

FEDERATION FRANÇAISE DE RUGBY A XIII



Référentiel d'exercices pour les formateurs du diplôme « Educateur »



Exercices communs à toutes les formations

« LE GRIP A 2 MAINS »

Mise en situation (consignes organisationnelles) :

- Par deux, face à face, à 1 mètre de distance
- Prendre de l'espace entre les binômes
- Chaque joueur tape sur le ballon tenu par l'autre, chacun son tour
- Le porteur du ballon doit maintenir celui-ci

Consignes opérationnelles au porteur du ballon :

- Positionnez vos 2 mains pour former un W sur le tiers inférieur du ballon
- Exercez une pression de vos 2 mains sur le ballon avec les pouces et les annulaires
- Formez un angle droit avec votre pouce et votre main, et écartez vos doigts
- Décollez légèrement la paume de votre main du ballon

Consignes opérationnelles au joueur sans ballon :

- Tapez sur le ballon du partenaire, main à plat et ouverte
- Tapez de haut en bas
- Ne tapez pas sur les mains du partenaire et ne fermez pas votre poing

Observables (je régule) :

- ✓ Le joueur réadapte ses mains sur le ballon
- ✓ Le joueur tombe le ballon au premier impact
- ✓ Les doigts ne sont pas écartés sur le ballon
- ✓ La zone de maintien du ballon (tiers inférieur)
- ✓ Le joueur ramène le ballon contre le buste

Variantes :

- Les joueurs bougent en réalisant cet exercice
- Le porteur du ballon le fait bouger devant lui pour éviter les assauts du partenaire
- Le porteur du ballon court avec le ballon puis le montre à droite, à gauche
- Faire des pompes avec 2 ballons en grip
- ...

Illustration :



« LE GRIP A 1 MAIN »

Mise en situation (consignes organisationnelles) :

- Dans un carré de 5 mètres de côté, 1 bouclier, un ballon
- 5 joueurs (1 porteur de ballon, 1 porteur de bouclier, 3 joueurs libres)
- Le porteur de ballon doit toucher, avec le ballon tenu en grip 1 main, les joueurs libres pour les éliminer

Consignes opérationnelles au porteur du ballon :

- Exercez une pression avec le pouce et l'annulaire sur le tiers inférieur du ballon
- Maintenez le ballon à la verticale
- Décollez légèrement la paume de votre main du ballon
- Formez un angle droit avec votre pouce et votre main
- Touchez les joueurs libres en maintenant le ballon grip 1 main

Consignes opérationnelles aux joueurs libres :

- Déplacez-vous dans le carré pour ne pas être touché

Consignes opérationnelles au porteur du bouclier :

- Gênez le porteur du ballon en vous déplaçant devant lui
- Gardez le bouclier **contre votre buste** (sécurité : ne cherchez pas à percuter, ni à repousser)

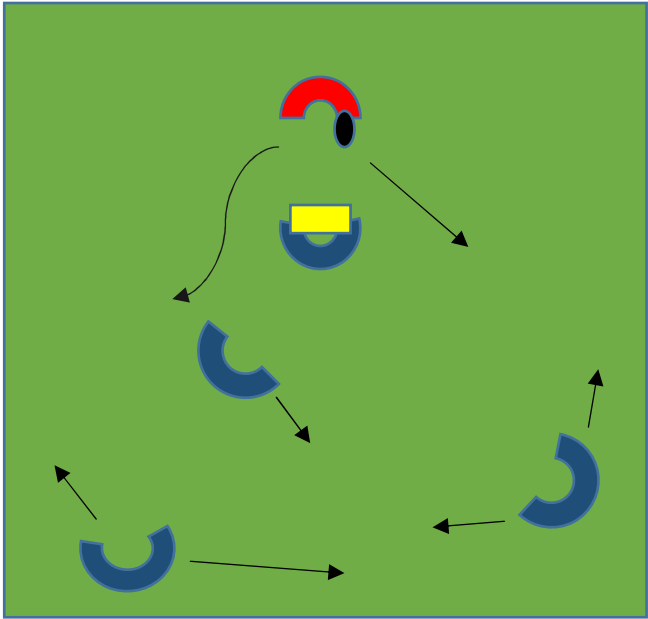
Observables (je régule) :

- ✓ Le porteur du ballon passe progressivement d'un ballon tenu à la verticale à un ballon positionné à l'horizontal et posé sur la main
- ✓ Le porteur du ballon tombe celui-ci à chaque mouvement
- ✓ Les doigts ne sont pas écartés sur le ballon
- ✓ Le ballon est collé contre le buste

Variantes :

- Changer le ballon de main
- Le porteur du ballon peut raffûter le bouclier
- Le porteur du bouclier essaie de taper sur le ballon
- Tout le monde possède un ballon et essaie de faire tomber celui des autres joueurs
- Les joueurs éliminés sortent du carré, en font le tour et entrent à nouveau
- Les joueurs éliminés sortent du carré et font du gainage
- ...

Illustration :



Porteur du Ballon



Joueur libre



Bouclier



Ballon

« LE PLACAGE »

Mise en situation (consignes organisationnelles) :

- Dans un couloir de 10m sur 1m, 1 ballon, une ceinture TAG
- Une zone de départ à une extrémité et une zone de marque à l'autre extrémité
- Un joueur en position « d'attaquant » dans la zone de départ ramasse un ballon et court vers la zone de marque pour aplatir le ballon
- Un joueur en position de « défenseur » part d'un plot (placé/déplacé par l'éducateur selon l'angle de poursuite souhaité) pour défendre sur porteur du ballon
- La défense se fait sur un TAG placé : dans le dos de l'attaquant, sur le côté de l'attaquant (côté défenseur), sur l'avant de l'attaquant et enfin sur le côté de l'attaquant (côté opposé au défenseur).

Consignes opérationnelles au porteur de balle :

- Ramassez le ballon à 2 mains
- Portez le ballon à la verticale devant le buste en direction de la zone de marque
- Ne faites pas de crochet (simplification pour favoriser le travail de défense)
- Formez un W autour du tiers inférieur du ballon en exerçant une pression des pouces et des annulaires
- Régulez votre course en fonction de la consigne (marchez, marchez vite, trottez, courez)
- A l'approche du placage (arrachage du TAG, à ceinturer ou à plaquer), placez le ballon en sécurité avec la main opposée au placage
- Utilisez la main côté placage pour se protéger (de la simple protection, posez la main, jusqu'à raffûter)
- Aplatissez le ballon dans la zone de marque

Consignes opérationnelles au défenseur :

Sur l'attaquant muni d'un TAG (arracher puis ceinturer)

- Démarrez du plot placé par l'éducateur lorsque l'attaquant ramasse le ballon
- Courez vers l'attaquant (poursuite, de côté, de face) en amplitude et entrer en fréquence à l'approche de l'action défensive
- Faites une cible haute (mains en W au niveau du menton) avant d'engager l'action défensive
- Arrachez le TAG (si l'attaquant est à votre droite, utilisez votre bras droit ; si l'attaquant est à votre gauche, utilisez votre bras gauche)
- Engagez la jambe du même côté que le bras qui arrache le TAG
- Positionnez votre menton haut (sécurité : votre dos doit être plat et non courbé ; regardez l'action) et fléchissez les jambes
- Placez votre tête dans le dos du défenseur
- Ceinturez l'attaquant en gardant la tête collée

Sur l'attaquant sans TAG (impact et placage)

- Démarrez du plot placé par l'éducateur lorsque l'attaquant ramasse le ballon

- Courez vers l'attaquant (poursuite, de côté, de face) en amplitude et entrer en fréquence avant l'impact
- Faites une cible haute (mains en W au niveau du menton) avant d'engager l'impact
- Impactez avec l'épaule (si l'attaquant est à votre droite, utilisez votre épaule droite ; si l'attaquant est à votre gauche, utilisez votre épaule)
- Engagez la jambe du même côté que l'épaule d'impact
- Fléchissez les jambes et poussez avec de bas en haut
- Positionnez votre menton haut (sécurité : votre dos doit être plat et non courbé ; regardez l'action)
- Placez votre tête dans le dos du défenseur
- Ceinturez l'attaquant en gardant la tête collée et accompagnez-le au sol

Observables (je régule) :

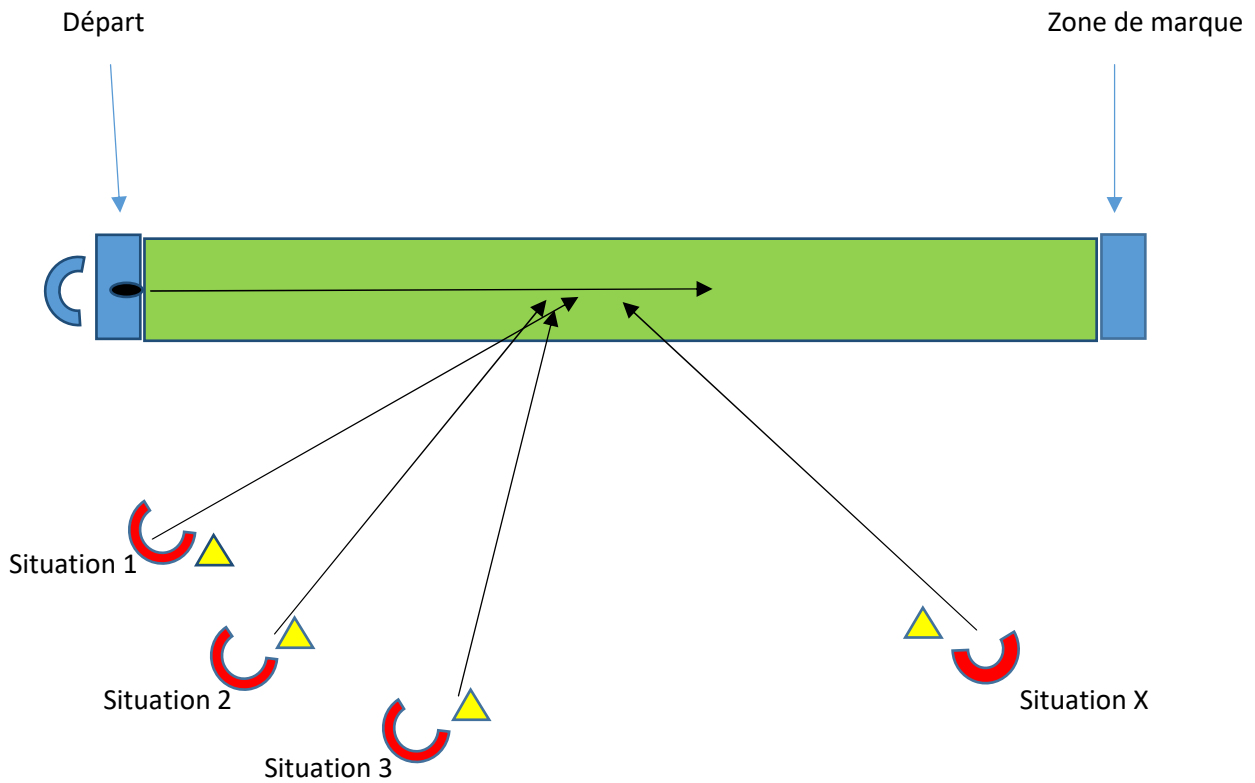
- ✓ Le menton est dans le buste
- ✓ Le dos est arrondi
- ✓ Au moment de l'arrachage du TAG ou de l'impact, le pied avant est opposé au bras qui agit ou à l'épaule qui impacte
- ✓ La tête est placée devant l'attaquant
- ✓ Le TAG n'est pas arraché
- ✓ La tête est décollée du corps de l'adversaire
- ✓ Il n'y a pas de cible

Variantes :

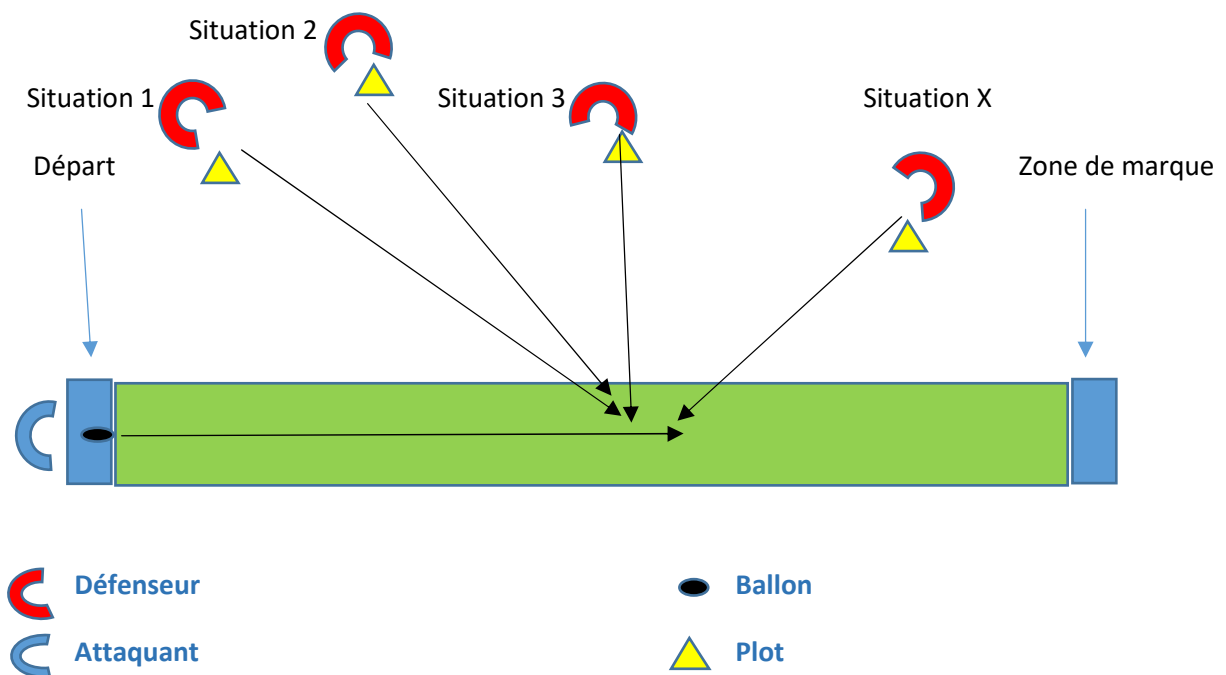
- Modifier l'angle de poursuite, passer par le placage de côté puis au placage de face
- Varier la vitesse de course
- Varier les positions de départ des joueurs (à plat ventre, sur le dos, assis...)
- Passer de l'utilisation du TAG à une défense ceinturée, puis au placage aux jambes
- Ajouter un 2^{ème} couloir, dès que l'attaquant se sent pris, il fait la passe à un partenaire dans le second couloir qui va faire face, à son tour, à un défenseur
- ...

Illustration :

Travail de l'épaule droite du défenseur :



Travail de l'épaule gauche du défenseur :



« LA PASSE en 6 o'clock »

Mise en situation (consignes organisationnelles) :

- Dans un carré de 6m de côté, par vagues de 3 ou 4, face à face
- Une vague se passe le ballon en avançant, le joueur en bout de ligne transmet le ballon à la vague suivante

Consignes opérationnelles au passeur :

- Positionnez les 2 mains pour former un W sur le tiers inférieur du ballon
- Exercez une pression des 2 mains sur le ballon avec les pouces et les annulaires
- Portez le ballon à la verticale, bras semi-fléchis décollés du buste
- Positionnez la pointe haute du ballon à hauteur du menton
- Ouvrez les appuis au moment de la passe (le pied opposé au côté de la passe est devant)
- Regardez à qui vous faites la passe
- Levez le coude opposé à la passe
- Faites passer la pointe haute du ballon vers le bas pour engager la passe
- Lâchez le ballon en exerçant une poussée de l'annulaire et l'auriculaire

Consignes opérationnelles au réceptionneur :

- Courez en retrait du porteur de balle
- Faites une cible (W) à hauteur du menton, les bras semi-fléchis décollés du buste
- Regardez le passeur
- Ouvrez les appuis (le pied opposé au côté de passe est devant)
- Organisez vos mains pour attraper le ballon en W sur son tiers inférieur (mobilité des poignets)
- Communiquez avec le passeur (appelez le ballon)

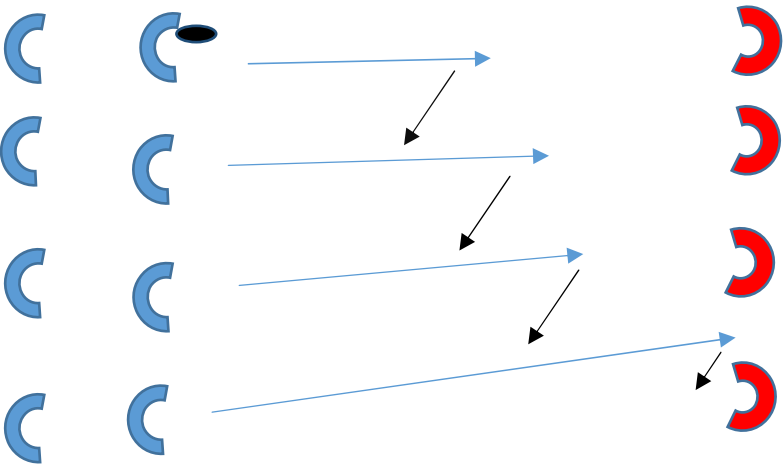
Observables (je régule) :

- ✓ Le ballon n'est pas tenu en grip (à la verticale, pression pouces/annulaires, paumes légèrement décollées)
- ✓ La pointe haute du ballon ne passe pas vers le bas
- ✓ Le coude opposé à la passe n'est pas levé
- ✓ La passe est vrillée
- ✓ La cible est basse
- ✓ Les bras sont collés au buste ou tendus
- ✓ Il n'y a pas de communication

Variantes :

- Les joueurs changent de place dans la vague
- Agrandir ou rétrécir l'espace
- Passer de vagues face à face à une vague face à un, deux, trois... défenseurs
- Faire évoluer la situation en 2 contre 1
- ...

Illustration :



Joueurs

Ballon



Course des joueurs



Passe

« LE TENU »

Mise en situation (consignes organisationnelles) :

- Par deux, espacés des autres
- Un joueur réalise un tenu et son partenaire, en position de demi de tenu, ramasse le ballon pour, à son tour, réaliser un tenu

Consignes opérationnelles au porteur de balle :

- Au sol et sur le ventre, prenez appui sur les coudes tout en tenant le ballon en sécurité (collé contre la poitrine, les doigts écartés en grip 1 main)
- Ramenez les 2 genoux simultanément vers la poitrine
- Prenez appui sur la main libre
- Ramenez le pied du même côté que la main libre, à côté de cette main
- Utilisez cet appui pour vous relever
- Amenez le ballon vers le sol avec les 2 mains (en grip) en prenant le temps de le placer en largeur (1 pointe à droite, l'autre à gauche)
- Talonnez le ballon délicatement avec le dessous du pied

Consignes opérationnelles au demi de tenu :

- Prenez un mètre de recul par rapport au tenu
- Regardez devant vous (le tenu et les adversaires)
- Lorsque le ballon est talonné, avancez un pied à côté du ballon en fléchissant la jambe (le pied gauche pour une passe ou un départ à droite ; le pied droit pour un départ ou une passe à gauche)
- Ramassez le ballon à 2 mains (en grip 2 mains)
- Regardez la zone de passe/de départ, le menton haut
- Pour la passe, levez le coude opposé à la direction de passe et engagez la passe avec un transfert des forces de l'appui opposé à la passe (proche du ballon) vers l'autre appui
- Pour un départ, maintenez le ballon (en grip 2 mains) et exercez une poussée de l'appui opposé au côté du départ (proche du ballon)

Observables (je régule) :

- ✓ Le ballon n'est pas tenu en grip
- ✓ Le ballon tombe au moment de le talonner
- ✓ Le joueur ne réalise pas le tenu sur ses appuis
- ✓ Le ballon est talonné trop fort
- ✓ Le demi de tenu est collé au réalisateur du tenu
- ✓ Le demi de tenu tombe le ballon au moment de le ramasser
- ✓ Le demi de tenu met les 2 pieds sur la même ligne (parallèles)

Variantes :

- Alternier des tenus ballon porté main droite puis main gauche
- Mettre les joueurs en situation d'opposition (situation à effectif réduit ou petit match) pour réaliser un maximum de tenus
- ...

Illustration :

