FEDERATION LUXEMBOURGEOISE DE RUGBY

Loss d'Leiven lass

RENCONTRE EDUCATIVE U12

SAISON 2019-2020

INTER-CLUBS LËTZEBUERG RUGBY

Alexandre BENEDETTI
Directeur Technique National FLR

PLANNING

MATIN

- 9h15: Rdv Joueurs & Staff
  - Vestiaire(s)
- 9h45: Briefing Staff
  - Répartition Coaches
  - Annonce Plan & Dispositif d'entrainement aux joueurs
- 10h00 à 12h30: Entrainement
  - Partie 1 = Manipulation/Motricité
  - Partie 2 = Collectif Réduit
  - Partie 3 = Ateliers Techniques
- 12h30 à 13h30: Pause Déjeuner

APRES MIDI

- 14h00: Echauffement Equipe
  - Prise en charge coaches référents
  - Remise Maillots
- 14h30: Début des Matches
  - 1 poule Unique
  - Ou 2 poule de Niveau
- 17h00: Fin des Matches
  - Douche
  - Collation / Gouter
  - Debriefing
- 17h00 – 17h00: Dislocation

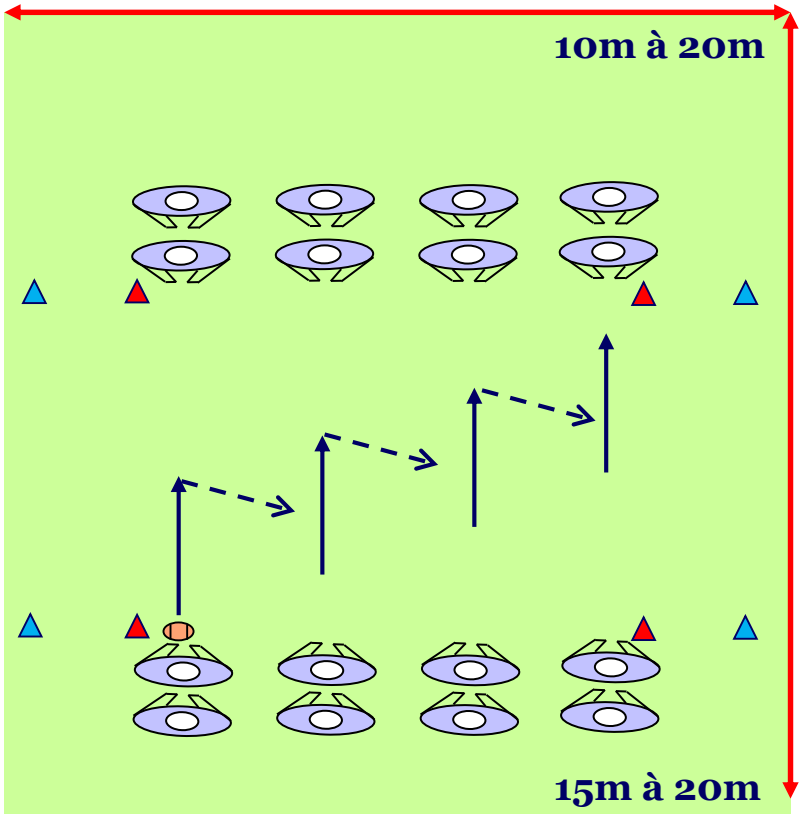
PLAN SEQUENCE D'ENTRAINEMENT

- **Warm Up (20 minutes)**
  - Activation Musculaire & Motricité
  - Manipulation ballon par ligne de 4 joueurs
- **Collectif Réduit (60 minutes = 20+20+20)**
  - **Situation 1:** 10 c 10 => Introduction au Plan de Circulation Offensif (base & repères)
  - **Situation 2:** 5 c 1+1+1+1+1 => Exploitation des surnombres Offensifs (Jeu déployé)
  - **Situation 3:** 3+2 c 1+1+1+1+1 => Exploitation des surnombres Offensifs (Jeu pénétrant)
- **Collectif de Ligne – Jeu au Poste (60 minutes = 15+15+15+15)**
  - **Atelier 1:** Travail Posture & Liaison Mêlée Educative
  - **Atelier 2:** Découverte & Educatifs Saut en Touche (Démarquage + Saut Vertical)
  - **Atelier 3:** Technique de Transmission (Pass & Catch)
  - **Atelier 4:** Renforcement Jeu au Pied

PLAN SEQUENCE TOURNOI

- **Echauffement Collectif Equipe (30 min)**
  - 1 Equipe = 1 à 2 Entraineur(s)
  - 1 à 2 terrains tracés
- **Opposition / Match**
  - Tournoi à 5 - 6 Equipes homogènes => Jeu à 10 c 10
  - Tournoi 2 Poules de Niveau => Jeu à 10 c 10
  - Temps de jeu en fonction du nombre d'équipe (10 à 15 minutes par séquence)
- **Mise en place d'un Protocole de Détection & Evaluation des Joueurs Lux**
  - Si possible !!!
  - Constitution de « Jury » Evaluation

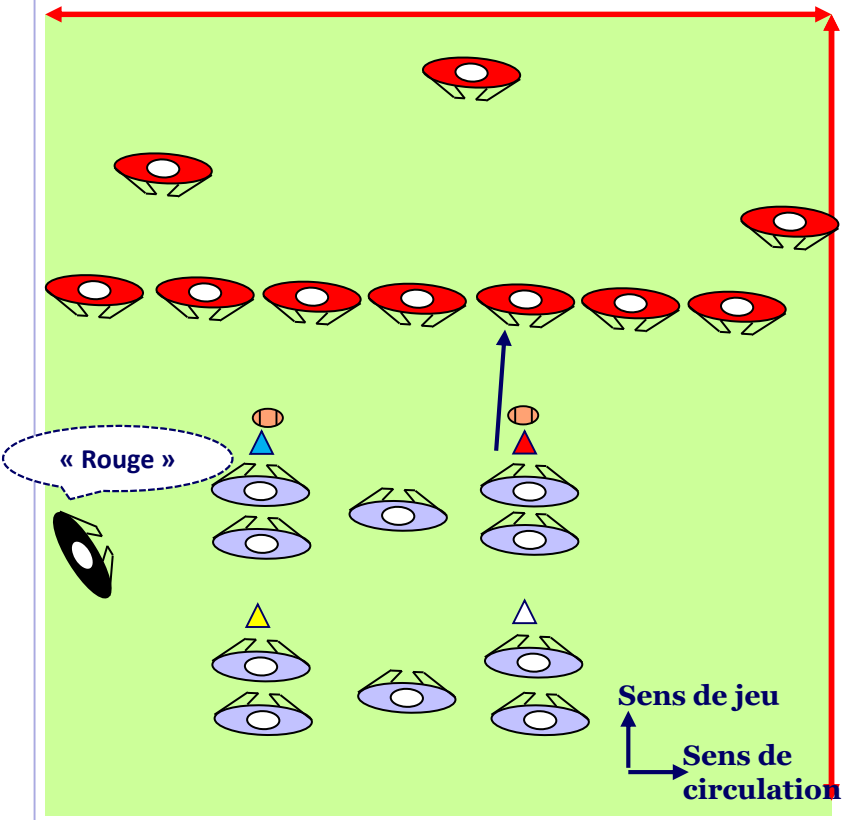
WARM-UP (20')
MOTRICITE & MANIPULATION BALLON



- **Lancement de Jeu**
  - Tap & Go du Joueur n°1 (J1) pour lancer la ligne
  - Communication obligatoire de J1 (« Feu / Fire »)
- **Consignes:**
  - Communication obligatoire pour recevoir le ballon (« Pousse / Push »)
  - Passe déployé = tous les joueurs touchent le ballon
  - Connexion interligne par Pop passe avec le J1 de la ligne en face
  - Replacement après motricité couloir extérieur
- **Comportements attendus:**
  - Pré-action pendant le lancement de jeu => Attitudes pour recevoir ballon
  - Vitesse d'exécution et de déplacement (je dépasse le dernier coéquipier qui m'a passé le ballon)
  - Retarder les temps de départ = je démarre quand le joueur qui me précède manipule le ballon
  - Changement de rythme à la prise de balle
  - Comportements attendus = coudes au corps, mains ouvertes, doigts écartés & crochetés, pouces serrés, alignement œil-mains-mains, communication
  - Alignement = Orientation Regard, Epaule, Bassin & Appuis bas en direction de la cible 1 (Ballon) puis cible 2 (En-but)
  - Dissociation Appuis bas pour le déplacement & Appuis haut pour la manipulation du ballon

- **Variables ou Régulations:**
  - Différent type de passe (Classic, Spine, Pop)
  - Différentes distance de passe
  - Pré-action échelle de motricité ou motricité spécifique

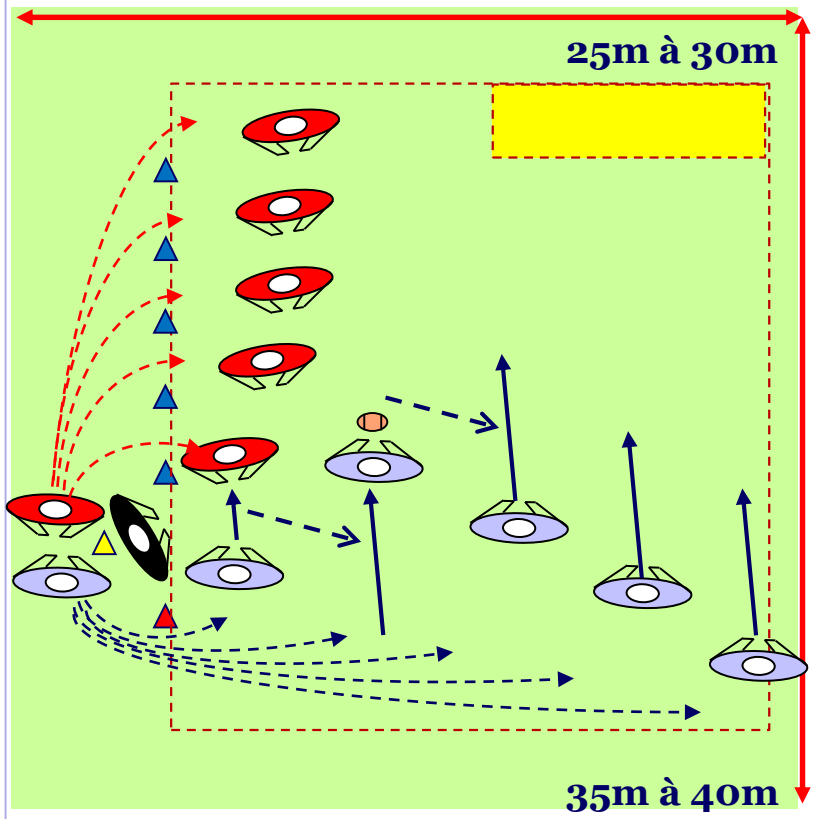
SITUATION 1 (20')
PLAN DE CIRCULATION OFF GENERAL



- **Lancement de Jeu**
  - Répartition des joueurs par plot (mixité des profils)
  - Entraineur annonce « Couleur » du plot = le groupe de joueur ramasse le ballon et démarre le jeu
- **Consignes:**
  - Jeu dans le sens le plus longtemps possible (Large-large)
  - Défense a intensité modérée (boucliers)
  - Organisation des groupes de circulation Offensif = Joueurs en Retard ou Joueurs en Avance
- **Comportements attendus:**
  - Porteur de Balle qui avance et joue dans les espaces libres
  - Equipe ATT qui s'organise pour la Conservation / Continuité
  - Compréhension du repère sens de circulation du ballon (largeur de terrain)
  - Compréhension du repère sens du jeu (profondeur du terrain)
  - Organisation des groupes de Circulation de joueur (Cellule d'Action; Joueurs en Avance & Joueurs en Retard)
  - Détermination du rôle / fonction de soutien en fonction de son positionnement sur le terrain = utilité au ballon (soutiens proches) et utilité à l'espace (soutiens éloignés)

- **Variables ou Régulations:**
  - Supprimer les boucliers
  - Définir & Identifier certains joueurs aux postes (9 & 10)

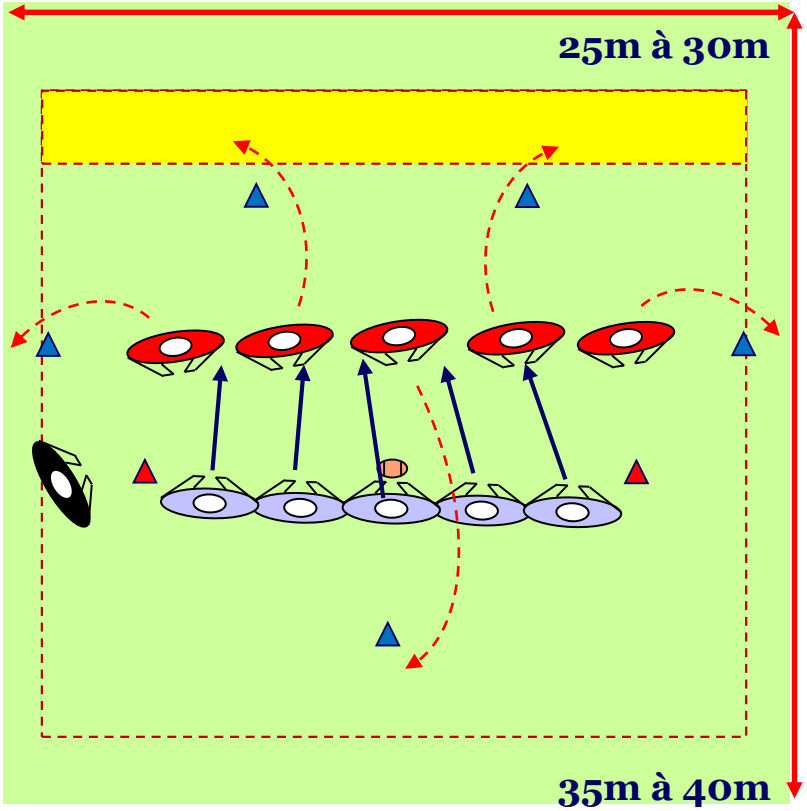
SITUATION 2 (20')
EXPLOITATION DES SURNOMBRES (JD)



- **Variables ou Régulations:**
  - Mur à 2 défenseurs sur le 1er plot
  - Jeu à Toucher, Bloquer ou Plaquer

- **Lancement de Jeu**
  - Effectué par l'Entraineur qui jette le ballon au dessus de sa tête et fait la passe
  - Ballon quitte les mains = ATT peuvent faire le tour du plot rouge
  - Ballon retombe dans les mains = DEF peuvent faire le tour du plot bleu
- **Consignes:**
  - Marquer le plus vite possible sans être bloquer ou ralenti par la Défense
  - DEF = 1 joueur qui contourne chaque plot bleu (le premier au premier & etc)
  - ATT = le joueur le plus près va au plus loin
- **Comportements attendus:**
  - Réaction des ATT à la désorganisation DEF (perceptif & décisionnel)
  - Respect des timings et du Lancement de jeu (DEF est en retard)
  - PB qui avance / ballon tenu à 2 mains
  - Course rentrante pour fixer la Défense et maintenir l'espace large aux soutiens
  - Communication « Pousse / Push » des joueurs soutiens larges
  - Présenter le cible pour réception passe
  - Circulation OFF = le joueur le plus proche du terrain va au plus loin (large)
    Dernier passeur = 1er Soutien
  - Circulation DEF = ne jamais dépasser le ballon
    Cadrage DEF = Epaule Ext sur Hanche Int

SITUATION 3 (20')
EXPLOITATION DES SURNOMBRES (JP)



- **Lancement de Jeu**
  - Communication verbale de l'Entraineur
  - Signal « Prêt » = ATT se font des passes entre les plots rouge é DEF cadrent
  - Signal « Jeu » = PB avance & menace la défense pour aller marquer
- **Consignes:**
  - Marquer le plus vite possible sans être bloquer ou ralenti par la Défense
  - DEF = 1 joueur qui contourne 1 plot bleu différent avant de pouvoir jouer
  - ATT = Déplacer le ballon & réagir au signal pour avancer et marquer
- **Comportements attendus:**
  - Réaction des ATT à la désorganisation DEF (perceptif & décisionnel)
  - Respect des timings et du Lancement de jeu (DEF est en retard)
  - PB qui avance en attaquant les espaces libres / ballon tenu à 2 mains
  - Course rentrante des soutiens pour épauler le PB
  - Communication « Lâche / Pousse » des joueurs soutiens proches / larges
  - Présenter le cible pour réception passe
  - S'organiser pour avancer au contact si PB est bloqué debout
  - S'organiser pour conservation / continuité si PB bloqué au sol
  - S'organiser pour jouer au ou après contact (duel) en convergeant sa course vers PB
- **Variables ou Régulations:**
  - Rapprocher les plots DEF
  - Désorganiser l'équipe ATT

ATELIER 1 (15')
POSTURE & LIAISON MÊLEE

15m

⇒ Travail postural
Proprioception Dos rond / Dos droit x 10
Maintien posture seul 4 appuis
Maintien posture seul 4 appuis + contrainte
Déplacement + Maintien posture seul x5
Maintien posture + Liaison à 3 joueurs
Déplacement + Maintien posture à 3 joueurs x5
⇒ Challenge 3 c 3
Opposition genou au sol
Opposition « Commandement »

15 m

- **Variables ou Régulations:**
  - Travail du simple au complexe et du général au particulier
  - Evaluation des joueurs = Quels sont les joueurs Scrum Ready et lesquels ne le sont pas

- **Lancement de Jeu**
  - Travail Postural + Liaison et Poussée
  - Découverte Mêlée Educative à 3 c 3
- **Consignes:**
  - Echauffement Spécifique
  - Educatif Posturaux pour le « Scrum Ready » = le joueur peut-il démontrer et conserver une position / posture sûre en mêlée?
- **Comportements attendus: Validation travail Postural Rugby Ready**
  - Posture seul sans opposition à genoux?
  - Posture seul sans opposition debout?
  - Posture seul contre une scrum machine ou un bouclier de plaquage?
  - Posture dans un 1 c 1?
  - Posture dans un 3 c 3?
  - Posture en position de Pilier avec un 2ème Ligne et un 3ème Ligne contre une Scrum machine?
  - Posture en position de 2ème Ligne ou 3ème Ligne contre une scrum machine?
  - Posture dans le cadre d'une mêlée à 5 contre une scrum machine
  - Posture dans le cadre d'une mêlée à 5 c 5
  - Posture dans le cadre d'une mêlée à 8 c 8 contre une opposition (ou contre la scrum machine s'il n'y a pas assez de joueur)

ATELIER 2 (15')
EDUCATIF SAUT EN TOUCHE

15m

⇒ <u>Impulsion D x5 + G x5</u>
Saut sur place x10
Saut en avançant (1 pas) x10
Saut en reculant (1 pas) x10
Saut en avançant (2 pas) x10
Saut en reculant (2 pas) x10
⇒ Challenge 1 c 1
3 plots de couleur pour Avancer, Sur place & Reculer
Sauter le plus vite possible dans la bonne zone

15 m

❑ Variables ou Régulations:

- Travail du simple au complexe et du général au particulier
- Exercice d'équilibre er de renforcement / maintien postural

❑ Lancement de Jeu

- Travail Postural du Sauteur
- Gainage & Déplacement + Saut

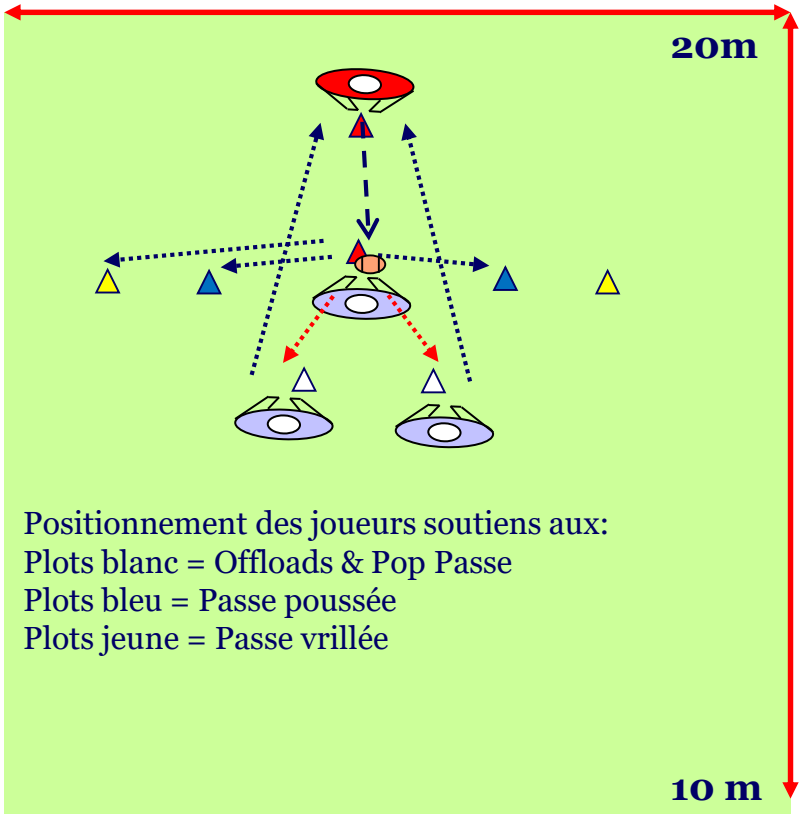
❑ Consignes:

- Echauffement Spécifique quadriceps & bas du corps
- Tous les joueurs devrait être capable de Sauter sur place, en avançant ou en reculant
- Coordination déplacement + saut (démarquage)

❑ Comportements attendus:

- Position de départ = Poitrine en avant, alignement tête-dos-bassin, mains en l'air (garde boxeur), genoux fléchis
- Se déplacer et se position rapidement pour sauter (minimum de pas)
- Garder le corps bien droit (alignement) en bloquant les fessiers pour garantir la stabilité et le maintien du corps
- Routine de communication pour coordonner ses actions avec lanceur et futur lifteur
- Sauter en prenant une impulsion sur les 2 pieds
- Visualiser le ballon entre les mains en levant les bras pour l'attraper
- Réception sur les 2 pieds en pliant les genou (« Ninja »)

ATELIER 3 (15')
TECHNIQUE DE TRANSMISSION

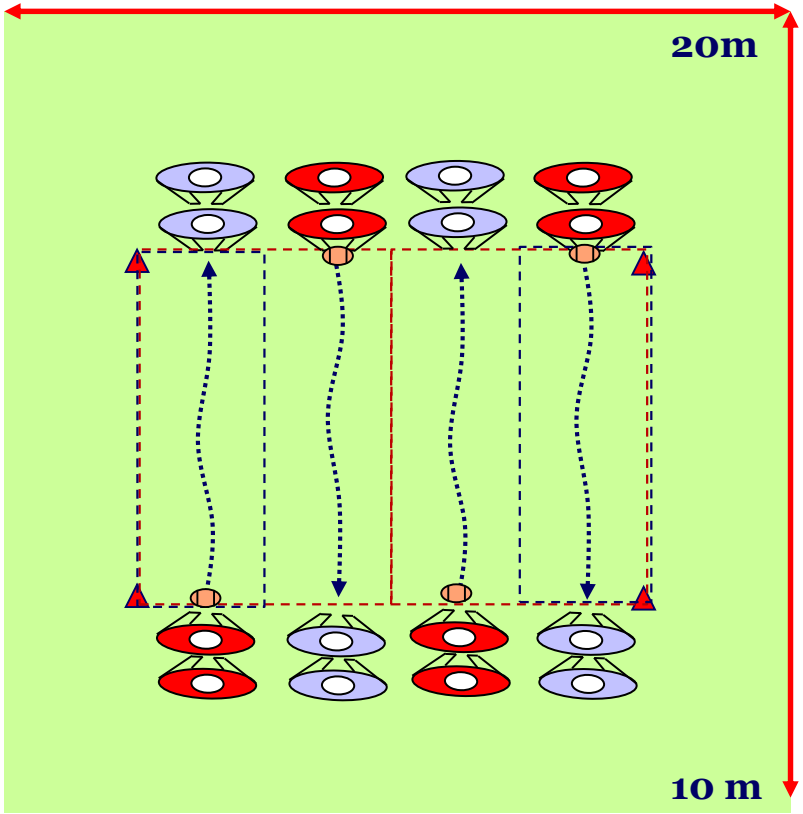


Positionnement des joueurs soutiens aux:
Plots blanc = Offloads & Pop Passe
Plots bleu = Passe poussée
Plots jeune = Passe vrillée

- **Variables ou Régulations:**
  - Différentes formes de passe (poussé, vrillé, offloads)
  - Différentes distances de passe (courte / large)

- **Lancement de Jeu**
  - Groupe de 4 joueurs = 1 joueur travaille + 3 joueurs partenaires de travail
  - 1 à 2 ballons par groupe
- **Consignes:**
  - J1 passe à J2 (« Pop »)
  - J2 passe en alternance à J3 à droite et J4 à gauche
  - J3 & J4 passe le ballon à J1 uniquement
  - Varier les distances de passe
  - Tous les joueurs passent à tous les postes
- **Comportements attendus:**
  - Coudes au corp, Mains ouvertes, Doigts écartés et crochetés, Pouces serrés
  - Alignement Œil – Mains du Passeur avec Mains (cible) du Réceptionneur
  - Communication obligatoire pour répondre à la cadence du PB
  - « FEU / FIRE » pour que J2 reçoive le ballon
  - « POUSSE / PUSH » pour J3 et J4 qui appelle la passe
  - Passe tendue et poussée vers la cible pour un temps de vol le plus court possible
  - Présentation cible de réception pour les partenaires de travail

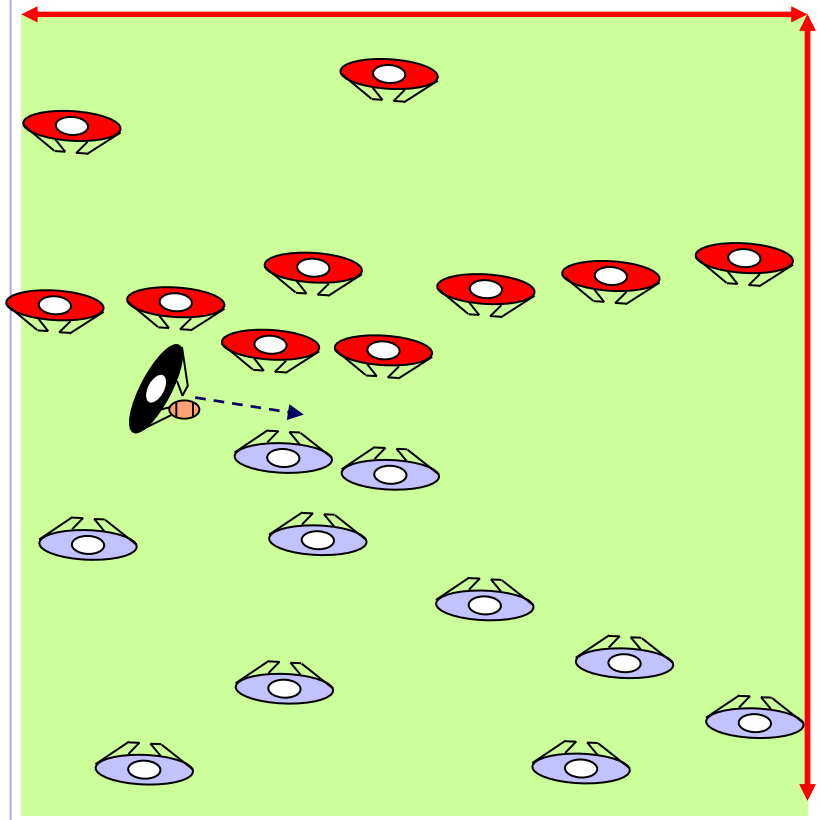
ATELIER 4 (15')
RENFORCEMENT JEU AU PIED



- **Variables ou Régulations:**
  - Différentes formes de jeu au pied (pour soi même, rasant, coup de pied de volée)
  - Varier les distances

- **Lancement de Jeu**
  - Motricité + Manipulation du ballon avec les pieds
  - Passe et Réception au pied
- **Consignes:**
  - Dribbling = Conduite ballon « type football » avec le pied
  - Tap & Go en avançant (pied Droit & Gauche)
  - Coup de pied & Passe au pied (plusieurs formes) + Réception
- **Comportements attendus:**
  - Posture stable, forte et équilibré
  - Garder l'épaule opposé en avant: épaule droite si coup de pied gauche et inversement
  - Tenir le ballon à deux mains avec une pointe visant le pied de frappe et l'autre vers le ciel
  - Etendre complètement les bras (coudes droit)
  - Garder le tronc solide puis pencher les jambes en fléchissant la hanche et le genou
  - Laisser tomber le ballon vers le pied en maintenant une posture longue et droite et la tête légèrement inclinée vers l'avant
  - Coordination Œil – Mains – Pied
  - Contact pied dur = os au dessus du pied (lacets)
  - Maintenir le mouvement vers l'avant avec le pied de frappe pointant la cible

TOURNOI INTER-CLUBS (150')



- **Lancement de Jeu**
  - Match avec Arbitrage Entraineur-Arbitre
  - Organisation = 1 Poule Homogène ou 2 Poules de Niveau
- **Consignes:**
  - Jeu Total 10 c 10
  - Jeu Total avec Phases Ordonnées
  - Respect Règlement Aménagé Rugby Digest U12 FLR
- **Comportements attendus:**
  - Réinvestissement du travail thématique + atelier de la matinée
  - Mise en place et respect des Plan de Circulation OFF et DEF
  - Efficacité des connexions de jeu entre PB et Soutiens proches + Soutiens larges
  - Communication
  - Volonté d'Avancer dans toutes les formes de jeu et sur tout le terrain
  - Connexions avec le Plan de formation du Joueur
  - Evaluation des joueurs
- **Variables ou Régulations:**
  - Adaptations Temps de jeu
  - Nombre de remplacement