

# Exemple des liens entre les éléments proposés avec les moins de 12ans Rugby Pro training, tous droits réservés, 2011

## Planification

M A C R O  C Y C L E  1	Cycle technique	Ressources techniques : -Défense
		Ressources physiques : -Musclation
		Ressources tact. et <u>straté.</u> : -Défense
	Cycle tactique et stratégique	Ressources tact. et <u>straté.</u> : -Phase de conquête -Lancement de jeu
		Ressources techniques : -Jeu au poste
		Ressources physiques : -Appuis
	Cycle physique	Ressources physiques : -Appuis -Vitesse
		Ressources techniques : -Ruck
		Ressources tact. et <u>straté.</u> : -Ruck

## Plan de formation Niveau 3

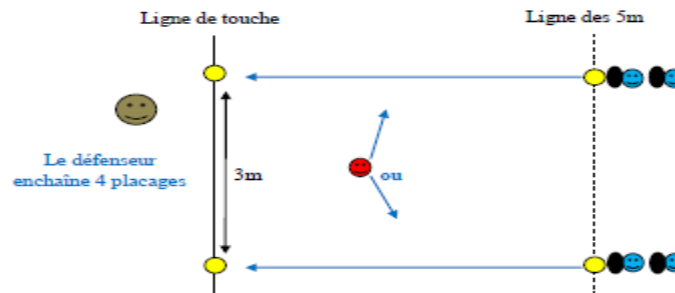
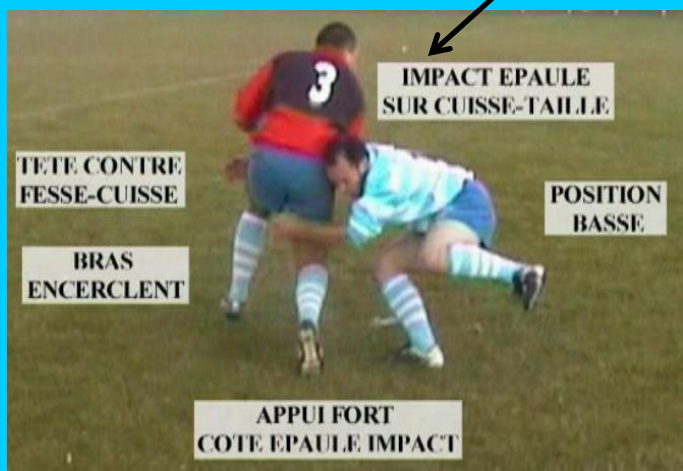
Défense	Plaquer de côté avec les 2 épaules
	Plaquer de face avec les 2 épaules
	Récupérer un ballon au sol dans la zone plaqueur/plaqué
	Arracher un ballon à un adversaire avec les 2 épaules
	<i>Plaquer par derrière avec les 2 épaules (1 épaule)</i>

## Exercice

**Exercice 1 :**

- Technique :** -Placage de côté
- Nombre de joueurs :** 3 à 12 Individuel
- Matériels :** 4 plots (1 couleur), 4 ballons.
- But :** Technique.
- Lancement :** L'éducateur donne l'ordre de passage des 4 attaquants puis ils partent quand ils veulent.
- Consignes :** -Attaquant : aller droit en trottinant et résister modérément lors du placage.

## Clip vidéo



**Pédagogies :**

- Bien regarder la technique de placage avec la tête vers l'arrière et non l'avant de la cuisse
- Augmenter ou diminuer la vitesse des attaquants et/ou leur résistance à l'impact pour augmenter ou diminuer la difficulté
- Faire au moins 3 passages par joueur.