



FICHE D'ACCOMPAGNEMENT



JEUNESSE QUÉBEC
DEPUIS 2015

POUR



JEUNESSE QUÉBEC
DEPUIS 2015

SECONDAIRE

Canada 



Mes premiers Jeux

Québec 



THEME : Défense

Fiche Séance 1

NIVEAU : Débrouillé

OBJECTIFS : Avancer



Situation 1 : OFFSIDE TOUCH

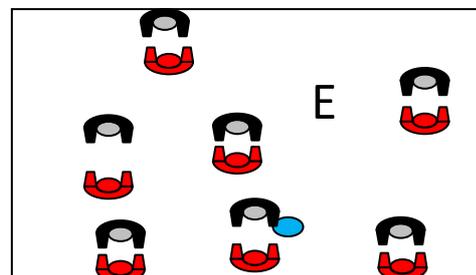
But : Marquer plus d'essais que l'adversaire

Consignes : Suivre le power point (jeux physique)

Lancement :

Comportements attendus :

Variantes :



Situation 2 : Mise en route – jeu des moins de 13

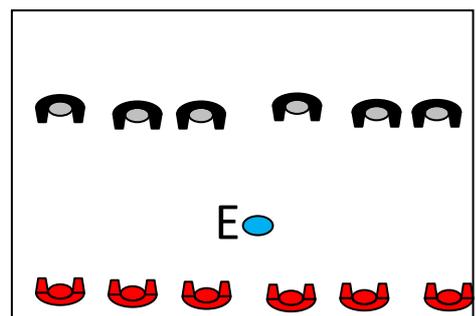
But : Avancer et récupérer le ballon.

Consignes : Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

Lancement : Effectuer par l'éducateur qui favorise la défense.

Comportements attendus : Avancer individuellement - Avancer collectivement.

Variantes : si la défense récupère facilement le ballon, effectuer un lancement en facilitant l'attaque.

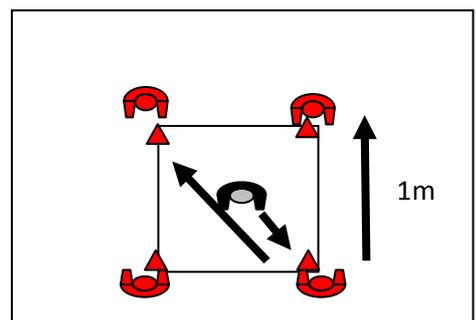


Situation 3 : technique de placage

But : travailler la position du placage

Consignes : Les joueurs  sont avec un bouclier, le  doit aller toucher un plot avec la main puis doit se retourner pour plaquer . Pour commencer, engager l'épaule puis aller jusqu'au placage.

Comportements attendus : engager l'épaule, regard vers l'avant et serrage des bras.



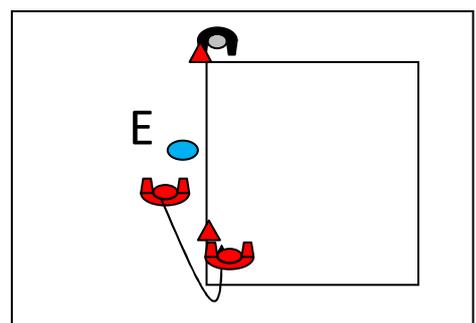
Situation 4 : 1 contre 1

But : ne pas prendre d'essai.

Consignes : Au signal de l'éducateur,  rentre sur le terrain en faisant le tour de son plot et  rentre sur le terrain aussi.

Lancement : L'éducateur donne le ballon à  tout en favorisant la défense (l'éducateur jette le ballon en l'air, au sol, en arrière etc... de ).

Comportements attendus : Avancer individuellement, faire tomber le porteur et se relever pour récupérer le ballon.



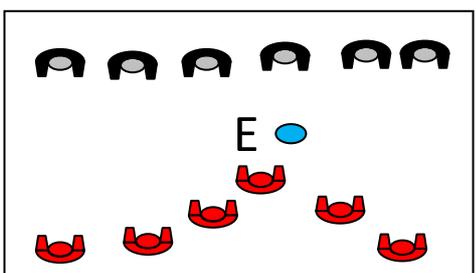
Situation 5 : Mise en route – jeu des moins de 13

But : Avancer et récupérer le ballon.

Consignes : Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

Lancement : Suivre le rugby digest

Comportements attendus : Avancer individuellement - Avancer collectivement – Faire tomber le porteur et se relever pour récupérer le ballon.





ME : Défense

Fiche Séance 2

NIVEAU : Débrouillé

OBJECTIFS : Avancer



Situation 1 : OFFSIDE TOUCH

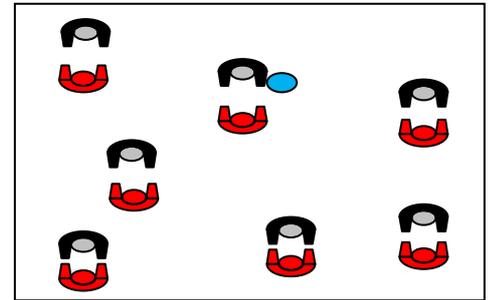
But : Marquer plus d'essais que l'adversaire

Consignes : Suivre le power point (jeux physique)

Lancement :

Comportements attendus :

Variantes :



Situation 2 : Mise en route – jeu de zones

But : Avancer pour marquer le plus de points

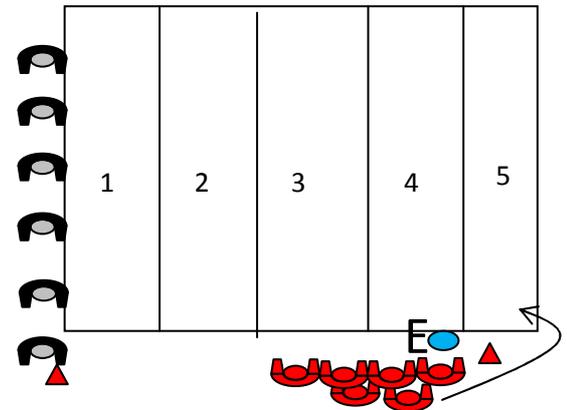
Consignes : Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

Au signal de l'éducateur, passent derrière le plot pour rentrer sur le terrain et doivent essayer de marquer, rentrent sur le terrain pour essayer de récupérer le ballon. (Si le ballon est récupéré dans la zone 4, les marquerons 4 points). Après plusieurs passages, l'éducateur comptabilise les points puis change les rôles.

Lancement : L'éducateur donne le ballon au quand ils sont tous rentrés.

L'éducateur peut varier les lancements.

Comportements attendus : Avancer individuellement- avancer collectivement et faire tomber le porteur.

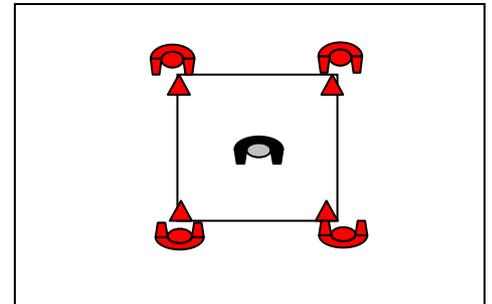


Situation 3 : technique de placage

But : travailler la position du placage

Consignes : Les joueurs sont avec un bouclier, le doit aller toucher un plot avec la main puis doit se retourner pour plaquer . Pour commencer, engager l'épaule puis aller jusqu'au placage.

Comportements attendus : engager l'épaule, regard vers l'avant et serrage des bras.

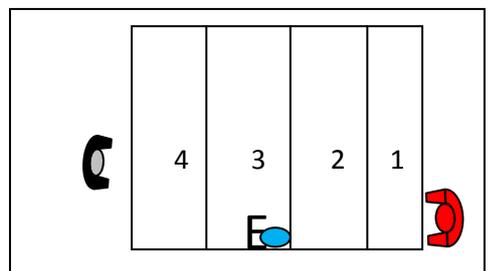


Situation 4 : 1 contre 1

But : Marquer le plus de points.

Consignes : Au signal, l'éducateur donne le ballon à pour aller marquer et rentre sur le terrain pour plaquer son adversaire dans une zone pour marquer des points. 1 point par zone et si récupère le ballon pour marquer, il empoche 5 points.

Comportements attendus : Avancer individuellement, faire tomber le porteur, et se relever pour récupérer le ballon



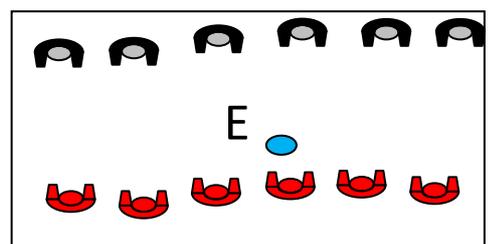
Situation 5 : Jeu des moins de 13

But : Avancer et récupérer le ballon.

Consignes : Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

Lancement : Suivre le rugby digest

Comportements attendus : Avancer individuellement - Avancer collectivement – Faire tomber le porteur et se relever pour récupérer le ballon.





Fiche Séance 3



ME : Défense

NIVEAU : Débrouillé

OBJECTIFS : Garder la ligne

Situation 1 : JEU DES PORTES

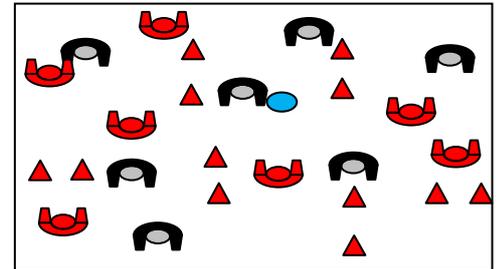
But : Franchir plus de portes que l'adversaire

Consignes : Suivre le power point (jeux physique)

Lancement :

Comportements attendus :

Variantes :



Situation 2 : Jeu des moins de 13

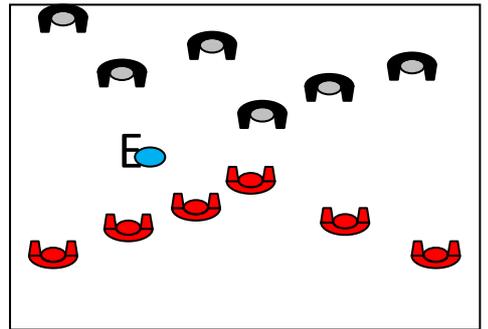
But : Garder la ligne.

Consignes : Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...). Les défenseurs doivent utiliser tout le terrain et aucun ne doit se placer sur la même ligne.

Lancement : L'éducateur lance le ballon en favorisant la défense

Comportements attendus : Communiquer pour construire la ligne, pour avancer collectivement et récupérer le ballon.

Variantes : si la défense récupère facilement le ballon, effectuer un lancement en facilitant l'attaque.

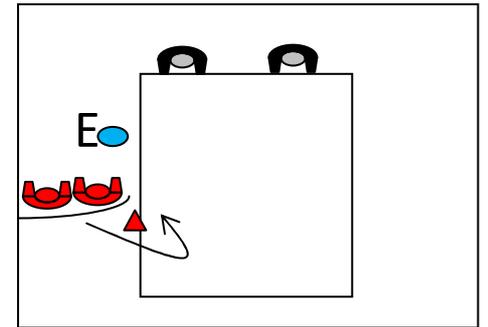


Situation 3 : 2 contre 2

But : ne pas prendre d'essai.

Consignes : Au signal de l'éducateur, les  font le tour du plot et les  rentrent sur le terrain. Dès que les  ont passé le plot, l'éducateur leur donne le ballon pour aller marquer tandis que les  doivent les empêcher.

Comportements attendus : Avancer collectivement, communiquer, garder la ligne, faire tomber et se relever pour récupérer le ballon.



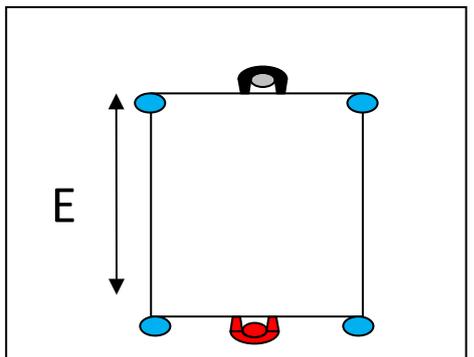
Situation 4 : 1 contre 1

But : ne pas prendre d'essai.

Consignes : 2 joueurs se trouvent l'un en face de l'autre au milieu de leur en-but. Un ballon se trouve à chaque sommet du terrain

Lancement : L'éducateur dit droite ou gauche, puis le prénom du joueur qui va ramasser le ballon (celui de droite ou de gauche) et repart de l'autre côté pour marquer. Le joueur dont le prénom n'a pas été mentionné devient opposant.

Comportements attendus : Avancer individuellement, faire tomber, se relever pour récupérer le ballon.



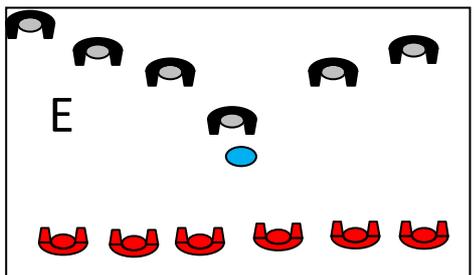
Situation 5 : Jeu des moins de 13

But : Communiquer pour garder la ligne.

Consignes : Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

Lancement : Suivre le rugby digest

Comportements attendus : Communiquer pour avancer collectivement, pour Garder la ligne.





ME : Défense

Fiche Séance 4

NIVEAU : Débrouillé

OBJECTIFS : Garder la ligne



Situation 1 : JEU DES PORTES

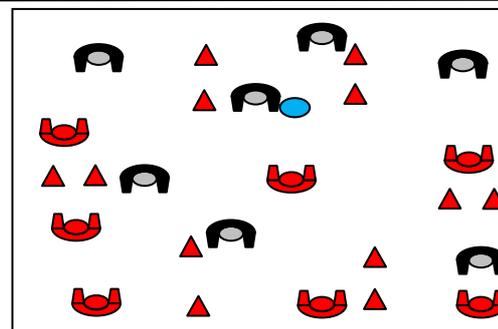
But : Franchir plus de portes que l'adversaire

Consignes : Suivre le power point (jeux physique)

Lancement :

Comportements attendus :

Variantes :

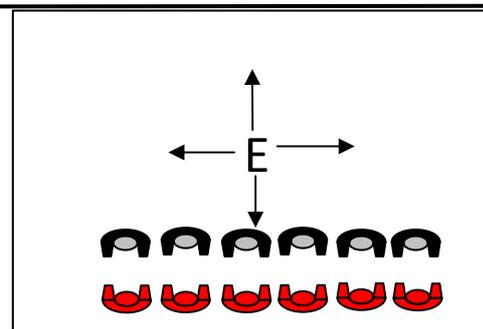


Situation 2 : SEMAFOR

But : Garder la ligne.

Consignes : L'éducateur est derrière les  pour diriger les  vers la droite, la gauche, devant, derrière. Les  doivent suivre leur vis-à-vis tout en conservant la ligne et la distance qui les sépare des .

Comportements attendus : Communiquer – Garder la ligne.



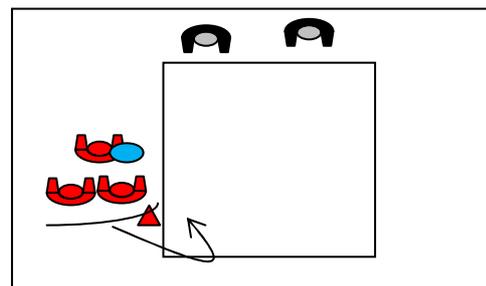
Situation 3 : 2 contre 2

But : ne pas prendre d'essai.

Consignes : Au signal de l'éducateur « PRES », les 2  se place dans le terrain en faisant le tour de son plot

Au deuxième signal de l'éducateur « JEU », le relayeur  fait une passe aux 2  qui vont essayés de marquer, tandis que les 2  doivent les empêcher.

Comportements attendus : Avancer collectivement, communiquer, garder la ligne, faire tomber et se relever pour récupérer le ballon.



Situation 4 : Collectif réduit

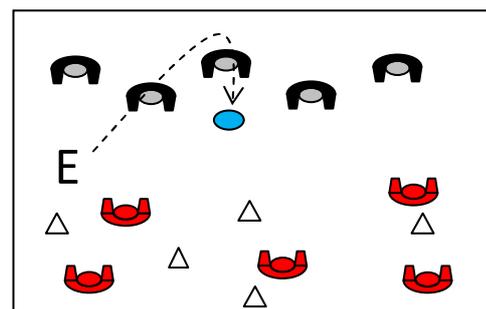
But : Se remettre en ligne avant de défendre

Effectif : Par 4 ou 5

Consignes : Chaque joueur fait le tour d'un plot différent avant de venir se placer pour défendre

Lancement : Donner le ballon aux utilisateurs (en profondeur puis proche de la ligne d'avantage) pendant le remplacement en ligne des défenseurs

Comportements attendus : Faire rapidement le tour des plots pour se replacer au plus vite en ligne. S'attendre pour donner le signal de la montée. Avancer ensemble.



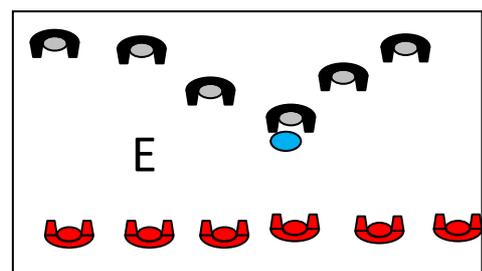
Situation 5 : Jeu des moins de 13

But : Avancer, communiquer pour garder la ligne.

Consignes : Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

Lancement : Suivre le rugby digest

Comportements attendus : Avancer collectivement – Communiquer – Garder la ligne.





ME : Défense

Fiche Séance 5

NIVEAU : Débrouillé

OBJECTIFS : Garder la ligne



Situation 1 : Echauffement : motricité

Cloche pied (droit et gauche) (avant et arrière)

Foulée bondissante avec ballon (jonglerie)

Foulée latérale avec ballon

1 cloche pied + 1 foulée bondissante (enchaînement)

1 cloche pied + 1 foulée latérale + 1 pied joint (enchaînement)

sur 20 m

3 à 4 fois

Gainage :

- De face 15 sec
- De coté (droite et gauche) 15 sec
- Repos 15 sec

3 à 4 fois le tour

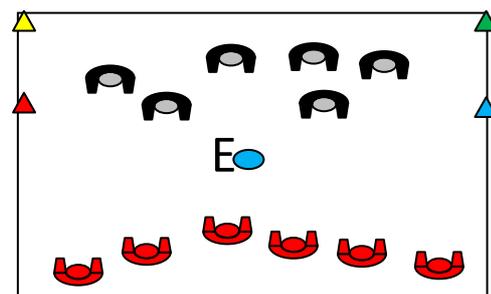
Situation 2 : Jeu des moins de 13

But : Communiquer pour garder la ligne.

Consignes : Au signal de l'éducateur, les  doivent faire le tour du plot de couleur qui a été annoncé.

Lancement : L'éducateur donne le ballon au relayeur , en variant les lancements (favoriser la défense pour commencer puis poser des difficultés à la défense)

Comportements attendus : Communiquer – Garder la ligne – Avancer collectivement.



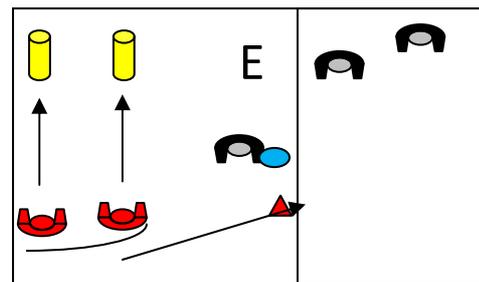
Situation 3 : technique de placage

But : travailler par 2 sur plusieurs ateliers

Consignes : Les deux défenseurs vont plaquer le boudin puis vont défendre contre deux utilisateurs.

Lancement : Les défenseurs décident du départ puis ensuite c'est le relayeur  qui lance le 2 contre 2

Comportements attendus : Communiquer pour avancer ensemble, faire tomber le porteur puis se relever pour récupérer le ballon.



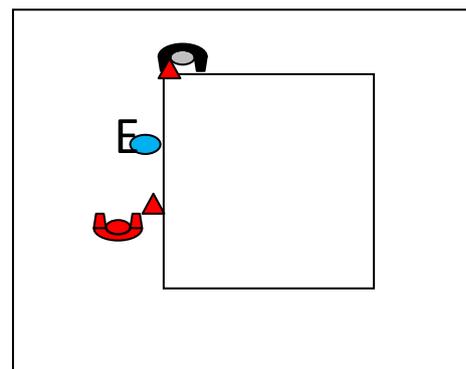
Situation 4 : 1 contre 1

But : Monter vite et faire tomber le porteur.

Consignes : Au signal de l'éducateur,  rentre sur le terrain en faisant le tour de son plot et  rentre sur le terrain aussi.

Lancement : L'éducateur donne le ballon à  tout en favorisant la défense (l'éducateur jette le ballon en l'air, au sol, en arrière etc... de ).

Comportements attendus : Avancer individuellement, faire tomber le porteur et se relever pour récupérer le ballon.



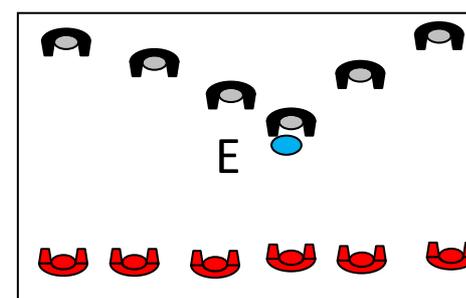
Situation 5 : Jeu des moins de 13

But : Avancer, garder la ligne.

Consignes : Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

Lancement : Suivre le rugby digest

Comportements attendus : Avancer collectivement – Communiquer – Garder le ligne.





ME : Défense

Fiche Séance 6

NIVEAU : Débrouillé

OBJECTIFS : Garder la ligne



Situation 1 : Echauffement : motricité

Cloche pied (droit et gauche) (avant et arrière)

Foulée bondissante avec ballon (jonglerie)

Foulée latérale avec ballon

1 cloche pied + 1 foulée bondissante (enchaînement)

1 cloche pied + 1 foulée latérale + 1 pied joints (enchaînement)

sur 20 m

3 à 4 fois

Gainage :

- De face 15 sec
- De côté (droite et gauche) 15 sec
- Repos 15 sec

3 à 4 fois le tour

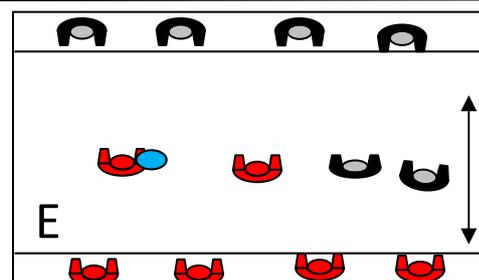
Situation 2 : Jeu des moins de 13

But : Ne pas prendre d'essai.

Consignes : il y a trois équipes. Deux défendent dans une zone de 5 m et la 3^{ème} attaque. Celles qui défendent ne doivent jamais sortir de leur zone et doivent toucher les défenseurs qui rentrent dans la zone pour les empêcher de marquer.

Lancement : Les utilisateurs attaquent d'une zone à l'autre, dès qu'ils sont touchés, ils attaquent vers l'autre zone.

Comportements attendus : Communiquer pour garder la ligne, fermer les brèches.

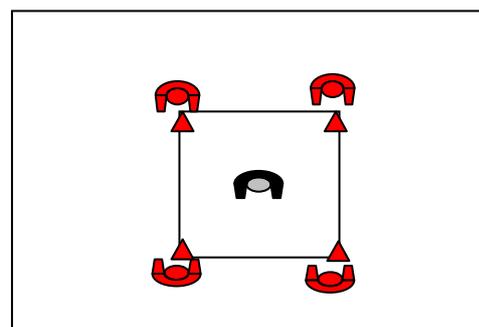


Situation 3 : technique de placage

But : travailler la position du placage

Consignes : Les joueurs  sont sans un bouclier, le  doit aller toucher un plot avec la main puis doit se retourner pour plaquer . Pour commencer, engager l'épaule puis aller jusqu'au placage.

Comportements attendus : engager l'épaule, regard vers l'avant et serrage des bras.



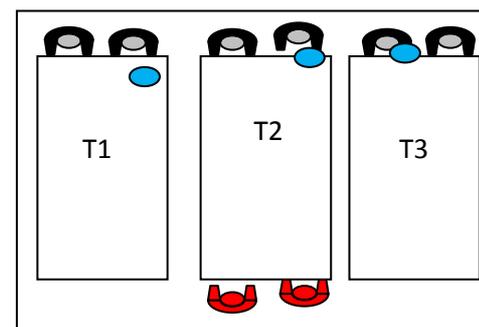
Situation 4 : 2 contre 2

But : récupérer le ballon.

Consignes : Selon le terrain annoncé, les  rentrent sur le terrain pour défendre contre . Dès que l'action est terminée, l'éducateur annonce un autre terrain.

Lancement : Dès que les défenseurs  rentrent sur le terrain, les utilisateurs  joue un coup de pied franc pour essayer d'aller marquer.

Comportements attendus : Communiquer pour reconstituer la ligne, avancer collectivement, faire tomber le porteur, se relever pour récupérer le ballon.



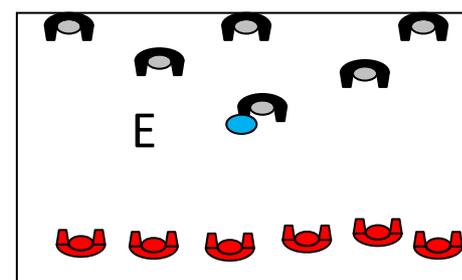
Situation 5 : Jeu des moins de 13

But : Avancer, garder la ligne.

Consignes : Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

Lancement : Suivre le rugby digest

Comportements attendus : Avancer collectivement – Communiquer – Garder la ligne.





ME : Défense

Fiche Séance 7

NIVEAU : Débrouillé

OBJECTIFS : Garder la ligne



Situation 1 : Echauffement : motricité

Cloche pied (droit et gauche) (avant et arrière)

Foulée bondissante avec ballon (jonglerie)

Foulée latérale avec ballon

2 cloches pied + 1 foulée bondissante (enchaînement)

2 foulées bondissantes + 1 cloche pied (enchaînement)

1 foulée bondissante + 1 cloche pied + 1 pied joint (enchaînement)

sur 20 m

3 à 4 fois

Gainage :

- De face 20 sec
- De côté (droite et gauche) 20 sec
- Repos 20 sec

3 à 4 fois le tour

Situation 2 : Jeu des moins de 13

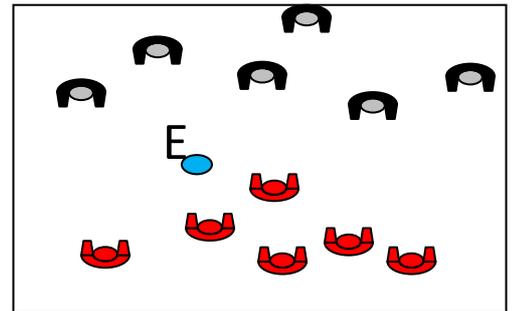
But : Communiquer pour garder la ligne.

Consignes : Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...). Les défenseurs doivent utiliser tout le terrain et aucun ne doit se placer sur la même ligne.

Lancement : L'éducateur lance le ballon en favorisant la défense

Comportements attendus : Communiquer pour construire la ligne, pour avancer collectivement et récupérer le ballon.

Variantes : si la défense récupère facilement le ballon, effectuer un lancement en facilitant l'attaque.



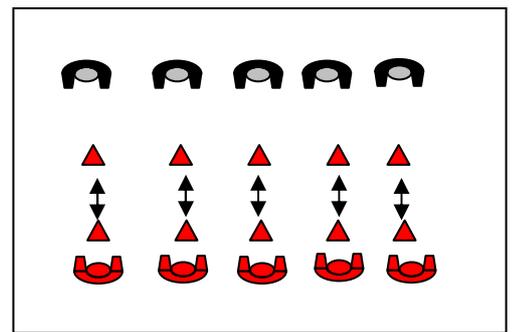
Situation 3 : Jeu des moins de 13

But : Communiquer pour garder la ligne.

Consignes : Premièrement, Les  montent ensemble jusqu'au plot puis reviennent à leur plots de départ en reculant ensemble. (L'éducateur peut varier les courses : talons fesses, montée de genoux...) et deuxièmement, ils doivent aller plaquer les  qui sont avec des boucliers.

Lancement : Les joueurs en bout de ligne communiquent pour lancer la ligne.

Comportements attendus : Communiquer pour construire la ligne, pour avancer collectivement, engager l'épaule, regard vers l'avant et serrage des bras.



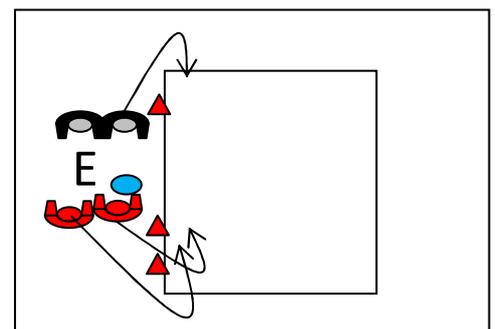
Situation 4 : 3 contre 1+1

But : Constituer une ligne.

Consignes : Au signal de l'éducateur, le 1^{er}  rentre sur le terrain en faisant le tour du 1^{er} plot et le 2^{ème}  rentre en faisant le tour du 2^{ème} plot pour empêcher les  d'aller marquer un essai et les 2  rentrent sur le terrain aussi pour aller marquer.

Lancement : L'éducateur donne le signal puis donne le ballon aux utilisateurs.

Comportements attendus : Communiquer pour réorganiser la ligne, avancer collectivement faire tomber le porteur, se relever pour récupérer le ballon.



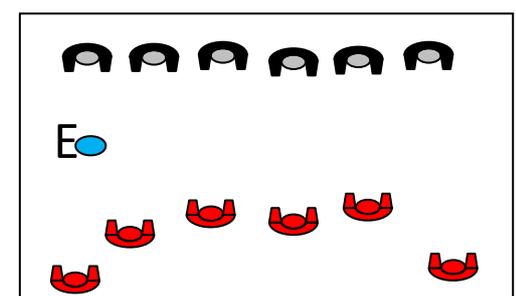
Situation 5 : Jeu des moins de 13

But : Avancer, garder la ligne.

Consignes : Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

Lancement : Suivre le rugby digest

Comportements attendus : Avancer collectivement – Communiquer – Garder la ligne, récupérer le ballon..





ME : Défense

Fiche Séance 8

NIVEAU : Débrouillé

OBJECTIFS : Garder la ligne



Situation 1 : Echauffement : motricité

Cloche pied avec ballon autour du bassin

Foulée bondissante avec ballon d'une main à l'autre (jonglerie)

bondissante+1 cloche pied avec ballon

2 foulées bondissante + 1 cloche pied avec ballon

(Lancée le ballon haut)

sur 20 m 1 foulée

3 à 4 fois

Gainage :

- De face 20 sec
- De coté (droite et gauche) 20 sec
- Repos 20 sec

3 à 4 fois le tour

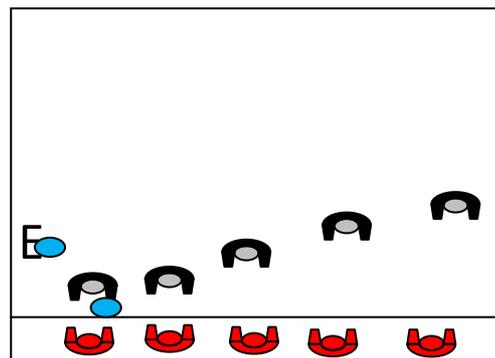
Situation 2 : Défense collective

But : Communiquer pour constituer une ligne, monté vite.

Consignes : Dans un premier temps, les  attaquent contre les  qui doivent défendre (à toucher) sans sortir de leur zone. Puis quand l'éducateur le décide, il lance un deuxième dans le camp des  pour jouer sur grand terrain. (Les  sorte de leur zone pour défendre à plaquer).

Lancement : Dans un premier temps c'est les utilisateurs qui lancent le jeu puis c'est l'éducateur lors du deuxième ballon.

Comportements attendus : Communiquer pour conserver la ligne, avancer collectivement, faire tomber le porteur et récupérer le ballon.



Situation 3 : 2 contre 2

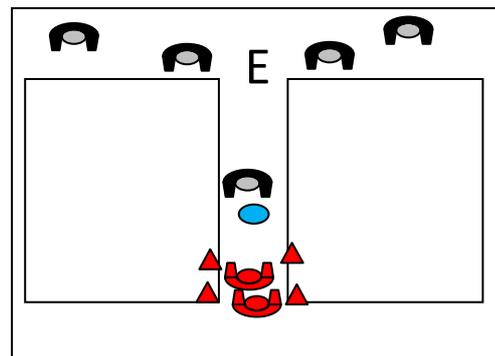
But : Communiquer pour constituer une ligne, montée vite.

Consignes : Au signal de l'éducateur, les  rentrent sur le terrain en passant entre les plots pour empêcher  de marquer. Le relayeur  passe à ses partenaires le ballon pour aller marquer.

Des que  stoppent l'action ou prennent un essai, les  repassent entre les plots pour aller sur l'autre terrain pour défendre une nouvelle fois.

Lancement : L'éducateur donne le signal pour que le relayeur  passe le ballon à ses partenaires.

Comportements attendus : Communiquer pour réorganiser la ligne, avancer collectivement et récupérer le ballon.



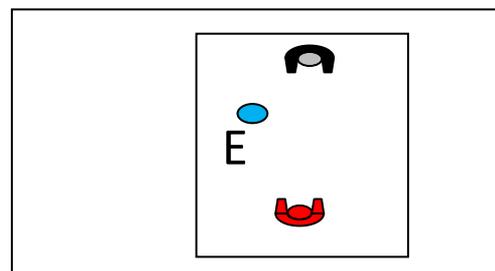
Situation 4 : 1 contre 1

But : Monter vite.

Consignes : Au signal de l'éducateur,  et  rentre sur le terrain.

Lancement : L'éducateur donne le ballon à  pour essayer d'aller marquer et  doit l'empêcher.

Comportements attendus : Avancer individuellement, faire tomber le porteur et se relever pour récupérer le ballon.



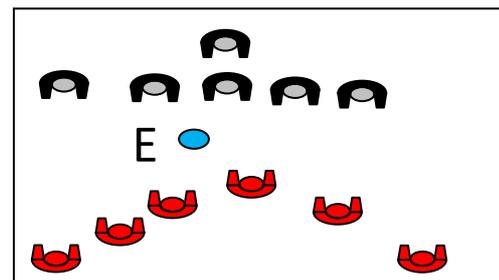
Situation 5 : Jeu des moins de 13

But : Avancer, garder la ligne.

Consignes : Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

Lancement : Suivre le rugby digest

Comportements attendus : Avancer collectivement – Communiquer – Garder la ligne.





Fiche Séance 9

ME : Défense

NIVEAU : Débrouillé

OBJECTIFS : Monter vite et garder l'intérieur

Situation 1 : Echauffement

A 4 pattes (quadrupédie) : Avancer et reculer sur 5m (2,3 fois)
De coté
Pareil sous forme de course (2,3 fois)
Par deux, faire la brouette : Avancer et reculer sur 5m (2,3 fois)
Pareil sous forme de course (2,3 fois)

- La table (quadrupédie dos) 20 s ou 2*10s
- Cervical tête au sol (front) (s'aider des mains) 15s ou 3*5s
- Sur le dos, faire le pont en gardant la tête au sol (s'appuyer sur le derrière du crane) 15s ou 3*5s
- Repos 20 s

3 à 4 fois le tour

Situation 2 : Mise en route – jeu de zones

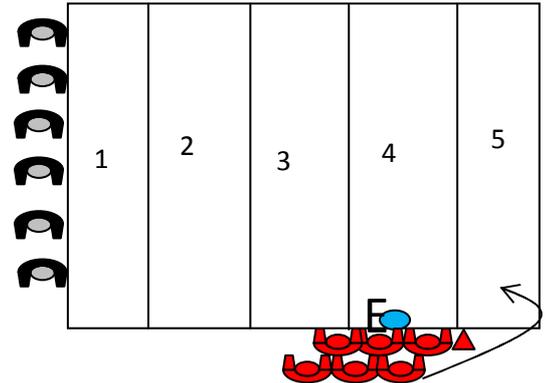
But : Monter vite ensemble pour marquer des points

Consignes : Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

Au signal de l'éducateur,  passent derrière le plot pour rentrer sur le terrain et doivent essayer de marquer,  rentrent sur le terrain pour essayer de récupérer le ballon. (Si le ballon est récupéré dans la zone 4, les  marquerons 4 points). Après plusieurs passages, l'éducateur comptabilise les points puis change les rôles.

Lancement : L'éducateur donne le ballon au  quand ils sont tous rentrés. L'éducateur peut varier les lancements.

Comportements attendus : Avancer individuellement- avancer collectivement et faire tomber le porteur.

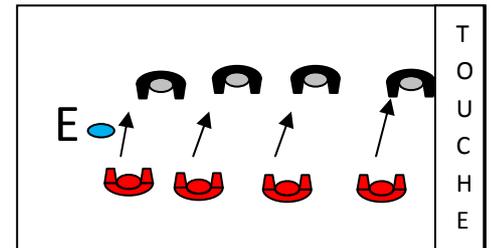


Situation 3 : 4 contre 4

But : Garder toujours l'intérieur des utilisateurs.

Consignes : Les  sont défenseurs et les  sont les utilisateurs qui portent un bouclier. Les  ont le droit d'avancer, reculer, d'aller à droite et à gauche. Les  doivent les suivre et garder la même distance qui les sépare. Ensuite, dès que l'éducateur met les mains sur le ballon, les  s'arrêtent et les  doivent se placer à l'intérieur puis aller plaquer les utilisateurs.

Comportements attendus : Communiquer, vite se placer à l'intérieur du porteur, avancer collectivement et se relever.

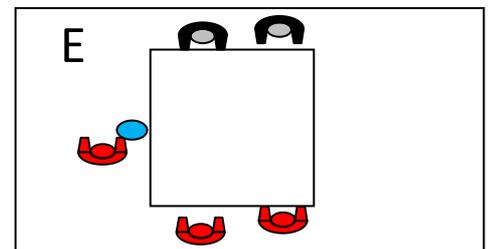


Situation 4 : 2 contre 2

But : monter ensemble et ne pas se faire prendre à son intérieur par l'utilisateur.

Consignes : Au signal de l'éducateur, le relayeur  passe le ballon à ses partenaires pour aller marquer. Les  doivent les empêcher de marquer.

Comportements attendus : Avancer collectivement, vite, se placer à l'intérieur du porteur.



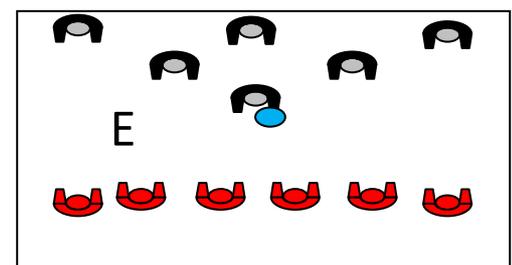
Situation 5 : Jeu des moins de 13

But : Monter vite et garder l'intérieur.

Consignes : Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

Lancement : Suivre le rugby digest

Comportements attendus : Avancer collectivement – Communiquer pour garder la ligne, pour monter vite – Garder l'intérieur





Fiche Séance 10



ME : Défense

NIVEAU : Débrouillé

OBJECTIFS : Monter vite et garder l'intérieur

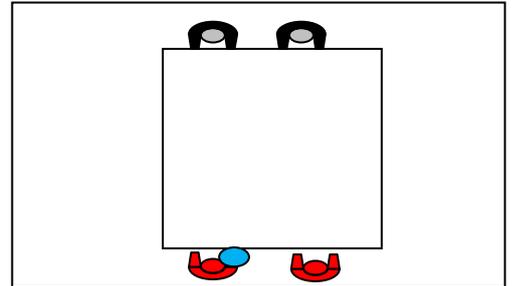
Situation 1 : 2 contre 2, 3 contre 3, 4 contre 4 (à toucher)

But : Communiquer pour avancer en ligne, toucher les utilisateurs.

Consignes : Les  ont le ballon et doivent aller marquer. Les  défendent à toucher pour les empêcher de marquer.

Lancement : le porteur  joue un coup de pied franc pour lancer le jeu

Comportement attendus : Avancer collectivement – Communiquer pour garder la ligne, pour monter vite.



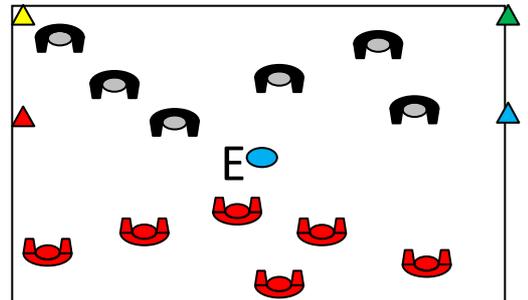
Situation 2 : Jeu des moins de 13

But : Communiquer pour garder la ligne.

Consignes : Au signal de l'éducateur, les  doivent faire le tour du plot de couleur qui a été annoncé.

Lancement : L'éducateur donne le ballon au relayeur  , en variant les lancements (favoriser la défense pour commencer puis poser des difficultés à la défense)

Comportements attendus : Communiquer – Garder la ligne – Avancer collectivement.

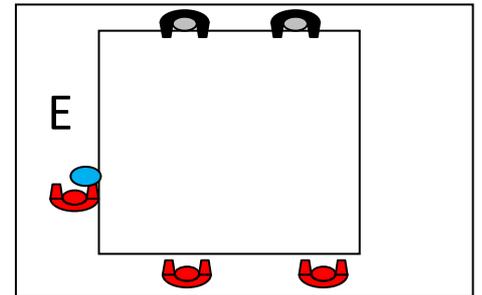


Situation 3 : 2 contre 2

But : monter ensemble et ne pas se faire prendre à son intérieur par l'utilisateur.

Consignes : Au signal de l'éducateur, le relayeur  passe le ballon à ses partenaires pour aller marquer. Les  doivent les empêcher de marquer.

Comportements attendus : Avancer collectivement, vite se placer à l'intérieur, faire tomber le porteur et se relever pour récupérer le ballon.



Situation 4 : 1 contre 1

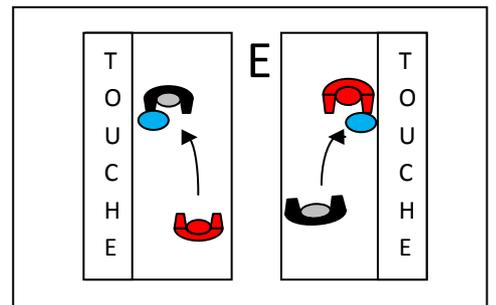
But : Ne pas se faire prendre sur l'intérieur

Effectif : Par 2

Consignes : Amener le joueur à l'opposé d'où vient le ballon

Lancement : 2 terrains. Passage sur terrain 1 pendant que le terrain 2 se prépare à passer et inversement.

Comportements attendus : Avancer. Se placer sur l'intérieur de son vis-à-vis. L'amener en touche et se relever le plus vite pour récupérer le ballon.



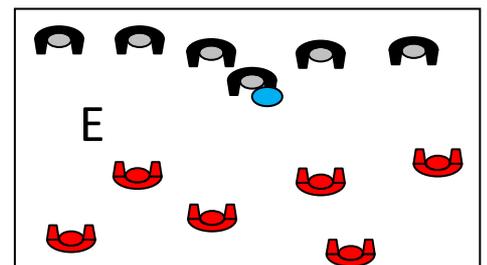
Situation 5 : Jeu des moins de 13

But : Communiquer pour avancer vite et garder l'intérieur.

Consignes : Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

Lancement : Suivre le rugby digest

Comportements attendus : Avancer collectivement – Communiquer pour garder la ligne, pour monter vite – Garder l'intérieur





Fiche Séance 11



ME : Défense

NIVEAU : Débrouillé

OBJECTIFS : Monter vite et garder l'intérieur

Situation 1 : Echauffement

Avec la tête, faire oui, non, peut être.

Gainage face (fiche 27)

Gainage lombaire (fiche 30)

Gainage coté (fiche 31)

20 à 30 s par exercice 3 à 4 fois

- Cervical tête au sol (front) (s'aider des mains) 15s ou 3*5s

- Sur le dos, faire le pont en gardant la tête au sol (s'appuyer sur le derrière du crâne) 15s ou 3*5s

- Repos 20 s

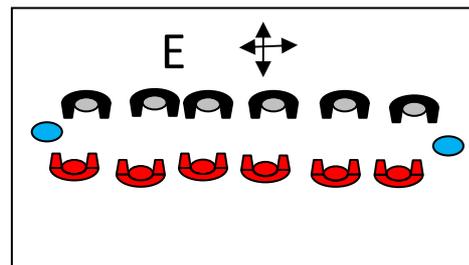
3 à 4 fois le tour

Situation 2 : SEMAFOR

But : Communiquer pour garder la ligne.

Consignes : L'éducateur est derrière les  pour diriger les  vers la droite, la gauche, devant, derrière. Les  doivent suivre leur vis-à-vis tout en conservant la ligne et la distance qui les sépare des . Au signal de l'éducateur (droite ou gauche) les  doivent se placer à l'intérieur par rapport au ballon annoncé.

Comportements attendus : Communiquer – Garder la ligne, se placer à l'intérieur.

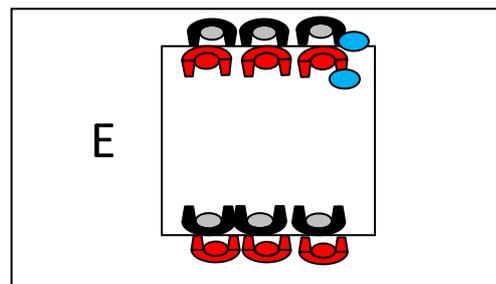


Situation 3 : 3c3 (ceinturer puis plaquer)

But : Monter ensemble et vite, garder l'intérieur

Lancement : au signal de l'éducateur, les porteurs  font un coup de pied franc pour lancer le jeu. Les  rentrent sur le terrain pour défendre. **Comportements attendus** : Communiquer pour rester en ligne, avancer ensemble, garder l'intérieur.

Variantes : la défense rentre par le coté et organise la ligne



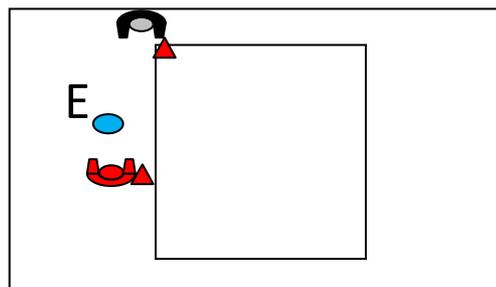
Situation 4 : 1 contre 1

But : Monter vite et faire tomber le porteur.

Consignes : Au signal de l'éducateur,  rentre sur le terrain en faisant le tour de son plot et  rentre sur le terrain aussi.

Lancement : L'éducateur donne le ballon à  tout en favorisant la défense (l'éducateur jette le ballon en l'air, au sol, en arrière etc... de ).

Comportements attendus : Avancer individuellement, faire tomber le porteur et se relever pour récupérer le ballon.



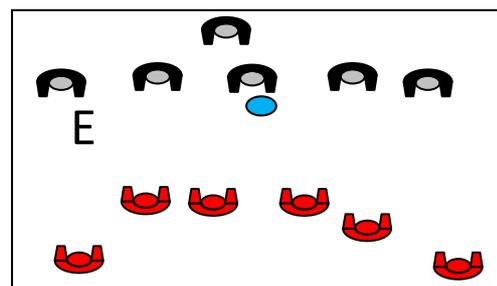
Situation 5 : Jeu des moins de 13

But : Monter vite et garder l'intérieur.

Consignes : Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

Lancement : Suivre le rugby digest

Comportements attendus : Avancer collectivement – Communiquer pour garder la ligne, pour monter vite – Garder l'intérieur





Fiche Séance 12

ME : Défense

NIVEAU : Débrouillé

OBJECTIFS : Monter vite et garder l'intérieur

Situation 1 : Echauffement

Abdos gainage face (fiche 28)

Gainage coté (fiche 32, 33)

Renforcement lombaire (fiche 39)

Avec la tête, faire oui, non, peut être.

20 à 30 s par exercice 3 à 4 fois

A 4 pattes (quadrupédie) : Avancer et reculer sur 5m (2,3 fois)

De coté

Pareil sous forme de course (2,3 fois)

Par deux, faire la brouette : Avancer et reculer sur 5m (2,3 fois)

Pareil sous forme de course (2,3 fois- Repos 20 s)

3 à 4 fois le tour

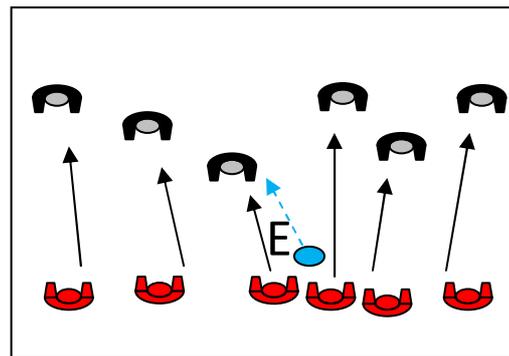
Situation 2 : Jeu en collectif total

But : Monter vite et pousser vers l'extérieur

Consignes : Jeu normal. Interdiction pour les défenseurs de laisser passer un joueur sur son intérieur (**par rapport au sens du ballon**). Les utilisateurs doivent garder le même sens de jeu jusqu'aux zones des 10 m sur les côtés.

Lancement : Terrain assez large. L'éducateur, par sa passe, donne le sens de jeu. 1 point pour les opposants lorsque le ballon arrive dans les zones extérieures, moins 1 point s'ils se font passer sur l'intérieur.

Comportements attendus : Monter vite en ligne pour presser l'adversaire. Se placer sur l'intérieur de son vis-à-vis et augmenter la fréquence d'appuis avant le contact pour ne pas se faire avoir sur un crochet intérieur.

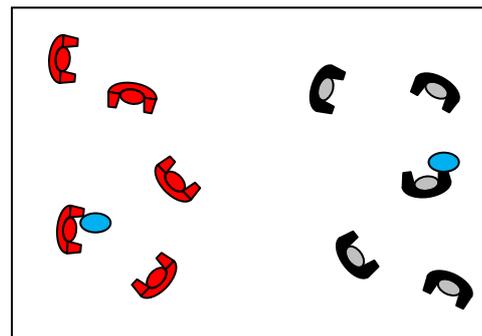


Situation 3 : 5 contre 5

But : Identifier un vis-à-vis

Consignes : Chaque équipe se passe un ballon dans son camp en tout sens. L'éducateur annonce une équipe attaquante pour lancer le jeu. L'autre jette le ballon et défend.

Comportements attendus : Chaque joueur indique un adversaire sur qui défendre. Communiquer pour se réajuster pendant la montée si on s'est trompé au départ, se placer à l'intérieur, faire tomber le porteur et se relever pour récupérer le ballon.



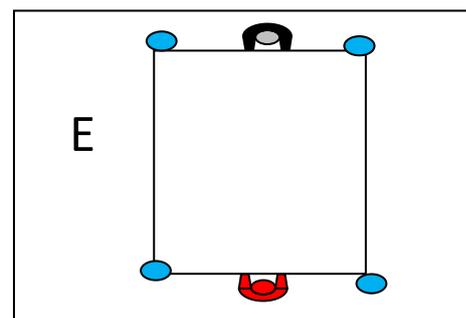
Situation 4 : 1 contre 1

But : ne pas prendre d'essai.

Consignes : 2 joueurs se trouvent l'un en face de l'autre au milieu de leur en-but. Un ballon se trouve à chaque sommet du terrain

Lancement : L'éducateur dit droite ou gauche, puis le prénom du joueur qui va ramasser le ballon (celui de droite ou de gauche) et repart de l'autre coté pour marquer. Le joueur dont le prénom n'a pas été mentionné devient opposant.

Comportements attendus : Avancer individuellement, ne pas se faire prendre l'intérieur, faire tomber, récupérer le ballon.



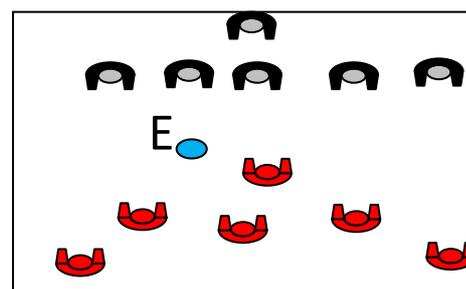
Situation 5 : Jeu des moins de 13

But : Monter ensemble et garder l'intérieur

Consignes : Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

Lancement : Suivre le rugby digest

Comportements attendus : Avancer collectivement – Communiquer pour garder la ligne, pour monter vite – Garder l'intérieur





ME : Défense

Fiche Séance 13

NIVEAU : Débrouillé

OBJECTIFS : Regarder et identifier



Situation 1 : Echauffement

Abdos gainage face (fiche 25)

Gainage coté (fiche 33)

Abdominaux (fiche 35)

Renforcement lombaire (fiche 39).

20 à 30 s par exercice 3 à 4 fois

Sur 15 mètres :

Cloche pied droit et gauche (Avant et arrière)

Foulée latérale

1 Cloche pied + 1 Foulée latérale

2 Foulée bondissante + Pieds joints

(Sous forme de course)

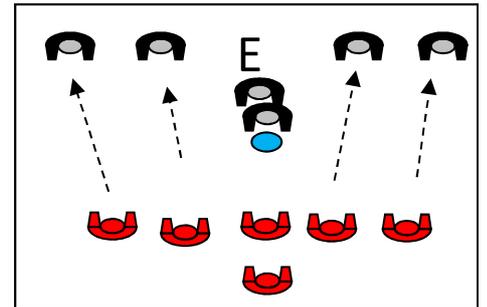
Situation 2 : Touché contact

But : Apprendre à regarder en face pour se placer en défense

Consignes : Le joueur touché passe au sol. 1 joueur de chaque équipe lutte au dessus du ballon.

Lancement : Grand terrain. L'éducateur se déplace avec le ballon sur la largeur avant de mettre en jeu.

Comportements attendus : Se replacer à l'équilibre en fonction du placement des attaquants de part et d'autre du point de fixation. Communiquer pour identifier un vis-à-vis.



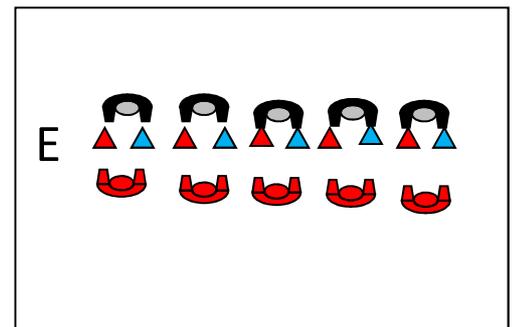
Situation 3 : Jeu des moins de 13

But : Technique de placage

Consigne : Les  porte un bouclier et se place soit sur le plot rouge soit sur le bleu. S'il se place sur le plot bleu, les  doivent plaquer avec l'épaule gauche et inversement. Les  doivent toucher avec la main le plot avant le plaquer.

Lancement : Les joueurs en bout de ligne communiquent pour lancer la ligne.

Comportements attendus : Communiquer pour avancer collectivement, engager l'épaule, regard vers l'avant et serrage des bras.



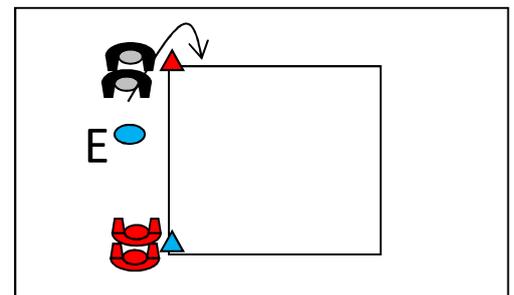
Situation 4 : 2 contre 2

But : Défendre aligné

Effectif : Par 4

Consignes : 2 attaquants rentrent au plot rouge. 2 défenseurs rentrent au plot bleu. Au signal, les deux équipes font le tour du plot pour jouer. L'éducateur choisit l'équipe qui défend.

Comportements attendus : Avancer collectivement, ne pas se faire prendre intérieur, identifier, faire tomber et se relever pour récupérer le ballon.



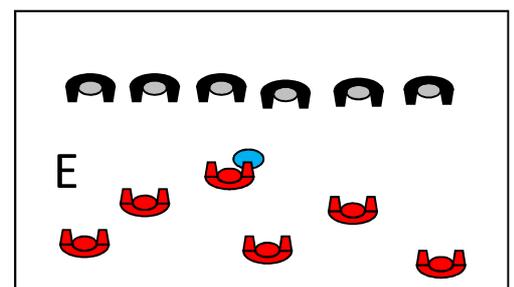
Situation 5 : Jeu des moins de 13

But : Gagner du terrain sur l'attaque pour pouvoir récupérer le ballon

Consignes : Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

Lancement : Suivre le rugby digest

Comportements attendus : Regarder et identifier





Fiche Séance 14



ME : Défense

NIVEAU : Débrouillé

OBJECTIFS : Regarder et identifier

Situation 1 : Echauffement

Abdos gainage face (fiche 27)

Araignée (fiche 29)

Gainage coté (fiche 33)

Gainage lombaire (fiche 30)

20 à 30 s par exercice 3 à 4 fois

Sur 15 mètres :

Cloche pied droit et gauche (Avant et arrière)

Foulée bondissante

2 Cloche pied + 1 Foulée bondissante

Cloche pied par deux avec ballon en se faisant des passes

(Sous forme de course)

Situation 2 : Collectif réduit

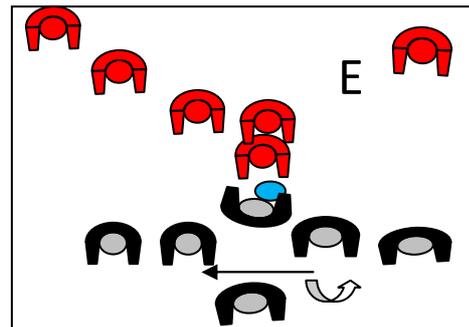
But : Regarder : 1- les adversaires, 2- ses partenaires, 3- le ballon

Effectif : 6 contre 6

Consignes : 2 joueurs luttent au ballon + 1 relayeur. Les opposants ont le dos tourné aux utilisateurs. L'éducateur indique aux attaquants la répartition des joueurs de chaque côté du ruck (4 du même côté, 1/3, 2/2).

Lancement : Signal aux défenseurs pour se tourner. 3 secondes pour se placer avant que le jeu soit lancé.

Comportements attendus : Regarder comment sont placés les attaquants. Communiquer pour prendre son adversaire (pousser son partenaire pour coulisser). Déclencher la montée à la sortie du ballon.



Situation 3 : Homme contre homme

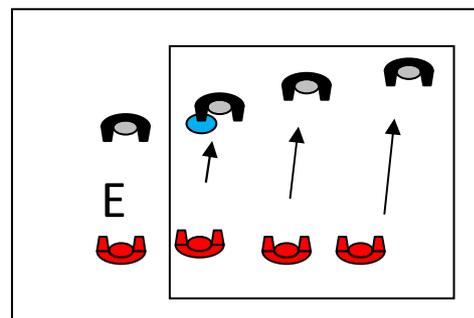
But : Identifier le nombre d'attaquants

Effectif : 4 à 8

Consignes : L'éducateur indique aux utilisateurs s'ils rentrent à 2, 3, ou 4 sur le terrain. Les défenseurs rentrent à l'équilibre. Jeu normal

Lancement : L'éducateur se place dans le dos des défenseurs et indique le nombre visuellement. Le dernier des utilisateurs ramasse le ballon

Comportements attendus : S'adapter au nombre d'utilisateurs. Communiquer en annonçant le prénom du joueur sur qui on défend.

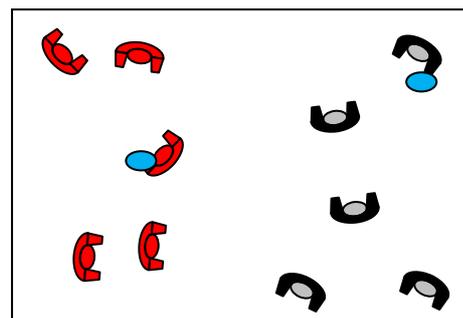


Situation 4 : 5 contre 5

But : Identifier un vis-à-vis

Consignes : Chaque équipe se passe un ballon dans son camp en tout sens. L'éducateur annonce une équipe attaquante pour lancer le jeu. L'autre jette le ballon et défend.

Comportements attendus : Chaque joueur indique un adversaire sur qui défend. Communiquer pour se réajuster pendant la montée si on s'est trompé au départ.



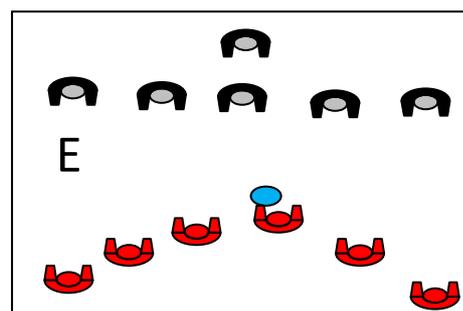
Situation 5 : Jeu des moins de 13

But : Identifier un adversaire sur qui défendre

Consignes : Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

Lancement : Suivre le rugby digest

Comportements attendus : Regarder où est placés les attaquants. Communiquer pour identifier son vis-à-vis. Déclencher la montée à la sortie du ballon.





JEUNESSE QUÉBEC
DEPUIS 2015

Fiche Séance 15

NIVEAU : Débrouillé

OBJECTIFS : Regarder et identifier

ME : Défense

Situation 1 : Echauffement

Gainage varier les positions :
De face, de coté, sur le dos etc...
(voir powerpoint)

20 à 30 s par exercice 3 à 4 fois

Sur 15 mètres :

Cloche pied droit et gauche par 2 (1 en avançant, 1 en reculant)

Foulée latérale

1 Cloche pied + 2 foulées latérales + 1 pied joint

Cloche pied avec ballon en envoyant le ballon en l'air

(Sous forme de course)

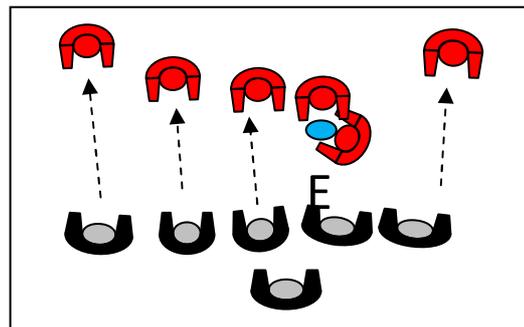
Situation 2 : Touché contact

But : Apprendre à regarder en face pour se placer en défense

Consignes : Le joueur touché passe au sol. 1 joueur de chaque équipe lutte au dessus du ballon.

Lancement : Grand terrain. L'éducateur se déplace avec le ballon sur la largeur avant de mettre en jeu.

Comportements attendus : Se replacer à l'équilibre en fonction du placement des attaquants de part et d'autre du point de fixation. Communiquer pour identifier un vis-à-vis.



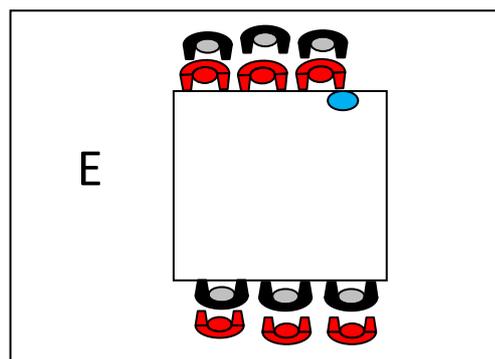
Situation 3 : 3c3 (ceinturer puis plaquer)

But : Identifier

Lancement : au signal de l'éducateur, les porteurs  font un coup de pied franc pour lancer le jeu. Les  rentrent sur le terrain pour défendre.

Comportements attendus : Communiquer pour rester en ligne, avancer ensemble, garder l'intérieur et identifier sont vis à vis.

Variantes : la défense rentre par le coté et organise la ligne



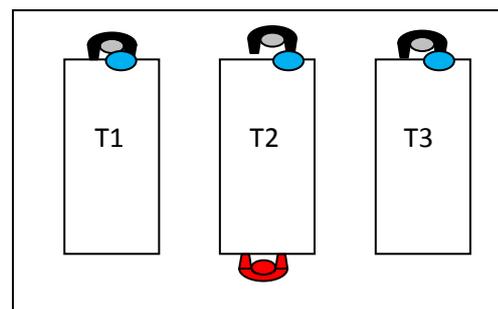
Situation 4 : 1 contre 1

But : récupérer le ballon.

Consignes : Selon le terrain annoncé, le  rentrent sur le terrain pour défendre contre . Dès que l'action est terminée, l'éducateur annonce un autre terrain.

Lancement : Dès que le défenseur  rentre sur le terrain, le utilisateur  joue un coup de pied franc pour essayer d'aller marquer.

Comportements attendus : Avancer, faire tomber le porteur, se relever pour récupérer le ballon.



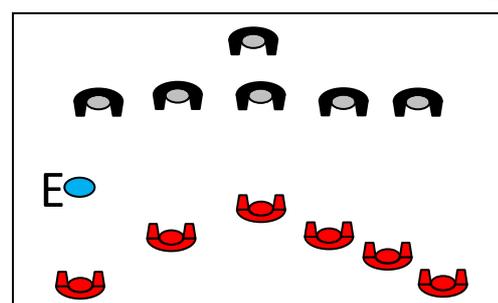
Situation 5 : Jeu des moins de 13

But : Identifier un adversaire sur qui défendre

Consignes : Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

Lancement : Suivre le rugby digest

Comportements attendus : Regarder où sont placés les attaquants. Communiquer pour identifier son vis-à-vis. Déclencher la montée à la sortie du ballon.





ME : Défense

Fiche Séance 16

NIVEAU : Débrouillé

OBJECTIFS : Regarder et identifier



Situation 1 : Echauffement

Gainage varier les positions :
De face, de coté, sur le dos etc.
(Voir powerpoint)

20 à 30 s par exercice 3 à 4 fois

Sur 15 mètres :

Cloche pied droit et gauche en faisant tourner le ballon autour du bassin
2 cloches pied + 2 foulées bondissantes (tourner le ballon autour du bassin)
2 foulées latérales + 2 pieds joints
Manipulation de ballon (au dessus de la tête, entre les jambes, autour du bassin)

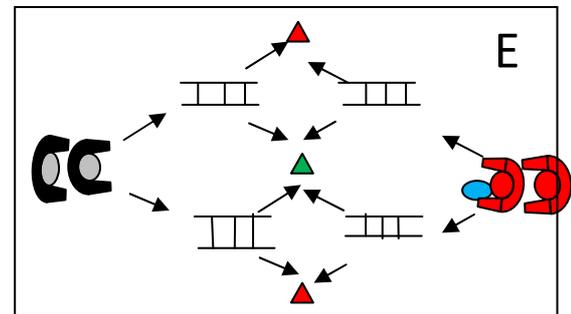
Situation 2 : Travail d'appuis

But : Intégrer les différents types de courses sur la montée défensive

Consignes : Par 2 : 1 porteur et 1 opposant . Le porteur choisi un des 2 parcours et l'opposant doit le suivre en vis-à-vis. Mettre 2 pieds alternés dans chaque case de l'échelle. A la sortie de l'échelle le porteur marque soit au plot vert soit au plot rouge. L'opposant doit le toucher avant qu'il marque.

Lancement : Course vers l'avant du porteur

Comportements attendus : Mise en action avant le départ des 2 joueurs (appuis sur place). Ne pas sauter de case dans l'échelle (rester équilibré).



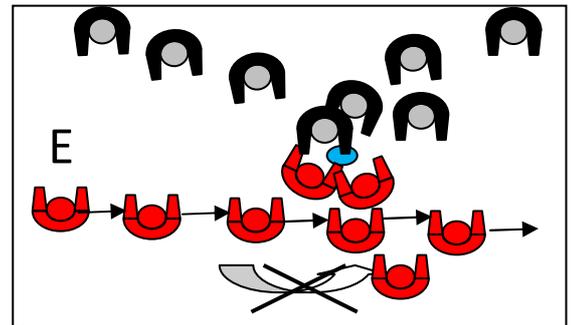
Situation 3 : Collectif total

But : Montrer l'utilité du « petit train »

Consignes : Jeu réel. Laisser le ballon aux utilisateurs (pour éviter les turn-over et permettre aux opposants d'enchaîner plusieurs séquences défensives)

Lancement : Si besoin ordonner les arrêts du ballon

Comportements attendus : Garder une ligne en défense en identifiant le placement des adversaires. Coulisser à l'équilibre de part et d'autre du ruck sans doubler ses partenaires



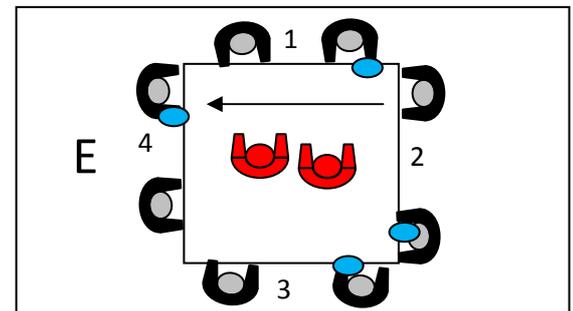
Situation 3 : Le ring

But : Ne pas prendre d'essai

Consignes : Les  sont les défenseurs et les  sont les utilisateurs. L'éducateur annonce contre quelle équipe (1, 2, 3 ou 4) ils défendent. Les défenseurs doivent passer contre toutes les équipes avant de se faire remplacer.

Lancement : L'éducateur annonce l'équipe

Comportements attendus : Garder une ligne en défense en identifiant le placement des adversaires, faire tomber le porteur, et se relever pour récupérer le ballon.



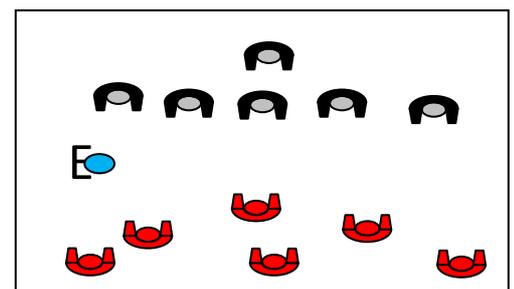
Situation 5 : Jeu des moins de 13

But : Identifier un adversaire sur qui défendre

Consignes : Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

Lancement : Suivre le rugby digest

Comportements attendus : Regarder où sont placés les attaquants. Communiquer pour identifier son vis-à-vis. Déclencher la montée à la sortie du ballon.





Fiche Séance 17

NIVEAU : Débrouillé

OBJECTIFS : Fermer l'intérieur



ME : Défense

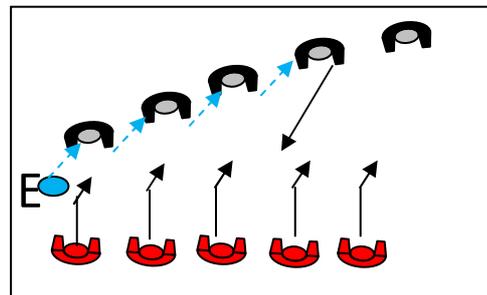
Situation 1 : Mise en train par le jeu

But : Mettre en place « le petit train »

Consignes : Pour les utilisateurs, déplacer le ballon par la passe pour prendre l'espace extérieur sauf au signal de l'éducateur où le porteur devra essayer de passer sur un retour intérieur. Défense à ceinturer

Lancement : Mettre le ballon en jeu sur une des extrémités du terrain (large)

Comportements attendus : Conserver la ligne défensive pour contrôler l'attaque en fermant les espaces intérieurs et éviter de se faire passer sur les retours



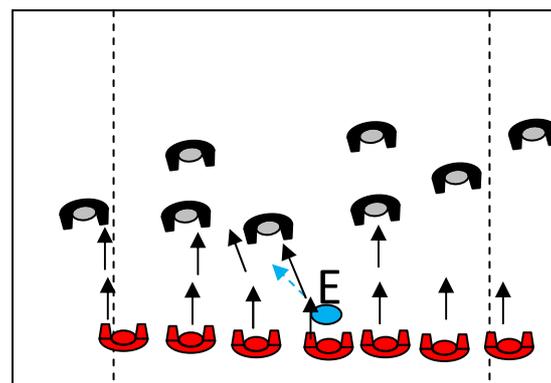
Situation 2 : Jeu en collectif total

But : Monter vite et pousser vers l'extérieur

Consignes : Jeu normal. Interdiction pour les défenseurs de laisser passer un joueur sur son intérieur (par rapport au sens du ballon). Les utilisateurs doivent garder le même sens de jeu jusqu'aux zones sur les côtés.

Lancement : Terrain assez large. L'éducateur, par sa passe, donne le sens de jeu. 1 point pour les opposants lorsque le ballon arrive dans les zones extérieures, moins 1 point s'ils se font passer sur l'intérieur.

Comportements attendus : Monter vite en ligne pour presser l'adversaire. Se placer sur l'intérieur de son vis-à-vis et augmenter la fréquence d'appuis avant le contact pour ne pas se faire avoir sur un crochet intérieur.



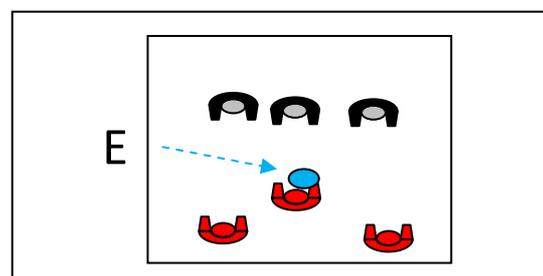
Situation 3 : 3 contre 3

But : Gérer une zone de défense avec ses partenaires

Consignes : Marquer le plus rapidement possible pour les utilisateurs. Pour les opposants, communiquer pour défendre sur le joueur qui attaque sa zone.

Lancement : Donner le ballon au joueur du centre.

Comportements attendus : Occuper la largeur en fonction du déplacement des attaquants. Rester cote à cote pour défendre même si les utilisateurs changent de position. Communiquer pour définir le joueur sur qui on défend afin de s'adapter en cas de croisée.



Situation 4 : 1 contre 1

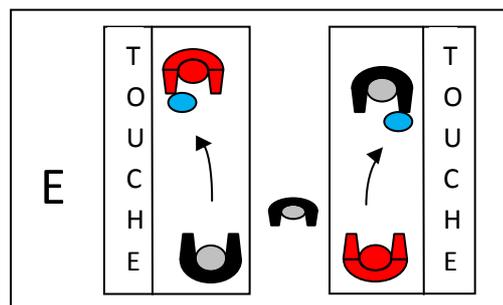
But : Ne pas se faire prendre sur l'intérieur

Effectif : Par 2

Consignes : Amener le joueur à l'opposé d'où vient le ballon

Lancement : 2 terrains. Passage sur terrain 1 pendant que le terrain 2 se prépare à passer et inversement.

Comportements attendus : Avancer. Se placer sur l'intérieur de son vis-à-vis. L'amener en touche.

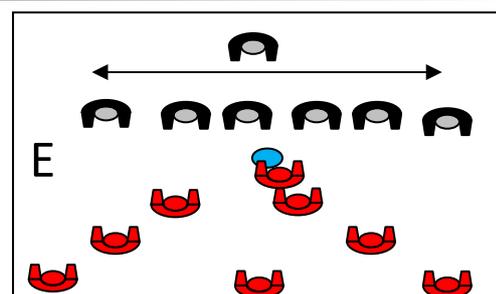


Situation 5 : Conditions de jeu réel

But : Conserver constamment la ligne défensive

Consignes : Faire le « petit train »

Comportements attendus : Avancer ensemble. Faire tomber le porteur. Regarder pour rééquilibrer en fonction des attaquants. Communiquer pour défendre de l'intérieur vers l'extérieur.





ME : Défense

Fiche Séance 18

NIVEAU : Débrouillé

OBJECTIFS : Fermer l'intérieur



Situation 1 : Echauffement moteur

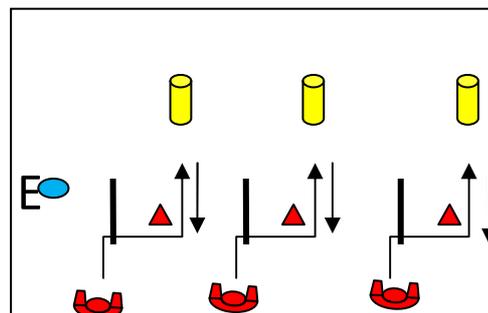
But : Rester coordonné sur un parcours

Consignes : Contourner le piquet. Pas chassés jusqu'au plot. Marche avant et arrière jusqu'au sac de placage. Plaquer le sac de placage puis le remettre.

. Marquer un arrêt pour s'attendre chaque fois qu'il faut repartir vers l'avant.

Lancement : Signal d'un des joueurs pour partir

Comportements attendus : Appuis courts car courtes distance. Fléchir les jambes pour être bas sur les appuis. Un des joueurs à l'extrémité de la ligne communique pour ordonner la montée « charger ».



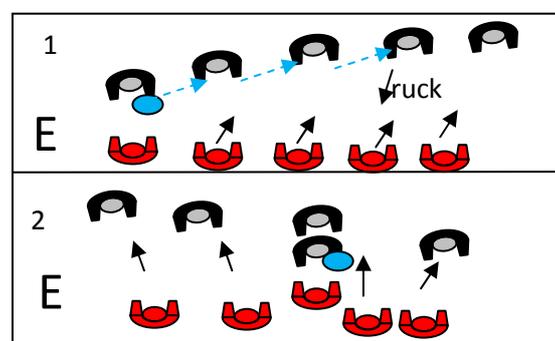
Situation 2 : Effectif réduit

But : Remplacement défensif

Effectif : 5 contre 5

Consignes : Jouer après le premier arrêt du ballon. Les défenseurs ne jouent pas le ballon.

Comportements attendus : Se replacer en face des adversaires en gardant la ligne. Ne pas se laisser aspirer au ballon ou au-delà. Communiquer pour identifier son vis-à-vis sur le retour.

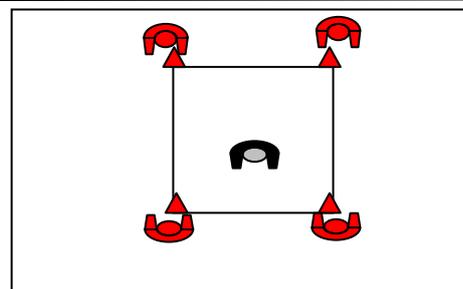


Situation 3 : technique de placage

But : travailler la position du placage

Consignes : Les joueurs  sont avec un bouclier, le  doit aller toucher un plot avec la main puis doit se retourner pour plaquer . Pour commencer, engager l'épaule puis aller jusqu'au placage.

Comportements attendus : engager l'épaule, regard vers l'avant et serrage des bras.

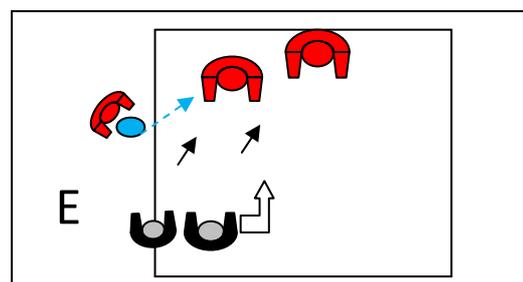


Situation 4 : 2 contre 2

But : Donner qu'un seul choix au porteur

Consignes : Deux utilisateurs placés sur le terrain. Un relayeur fait la passe et peut jouer avec ses partenaires. Deux défenseurs rentrent au déclenchement de la passe.

Comportements attendus : Monter de l'intérieur vers l'extérieur. Se servir de la touche pour défendre. Communiquer pour valider sa présence intérieure au défenseur extérieur.

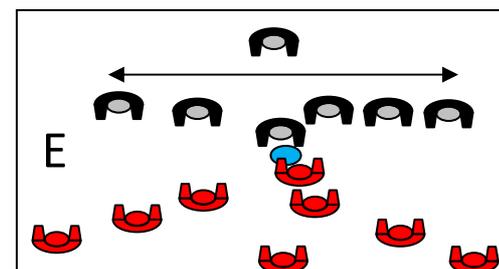


Situation 5 : Conditions de jeu réel

But : Conserver constamment la ligne défensive

Consignes : Faire le « petit train »

Comportements attendus : Avancer ensemble. Faire tomber le porteur. Regarder pour rééquilibrer en fonction des attaquants. Communiquer pour défendre de l'intérieur vers l'extérieur.





ME : Défense

Fiche Séance 19

NIVEAU : Débrouillé

OBJECTIFS : Fermer l'intérieur



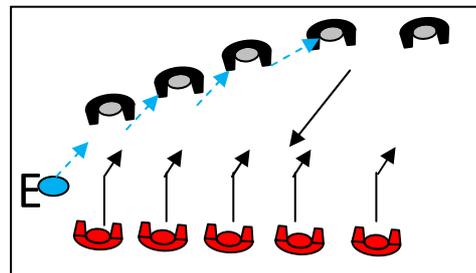
Situation 1 : Mise en train par le jeu

But : Mettre en place « le petit train »

Consignes : Pour les utilisateurs, déplacer le ballon par la passe pour prendre l'espace extérieur sauf au signal de l'éducateur où le porteur devra essayer de passer sur un retour intérieur. Défense à ceinturer

Lancement : Mettre le ballon en jeu sur une des extrémités du terrain (large)

Comportements attendus : Conserver la ligne défensive pour contrôler l'attaque en fermant les espaces intérieurs et éviter de se faire passer sur les retours



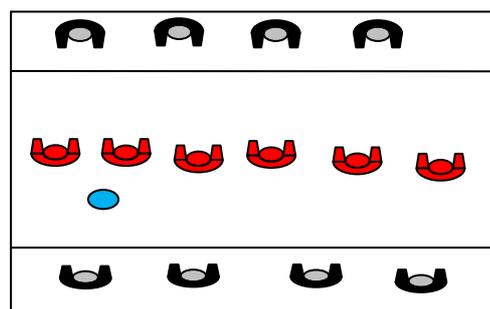
Situation 2 : Jeu des moins de 13

But : Ne pas prendre d'essai.

Consignes : il y a trois équipes. Deux défendent dans une zone de 5 m et la 3^{ème} attaque. Celles qui défendent ne doivent jamais sortir de leur zone et doivent toucher les défenseurs qui rentrent dans la zone pour les empêcher de marquer.

Lancement : Les utilisateurs attaquent d'une zone à l'autre, dès qu'ils sont touchés, ils attaquent vers l'autre zone.

Comportements attendus : Communiquer pour garder la ligne, fermer les brèches.



Situation 3 : Collectif réduit

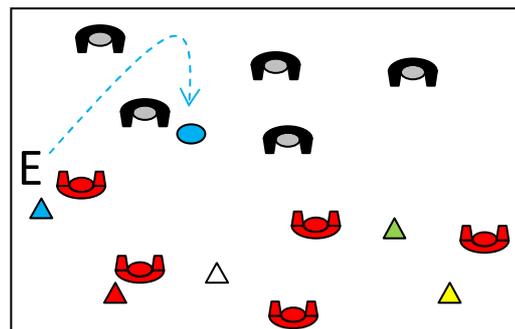
But : Se remettre en ligne avant de défendre

Effectif : Par 4 ou 5

Consignes : Chaque joueur fait le tour d'un plot d'une couleur différente avant de venir se placer pour défendre

Lancement : Donner le ballon aux utilisateurs (en profondeur puis proche de la ligne d'avantage) pendant le remplacement en ligne des défenseurs

Comportements attendus : Faire rapidement le tour des plots pour se replacer au plus vite en ligne. S'attendre pour donner le signal de la montée. Avancer ensemble et faire le petit train.

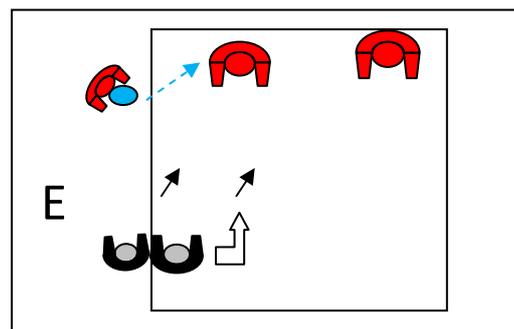


Situation 4 : 2 contre 2

But : Donner qu'un seul choix au porteur

Consignes : Deux utilisateurs placés sur le terrain. Un relayeur fait la passe et peut jouer avec ses partenaires. Deux défenseurs rentrent au déclenchement de la passe.

Comportements attendus : Monter de l'intérieur vers l'extérieur. Se servir de la touche pour défendre. Communiquer pour valider sa présence intérieure au défenseur extérieur.



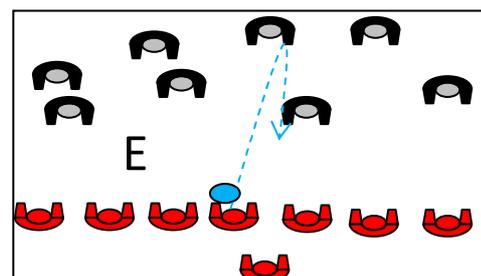
Situation 5 : Match

But : Respecter les temps de course en défense pour avancer et amener les utilisateurs vers les extérieurs

Consignes : Ne jamais se faire passer côté intérieur

Lancement : Une équipe joue au pied sur l'adversaire pour chaque remise en jeu

Comportements attendus : Monter vite (sur le jeu au pied et pendant le jeu). Se placer sur l'intérieur de son adversaire direct. Respecter les temps de course (vitesse-vitesse) pour gagner le contact ou sortir le porteur en touche.





ME : Défense

Fiche Séance 20

NIVEAU : Débrouillé

OBJECTIFS : Fermer l'intérieur



Situation 1 : Echauffement : motricité

Cloche pied (droit et gauche) (avant et arrière)

Foulée bondissante

Foulée latérale avec ballon

sur 20 m

2 cloches pied + 1 foulée bondissante (enchaînement)

3 à 4 fois

2 foulées bondissantes + 1 cloche pied (enchaînement)

Faire les exercices ensemble par ligne

Gainage :

- La brouette (en marchant en sautant)
- Le gorille (faire le tour de son partenaire)
- L'araignée (en avant, en arrière)

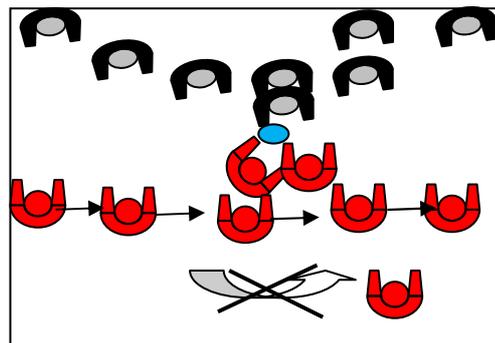
Situation 2 : Collectif total

But : Montrer l'utilité du « petit train »

Consignes : Jeu réel. Laisser le ballon aux utilisateurs (pour éviter les turn-over et permettre aux opposants d'enchaîner plusieurs séquences défensives)

Lancement : Si besoin ordonner les arrêts du ballon

Comportements attendus : Garder une ligne en défense en identifiant le placement des adversaires. Coulisser à l'équilibre de part et d'autre du ruck sans doubler ses partenaires



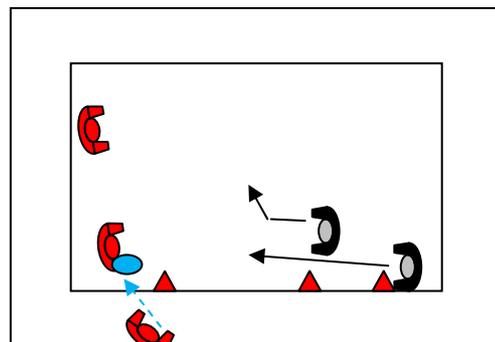
Situation 3 : 2 contre 1+1

But : Se remettre en ligne pour défendre efficacement

Consignes : Jeu réel. Les attaquants doivent marquer le plus rapidement possible. Les défenseurs ne doivent pas prendre d'essai.

Lancement : Les opposants rentrent à des plots décalés. Le ballon est donné du même côté que l'entrée des défenseurs pour respecter le sens de jeu (ne pas oublier de changer).

Comportements attendus : Le premier défenseur garde son vis-à-vis jusqu'à ce que son partenaire lui indique sa présence pour prendre sa place « glisse ». Continuer d'avancer pour gagner la ligne d'avantage.



Situation 4 : 1 contre 1

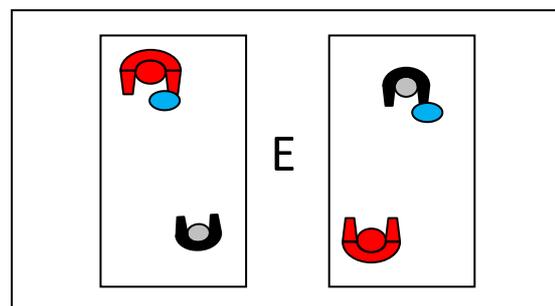
But : Ne pas se faire prendre sur l'intérieur

Effectif : Par 2

Consignes : Amener le joueur à l'opposé d'où vient le ballon

Lancement : 2 terrains. Passage sur terrain 1 pendant que le terrain 2 se prépare à passer et inversement.

Comportements attendus : Avancer. Se placer sur l'intérieur de son vis-à-vis. L'amener en touche.

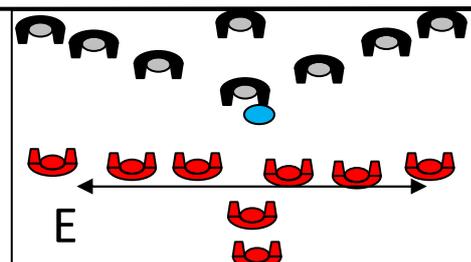


Situation 5 : Conditions de jeu réel

But : Conserver constamment la ligne défensive

Consignes : Faire le « petit train »

Comportements attendus : Avancer ensemble. Faire tomber le porteur. Regarder pour rééquilibrer en fonction des attaquants. Communiquer pour défendre de l'intérieur vers l'extérieur.





ME : Défense

Fiche Séance 21

NIVEAU : Débrouillé

OBJECTIFS : Fermer l'intérieur



Situation 1 : Echauffement : motricité

Cloche pied (droit et gauche) (avant et arrière) avec ballon autour du bassin

Foulée bondissante avec ballon changement de main

Foulée latérale avec ballon changement de mains sur 20 m

1 cloche pied + 2 foulées bondissantes (enchaînement) 3 à 4 fois

1 foulée latérale + 1 cloche pied+ pied joint (enchaînement)

Faire les exercices ensemble par ligne

Gainage :

- A 4 pattes sur 10 m (en avant en arrière)
- Le gorille à 4 pattes (faire le tour de son partenaire)
- L'araignée (en avant, en arrière)

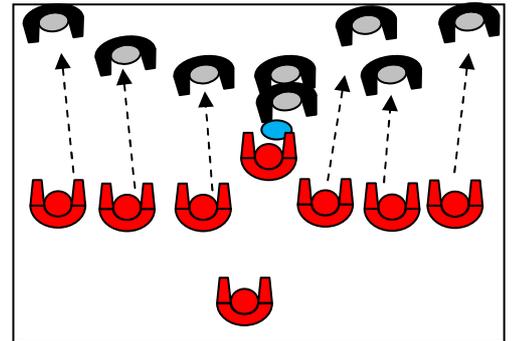
Situation 2 : Touché contact

But : Apprendre à regarder en face pour se placer en défense

Consignes : Le joueur touché passe au sol. 1 joueur de chaque équipe lutte au dessus du ballon.

Lancement : Grand terrain. L'éducateur se déplace avec le ballon sur la largeur avant de mettre en jeu.

Comportements attendus : Se replacer à l'équilibre en fonction du placement des attaquants de part et d'autre du point de fixation. Communiquer pour identifier un vis-à-vis.



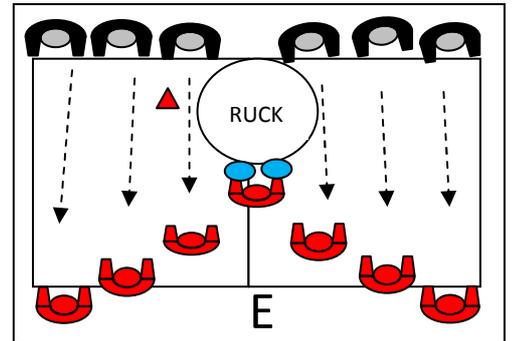
Situation 3 : 3 contre 3

But : ne pas prendre d'essai

Consignes : Le relayeur choisit de quel côté il joue, les doivent marquer tandis que les les empêchent de marquer. Dès que l'action sur le terrain est fini, le relayeur se dépêche de lancer l'autre ballon sur le terrain suivant.

Lancement : L'éducateur peut annoncer le côté ou il laisse le choix au relayeur

Comportements attendus : Monter en ligne, fermer l'intérieur en cas de retour, faire tomber et essayer de récupérer le plus vite le ballon.



Situation 4 : Exercice de défense

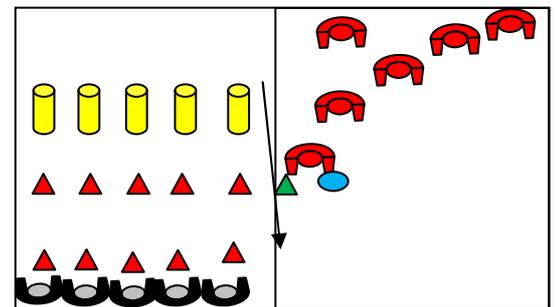
But : travaille de communication

Effectif : Par 5 voir plus

Consignes : Les vont jusqu'au premier plot, ils font 5 pompes, ensuite ils vont plaquer les boudins, se relève par derrière le plot vert pour défendre contre les.

Lancement : les deux joueurs qui sont en bout de la ligne lance l'exercice en communiquant.

Comportements attendus : Avancer ensemble, communication, petit train, récupérer le ballon le plus vite possible.

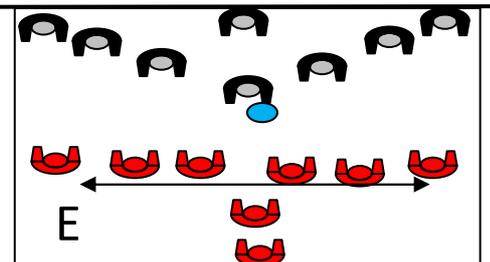


Situation 5 : Conditions de jeu réel

But : Conserver constamment la ligne défensive

Consignes : Faire le « petit train »

Comportements attendus : Avancer ensemble. Faire tomber le porteur. Regarder pour rééquilibrer en fonction des attaquants. Communiquer pour défendre de l'intérieur vers l'extérieur.





ME : Défense

Fiche Séance 22

NIVEAU : Débrouillé

OBJECTIFS : Fermer l'intérieur



Situation 1 : Echauffement : motricité

Cloche pied par 2 (droit et gauche) en se faisant des passes

Foulée bondissante par 2 en se faisant des passes

Foulée latérale par 2 en se faisant des passes

1 cloche pied + 1 foulée bondissante+ pied joint (enchaînement) sur 20 m

Après faire sous forme de course 3 à 4 fois

Faire les exercices ensemble par ligne

Gainage :

- La brouette (en marchant en sautant)
- Le gorille (faire le tour de son partenaire)
- L'araignée (en avant, en arrière)

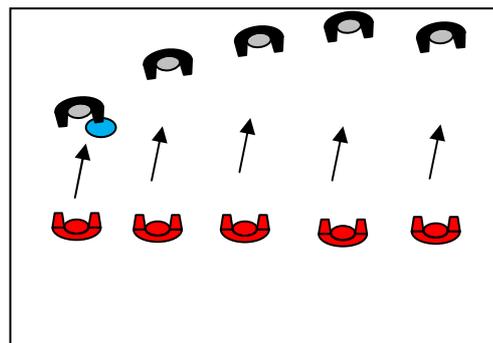
Situation 2 : Effectif réduit

But : Remplacement défensif

Effectif : 5 contre 5

Consignes : Les défenseurs ne jouent pas le ballon. Toujours se replacer pour ne pas prendre d'essai

Comportements attendus : Se replacer en face des adversaires en gardant la ligne. Ne pas se laisser aspirer au ballon ou au-delà. Communiquer pour identifier son vis-à-vis sur le retour.



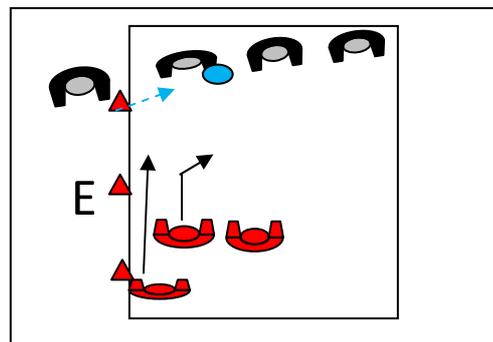
Situation 3 : 3 contre 2+1

But : Se remettre en ligne pour défendre efficacement

Consignes : Jeu réel. Les attaquants doivent marquer le plus rapidement possible. Les défenseurs ne doivent pas prendre d'essai.

Lancement : Les opposants rentrent à des plots décalés. Le ballon est donné du même côté que l'entrée des défenseurs pour respecter le sens de jeu (ne pas oublier de changer).

Comportements attendus : Le premier défenseur garde son vis-à-vis jusqu'à ce que son partenaire lui indique sa présence pour prendre sa place « glisse ». Continuer d'avancer pour gagner la ligne d'avantage.



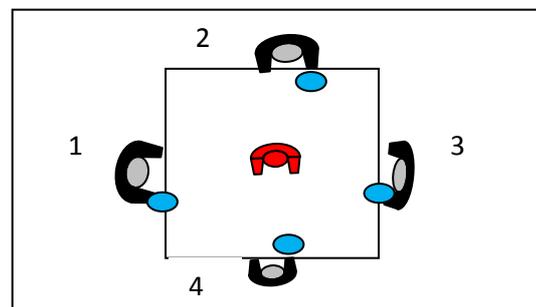
Situation 4 : Le ring

But : Ne pas prendre d'essai

Consignes : Le  est le défenseur et les  sont les utilisateurs. L'éducateur annonce contre quelle joueur (1, 2, 3 ou 4) il défend. Les défenseurs doivent passer contre toutes les équipes avant de se faire remplacer.

Lancement : L'éducateur annonce l'équipe

Comportements attendus : Faire tomber le porteur, et se relever pour récupérer le ballon.

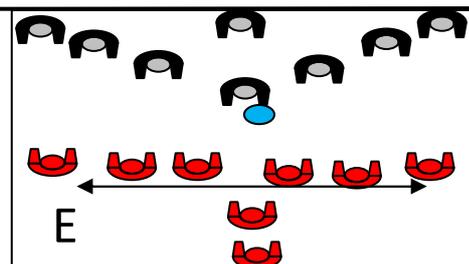


Situation 5 : Conditions de jeu réel

But : Conserver constamment la ligne défensive

Consignes : Faire le « petit train »

Comportements attendus : Avancer ensemble. Faire tomber le porteur. Regarder pour rééquilibrer en fonction des attaquants. Communiquer pour défendre de l'intérieur vers l'extérieur.





HOBAS®



**Commission
scolaire
de Montréal**





Des questions ???

Massamba Lema : 514-559-0275

Philippe Raux : 514-229-7603

Canada 



Mes premiers Jeux

Québec 