



A.S. PONT-LONG

PROJET de JEU U8, U10, U12, U14

JEU DYNAMIQUE DANS L'AXE PROFOND

Il faut privilégier le jeu debout dynamique, c'est-à-dire transmettre le ballon au contact de l'adversaire à hauteur pour continuer dans l'axe. Le jeu au sol étant considéré comme un accident ; donc ne pas aller trop loin avec le ballon.

DERNIER PASSEUR=1er SOUTIEN

Les priorités de travail à ce niveau :

- Avancer/s'opposer
- Résoudre les problèmes affectifs avec le sol et l'adversaire
- Parcours moteur et manipulation de balle
- Jeux de luttes, placage
- 1+1 contre 1 (les situations mises en place doivent permettre au porteur de balle (PB) de faire vivre le ballon au contact donc le +1 (soutien intérieur venant de la passe) est primordial pour habituer le PB à transmettre son ballon dans diverses postures...
- Règles fondamentales

Objectifs cognitifs et affectifs :

- Prendre du plaisir à jouer en toute SECURITE pour soi et pour les autres.
- Résoudre les problèmes affectifs du CONTACT sur l'adversaire et au sol.
- Prendre du plaisir à COMBATTRE et AVANCER loyalement : accepter les contacts.

Objectifs moteurs et éducatifs/rapport de force individuel :

1. Porteur de balle :

- Principe : AVANCER (en combattant ou en évitant)
- Tactique : jouer dans les espaces libres proches (autour de son défenseur direct)
- Technique : courir, accélérer, changer de direction, tomber, passer un ballon, résister au contact, protéger son ballon, transmettre à hauteur, botter.

2. Partenaire (non porteur de balle) :

- Principe : SOUTENIR à hauteur (respecter le choix du porteur de balle)
- Tactique : Conserver la balle en dynamique pour continuer dans l'axe OU venir protéger pour les autres.
- Technique : Jouer en avançant, c'est venir arracher à hauteur ou recevoir la balle à hauteur. Protéger, c'est se lier en épi pour éloigner la balle et pousser un partenaire ; c'est aussi protéger un ballon au sol pour les autres ; c'est aussi se coucher sur un ballon au sol...ramassé (1/4 de tour) pour jouer seul ou avec.



A.S. PONT-LONG

3. Défenseur :

- Principe : s'opposer pour faire tomber en accompagnant au sol
- Tactique : Arrêter le porteur de balle
- Technique : placage face ou côté suivant le rapport de force

Objectifs moteurs et éducatifs/rapport de force collectif :

Le porteur de balle doit être acteur de son choix dans un dispositif qui doit lui permettre de conserver la balle en cas d'échec de son initiative....

- Mettre en place un relayeur (n°9)
- Faire une ligne en défense et mettre le relayeur à l'arrière dans l'axe du ballon (un libéro).
- Education du ¼ de tour pour : protection de la balle au corps de l'adversaire, arracher le ballon en épi (1/4 de tour inversé), je ramasse un ballon (1/4 de tour au dessus de la balle pour ramasser ou transmettre)
- Privilégier un jeu dans les espaces libres (arracher à hauteur ou passe)
- Tenir le ballon à 2 mains devant et derrière la défense
- Tenir le ballon sous le bras au contact de l'adversaire pour protéger avant de transmettre (ballon éloigné du corps de l'adversaire, en opposition)
- Regroupement à 2 dès que le rapport de force le permet (apprendre à se mettre en protection de balle)
- Jeu au sol est un accident (placage de l'adversaire). Surtout ne pas demander aux joueurs d'aller au sol volontairement mais leur apprendre à ne pas aller trop loin pour transmettre debout ou se mettre vite en protection de balle (lutter debout).
- La priorité n'est pas de faire un rugby de zone mais de se donner les moyens d'attaquer un espace momentanément libre.
- En attaque se mettre en profondeur par rapport à la position du ballon, pour se donner le temps de prendre de la vitesse et faire le bon choix d'acteur ou de soutien.
- En attaque, travailler sur la prise de l'espace, de tout l'espace en largeur et en profondeur.
- Comment réagir / au porteur de balle quand je suis soutien : repères à donner...

Cas n°1: le ballon est visible jouable, les bras du porteur semblent être en position de donner le ballon ; le soutien doit proposer un soutien à hauteur lancé pour assurer la continuité.

Cas n°2 : le ballon est visible mais non jouable car les bras du porteur sont emprisonnés et ne semblent pas être en mesure de transmettre la balle ; alors le soutien doit venir arracher et pousser pour conserver le ballon et le rendre utilisable.

Cas n°3 : le ballon est invisible et disputé par l'équipe adverse ; alors le soutien aide le porteur de balle à le rendre visible tout en poussant son partenaire au niveau du bassin pour gagner du terrain.

Quelques repères collectifs.... :

- Pour les U8 (jeu à 8 joueurs): partager le terrain en 2 dans le sens de la longueur et mettre 4 joueurs d'1 côté et 3 joueurs de l'autre. Le 9 faisant la liaison entre les 2 Blocs.
- Pour les U10 (jeu à 10 joueurs) : même chose avec 5 et 4 joueurs partagés entre les 2 zones. Le 9 faisant toujours la liaison. Parmi les 4 joueurs le plus rapide sera placé sur son aile au départ et viendra faire la liaison ou pas avec le 2^e bloc en plus 1 derrière le regroupement de sa zone.



A.S. PONT-LONG

- DERNIER PASSEUR= 1er SOUTIEN
- En défense : construire une ligne avec un joueur libéro (en général le 9)

Quelques situations d'apprentissage :

Logique des séances : Mettre un thème à la séance et ce thème doit être le fil conducteur.

Idée de séance :

- Echauffement avec ballon et circuit moteur ; échauffement épaules-cervicales (minimum sécurité) ; ateliers techniques ; jeu en collectif total ; travail en atelier (ce qui n'a pas fonctionné dans le collectif total) ; revenir au jeu en collectif total ; Fin : bilan, étirements.
- Groupe débutant : privilégier le jeu en grappe (tout le monde au ballon). Ceci va permettre de résoudre les problèmes cognitifs et affectifs au contact des adversaires et des partenaires. Et au bout de 3 à 4 séances y apporter les limites...
- Parcours moteurs ludiques et /ou ateliers variables : sauts, crochets, roulade, ramper, cloche pied ; ... rouler ; éviter, arracher un ballon, ramasser, dribbler, passer, courir avec 2 mains sur le ballon, 1 main, botter, recevoir, enjammer, pousser, percuter, combattre (à genoux, au sol, ... petit jeu de lutte) ... matériels : cerceaux, plots, ... haies (boucliers) ... MAIS aussi jongler une main à cloche pied, 2 mains, pas chassés, en reculant... Ces parcours moteurs doivent absolument faire partie des entraînements. C'est une nécessité pour que le beau jeu apparaisse (des joueurs à l'aise dans l'espace sont des joueurs qui font des bons choix...)
- Situations sous forme de petits matchs en montante descendante : Le 1+1 contre 1 ; le 2c1 ; le 2c2 ; le 3c2 ; le 3c3.

Varier l'espace suivant le thème :

- Petit espace = combat et transmission au corps
- Grand espace = évitement ou passe à distance

Varier le pressing défensif (proche...lointain, décalé, rapide)

- Placages éducatifs : plaqué marche, le plaqueur a un genou au sol...ceinturer la taille avec la tête placée sur le côté du bassin...le plaqueur doit comprendre qu'il faut accepter de tomber en premier pour accompagner l'adversaire au sol, le plaqué doit résister pour que le plaqueur joue sur des forces (situation réelle).
- Placages avec des chaussettes sur les mains pour apprendre à ceinturer et non agripper.

Evolution : face ; côté ; derrière.