

PROPOSITION ENTRAÎNEMENT - JOUER EN SECURITE

Objectifs de la séance : ATTITUDES AU CONTACT = JEU – CONSERVATION – RECUPERATION

ECHAUFFEMENT

« ATTITUDES AU CONTACT »

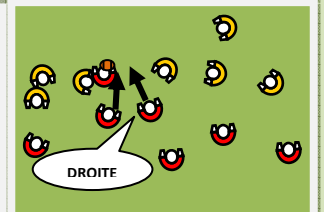
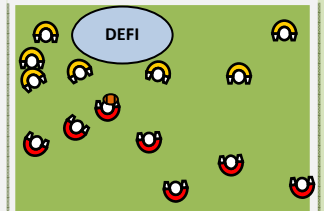
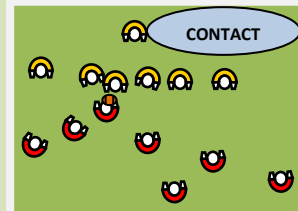
-Effectifs : 2 contre 2.
-Espace : 30m x 30m.
-Matériels : Chasubles, plots, ballons, boucliers.
-Durée : 20 minutes.
Objectif(s) : Améliorer les attitudes des joueurs au contact. Sur tous types de contact.
But : Maîtriser ses gestes et attitudes.
Lancement du jeu : On trotte dans l'espace de jeu. Au signal « ATTENTION ! », les boucliers se bloquent, place le ballon selon la « CONSIGNE »... et les autres joueurs viennent se placer devant eux. Ils sont en fréquence d'appuis (skipping), tête levée, bras écarté, appuis bas, dos placé. Au 2ème signal, selon la consignes demandées, « GAZ ! » → réaliser l'action demandée avec le plus de maîtrise possible.
Evolution : Groupe de 2, 3 ou 4 joueurs...
Ramasser – Passer. «PICK».
Passer – Avancer. «DUEL».
Ramasser – Percuter – Poussée. «CONTACT».
Nettoyer – Ballon devant bouclier. «CONSERVATION».
Nettoyer – Ballon derrière bouclier. «RECUPERATION».
Sauter – Attraper : Passe haute. «SAUT».
Plaquer – Tomber (Protéger). «PLAQUAGE».



COLLECTIF TOTAL

« CONTACT ou DEFI »

-Effectifs : 2 équipe de même nombre.
-Espace : terrain complet.
-Matériels : Ballon, chasuble.
-Durée : 30 minutes.
-Objectif : Améliorer les actions du porteur et des soutiens.
RAPPEL sur les repères de circulation.
-But : Marquer avec un minimum de blocage.
-Comportement Attendus : **Porteur :** Avancer dans les espaces libres. Conserver la balle au contact. Rester debout.
Soutiens : **SI PORTEUR BLOQUE** → Annonce « Garde » et venir conserver, éloigner le ballon sur le porteur. **SI PORTEUR DERRIERE LA DEFENSE** → Annonce le côté de passe « Gauche » ou « Droite » et venir jouer la balle sur du « main-main » dans le même intervalle. Vitesse.
 Bien observer **QUI** vient au soutien. GDC – UA-1 et/ou UA+1.
-Lancement de jeu : Jeu à bloquer. 5 ballons par équipe pour marquer. L'éducateur varie ses lancements pour varier les rapports de force. Peu / pas d'espace, grand espace...
 Soutien annonce « GARDE » ou « GAUCHE.DROITE » selon dispositif adverse. Selon s'il va y avoir un contact ou si le Défi est jouable.

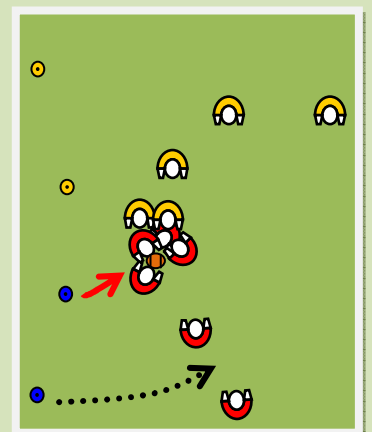
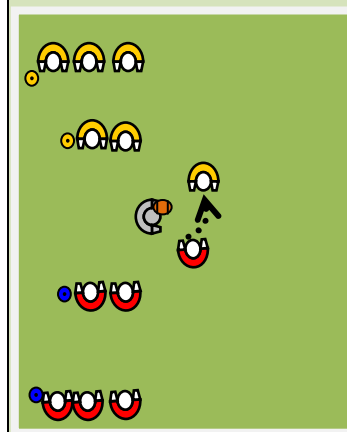


Remettre en place le plan de circulation des joueurs = Rôles du Porteur – Des joueurs en avance – En retard.

COLLECTIF REDUIT

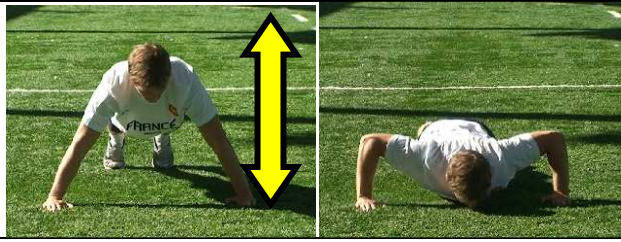
« 1 contre 1 + SOUTIEN »

-Effectifs : 1+2+3 contre 1+2+3
-Espace : 20m x 20m.
-Matériels : Chasubles, plots, ballons, Body Armor.
-Durée : 30 minutes.
Objectif(s) : Rendre le joueur capable d'analyser la situation de jeu et d'agir en conséquence. Si blocage balle au sol, balle portée ou jeu.
Lancement de jeu : L'éduc se déplace sur la largeur du terrain avec 1 joueur de chaque équipe. Il donne la balle au joueur de son choix. Selon l'action réaliser (Plaquage, blocage debout ou duel gagné). Les soutiens peuvent intervenir immédiatement.
Critères de réussite :
 La balle est conservé, la balle est récupérée ou l'essai à été marqué.



EXEMPLE D'ATELIERS DE RENFORCEMENTS A PLACER DURANT L'ENTRAÎNEMENT

POMPES CONCENTRIQUES



Objectif : Travail de renforcements membres supérieurs. Gainage.

Actions : En appuis manuel et pédestre. Réaliser une flexion des bras afin de rapprocher le menton du sol. Le corps descend et reste aligné durant tout l'exercice. Réaliser la descente en 3 temps, ainsi que la remonté (= Doucement). Pour travailler le gainage.

Matériels : Aucun.

Répétitions : 20 **Séries :** 4

STABILISATION 1 JAMBE 120° MANIPULATION DE BALLE



Objectif : Renforcement, stabilisation articulations genoux, chevilles. Gainage.

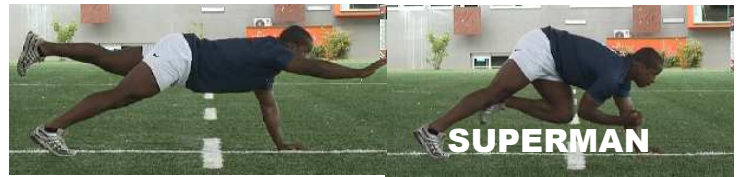
Actions : Tout en réalisant des montées – descente maîtrisée en squat sur 1 jambe. Réaliser passe-réception avec un partenaire.

Matériels : Ballon.

Répétitions : 20 (10 passes sur chaque jambe).

Séries : 4

MOBILISATION DU TRONC. GAINAGE



Travail de gainage. Penser à faire respecter les postures et à corriger les éventuelles détériorations des postures. Ne pas forcer un joueur qui ne tient pas la bonne position. Si on demande de tenir 30 secondes et qu'au bout de 15 secondes, le joueur n'a plus la posture du début. Il s'arrête à 15 secondes. Avec l'entraînement, il va progresser et tiendra plus longtemps la prochaine fois.

Temps : 10s à 30s

Série : 2 à 3

Repos : autant que de temps de travail.

PROPRIOCEPTION PLACEMENT DU DOS

SAVOIR RESENTIR / RECONNAÎTRE UN DOS ROND ET UN DOS PLAT.

« DOS ROND »



« DOS PLAT »



1 contre 1.

Pour les joueurs plus expérimenté, il s'agit d'engager la tête, et réaliser le même travail de placement dos rond – dos plat.

Il s'agit de maintenir une posture « Placée », en maintenant une pression l'un contre l'autre.