

Voici un exemple sur la prestation
vente d'exercices

Exemple : ruck -13 et -15ans

- 1- Un préambule avec une petite explication sur les ressources qui vont être sollicitées par les joueurs
- 2- Une légende pour représenter le matériel et les déplacements des joueurs
- 3- Quelques explications sur le contenu et la manière dont les exercices sont présentés
- 4- Série de 20 exercices : 1 exercice est mis en exemple



Préambule

Comme on l'entend souvent dire chez les plus vieux : «les rucks c'est dans la tronche ! ». Il est vrai que l'aspect mental joue beaucoup lors de cette phase de combat, cependant il paraît très réducteur de se limiter à ce facteur de la performance. L'aspect technique est très important pour avoir le bon geste au bon moment. Quoi de plus logique de s'y préparer dès le plus jeune âge afin de former nos jeunes à pratiquer un rugby quantitatif.

Ressources techniques du ruck:

Libération :

- Se coucher
- Poser le ballon
- Passer le ballon

Lutte :

- Se lier
- Maîtriser l'impact
- Maîtriser la poussée
- Combattre

Relayeur :

- Saisir le ballon
- Passer/courir.


Remarques :


- Les chasubles ne sont pas notées car elles sont fonction du nombre de joueurs.
- Un minimum de matériel est utilisé à charge d'améliorer l'exercice suivant la richesse du matériel dont vous disposez.
- Les thèmes techniques sont des dominantes, il se peut que lors des exercices plusieurs thèmes soient proposés, l'attention sera orientée vers le(s) thème(s) principaux. Les thèmes secondaires sont écrits en plus petit.


Légendes :


Dès que possible, les lignes du terrain sont utilisées. Les **schémas ne sont pas à l'échelle** pour plus de lisibilité des exercices, un maximum de distances est noté.


Plots :    

Ballon : 

Sac de placage debout : 


Sac de placage couché : 


Bouclier couché : 

Bouclier tenu par le joueur :  ou 

Equipe 1 :    etc...

Equipe 2 :    etc...

Educateur : 

Direction de course : 

Poser le ballon : 

Passes : 

Quelques explications sur les contenus

Exercice :

Techniques :

La ou les techniques travaillées.

Nombre de joueurs : *le minimum et le maximum suivant le matériel utilisé ici et le nombre d'éducateur (ici 1 seul).*

Equipes : *fonctionnement par équipe ou non.*

Matériels : *utilisés ici, à charge de l'enrichir et/ou de l'augmenter (pour augmenter le nombre de joueur entre autre).*

But : *aspect compétitif de l'exercice. Lorsqu'il est écrit « Technique » il n'y pas d'enjeu.*

Lancement : *condition de départ de l'exercice.*

Consignes :

C'est ce qu'il faut dire aux joueurs. Elles sont soit des explications sur le fonctionnement de l'exercice soit des indications sur la ou les techniques à utiliser ou soit sur la sécurité du joueur.

Schéma de l'exercice :

Dessin explicatif

+

Indications sur ce qu'il faut faire dans l'exercice, elles vous permettent de mieux le comprendre : elles peuvent être rajoutées dans les consignes si besoin.

Pédagogies :

Elles représentent des explications pour mieux faire vivre l'exercice. Comme les consignes elles ont plusieurs orientations :

- Le fonctionnement de l'exercice*
- Des variations sur les lancements*
- Des évolutions*
- Des indications techniques...*

Exemple :

Techniques :

- Maîtriser l'impact
- Maîtriser la poussée

Nombre de joueurs : 2 à 18

Individuel

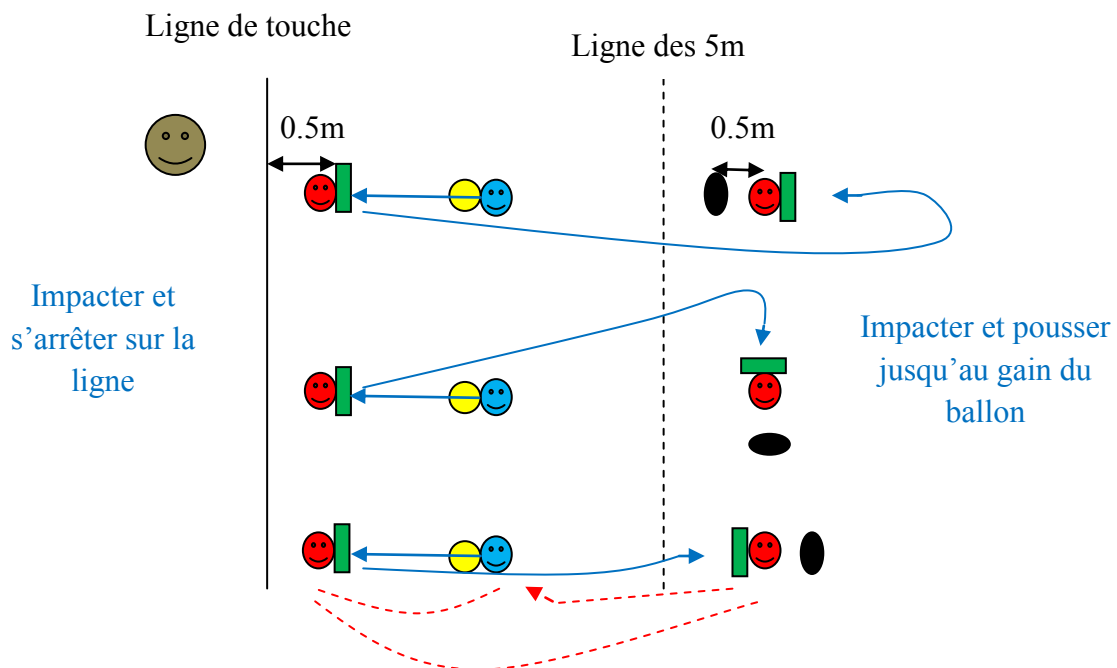
But : technique.

Matériels : 3 plots (1 couleur), 6 boucliers, 3 ballons.

Lancement : départ au top de l'éducateur

Consignes :

- Respecter bien les arrêts => niveau de la ligne sur le 1^{er} déblayage et niveau du ballon sur le 2nd
- Bien enlacer l'adversaire
- Utiliser la bonne épaule sur le 2^{ème} déblayage
- L'adversaire résiste modérément.



Pédagogies :

- Les joueurs tournent comme l'indiquent les flèches rouges en pointillé
- Varier le placement des boucliers du 2^{ème} déblayage (3 exemples sont montrés dans le schéma)
- Faire en sorte que les déblayeurs ne voient pas le placement du 2^{ème} joueur à déblayer (adaptation après leur 1^{er} déblayage et non une mémorisation avant de commencer l'exercice)
- Tourner toutes les 2 fois
- Faire au moins 6 fois par joueur.