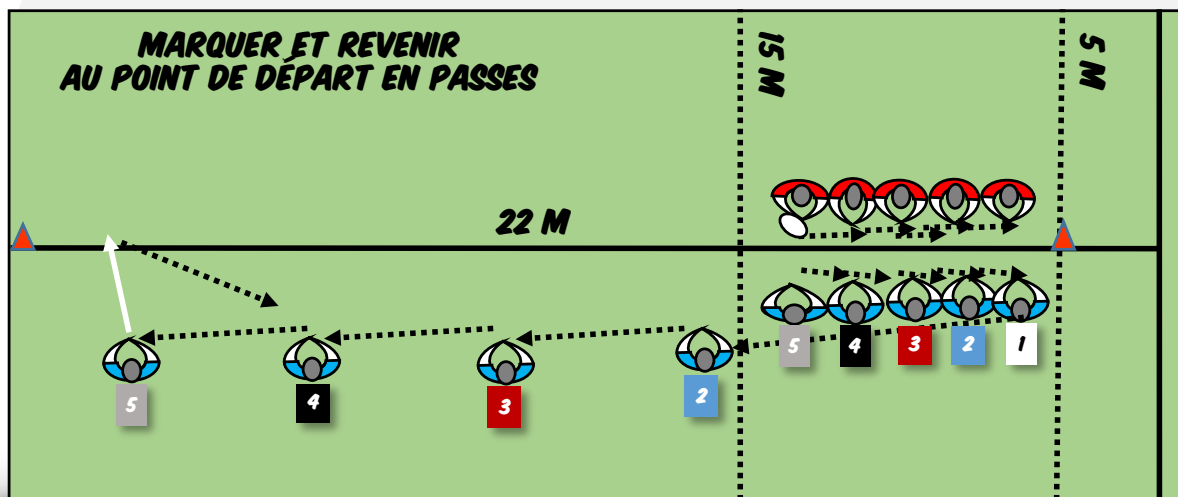
Après avoir travaillé en amont chaque nouvelle phase de jeu (ruck, mêlée, touche), en utiliser une et l'intégrer dans une rencontre à 10 contre 10 :
Séquence 1 : toutes les remises en jeu se font par un CPF et ruck autorisé
Séquence 2 : toutes les remises en jeu se font par une mêlée et ruck autorisé
Séquence 3 : toutes les remises en jeu se font par une touche et ruck autorisé
Insister sur : les règles liées à la sécurité sur chaque nouvelle phase de jeu

**JE SUIS
ENTRAÎNANT**

J'ÉVALUE MA SÉANCE PAR DES QUESTIONS SIMPLES AUX JOUEURS ET JOUEUSES SUR LE PLAISIR QU'ILS ONT EU ET SUR CE QU'ILS ONT APPRIS

J'ACCUEILLE LES JOUEURS ET JOUEUSES
JE METS LES JOUEURS(SES) EN ACTION ET JE ME LIMITE EN TEMPS DE PAROLE

MANIPULATION



PLACEMENT - REPLACEMENT

