

LE CENTRE DE PERFECTIONNEMENT DE SECTEUR

N°2

**Amélioration du plan de circulation des opposants pour
s'intégrer plus efficacement dans le mouvement.**

CPS 2

Relire le préambule

Amélioration du plan de circulation des opposants pour s'intégrer plus efficacement dans le mouvement.

SITUATIONS PROBLEMES

On ne défend pas seulement sur le ballon. Défendre en rugby, c'est s'organiser individuellement et collectivement par rapport aux adversaires en prenant en compte ses partenaires, pour préserver les cibles, récupérer le ballon et contre-attaquer.

Situation 1

Objectif :

- Fermer les espaces libres en avançant, récupérer le ballon, contre attaquer.
- Prendre conscience de l'importance des prises d'information sur les adversaires et les partenaires pour obtenir une plus grande efficacité du 1^{er} rideau et alimenter les rideaux profonds.
- Améliorer les trajectoires de courses et l'efficacité du plaquage.

Situation 2

Le miroir

Situation 3

Circulation défensive :

6 x 6 à 4 x 4

COMPETITION

Tournois triangulaires de rugby à 12 en niveau A, de rugby à 10 en niveau B et de rugby à 8 en niveau C.

REGLEMENT ET ARBITRAGE

Renforcement de la règle plaqueur/plaqué.

La conservation et la récupération du ballon (règles adaptées et zone de hors jeu).

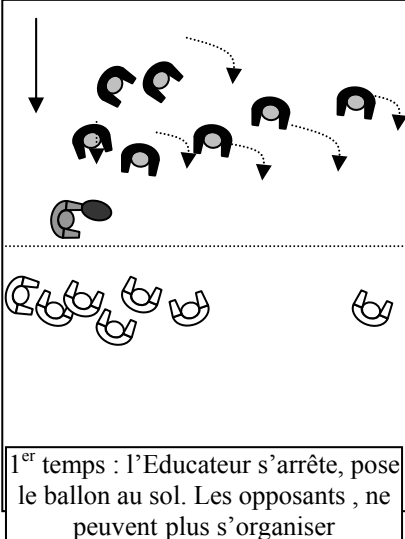
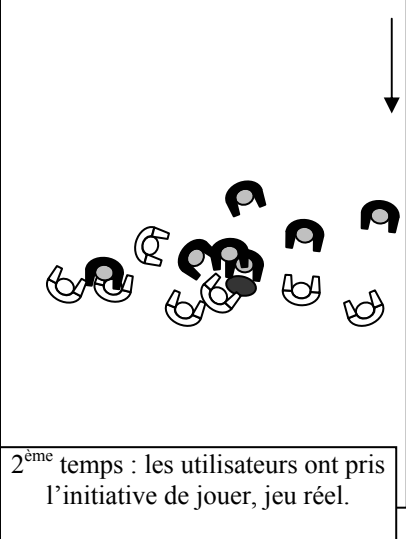
La prise de décision : prévention et sanctions.

SECURITE

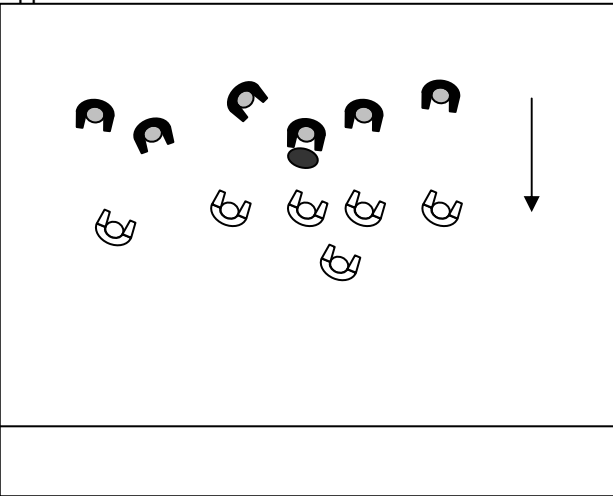
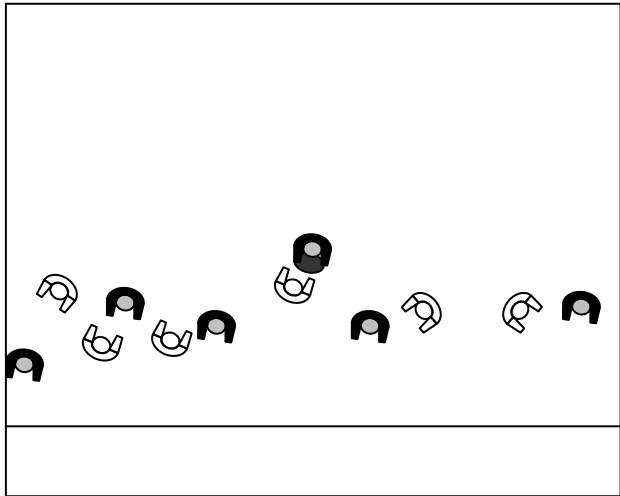
Vérification de la connaissance des exercices de gainage en début de CPS et d'étirements en fin de CPS.

Exercices de préparation au plaquage en début de CPS.

DEFENSE DES ESPACES LIBRES		CPS n°2	Sit 1
<p>Objectif(s)</p> <p>-Fermer les espaces libres en avançant, récupérer le ballon et contre-attaquer</p> <p>-Nécessité de la prise d'informations sur les adversaires et les partenaires pour une plus grande efficacité dans R1 et R2</p> <p>-Améliorer les trajectoires de courses et l'efficacité du plaquage.</p>	<p>Comportements attendus :</p> <p>Pour tous:s'informer, pré agir, anticiper, communiquer</p> <p>Opposants : Nous organisons R1 pour fermer les espaces libres</p> <p>Je plaque le porteur de ballon s'il est dans ma zone de plaquage.</p> <p>Si je suis éloigné, je m'informe des placements et déplacements des adversaires et participe à l'avancée collective dès que le règlement le permet.</p> <p>Porteur : j'avance le plus vite possible seul dans l'espace libre, ou je fais avancer (passe ou jeu au pied) un partenaire situé face à un espace fragile (en fonction de l'organisation de l'adversaire et de ses points faibles)</p> <p>Je donne un signal à mes partenaire pour qu'ils se déplacent avant d'avoir le ballon .</p> <p>Non Porteur : je cache mon jeu, je me lance dans un espace fragile avant d'avoir la balle</p> <p>Si je suis éloigné, je prépare la suite du jeu en me replaçant dans les espaces libres</p>		

<p>Dispositif :</p> <p>Groupe: 8 à 12 par équipe</p> <p>Espace: larg : le plus large possible correspondant au niveau de jeu</p> <p>long : de 30 à 40 m</p> <p>Temps: durée = séquence de jeu 1 à 2 min</p> <p>4à 5 ballons par équipe</p> <p>Matériel: 2 ballons</p> <p>But : Marquer à partir du lancement de jeu</p> <p>Score : 5 pts si essai</p> <p>3 points si la Ligne d'Avantage est franchie et le ballon récupéré ou conservé.</p> <p>Consignes, règles :</p> <p>Respecter le hors jeu sur lancement de jeu pour les opposants</p> <p>Ils ne bougent pas jusqu'au déclenchement</p> <p>Critères de réussite :</p> <p>L'équipe qui s'oppose est capable de s'organiser et de se réorganiser pour éviter le franchissement du rideau défensif.</p> <p>L'équipe utilisatrice est souvent mise en echec, surtout sur l'action « d'AVANCER ».</p> <p>Quelques ballons sont récupérés.</p>	 <p>1^{er} temps : l'Educateur s'arrête, pose le ballon au sol. Les opposants, ne peuvent plus s'organiser</p>	 <p>2^{ème} temps : les utilisateurs ont pris l'initiative de jouer, jeu réel.</p>
Lancement du jeu		
<p>L'Educateur se déplace avec les 2 équipes. Il s'arrête et pose immédiatement le ballon au sol pour l'une des équipes.</p> <p>Les opposants n'ont plus le droit de se déplacer (ils se retirent simplement à 5 m)</p> <p>Par contre, les utilisateurs peuvent encore se déplacer, et prennent l'initiative de jouer.</p> <p>Au déclenchement du jeu, jeu réel.</p>		

POUR EVALUER - REGULER	
<p>COMPORTEMENTS OBSERVES</p> <p>- Les joueurs défendent à plusieurs sur le porteur.</p> <p>- Les joueurs perçoivent les espaces libres mais n'arrivent pas à organiser R1</p> <p>- Pas de réorganisation de R1 et pas de pression exercée sur les utilisateurs.</p>	<p>INTERVENTIONS POSSIBLES</p> <p>→Rappeler les règles d'action, proposer un repère de communication (signal pour le temps de départ)</p> <p>→ Avec questionnement proposer une organisation</p>
POUR FAIRE EVOLUER LA SITUATION	
<p>VARIANTES</p> <p>- Donner des consignes aux utilisateurs</p> <p>- Laisser plus ou moins de temps pour la mise en place de stratégie</p>	<p>EFFETS RECHERCHES</p> <p>→ travailler sur la réorganisation défensive (en posant le maximum de problèmes aux défenseurs)</p> <p>→ prendre de moins en moins de temps pour choisir une stratégie</p> <p>→ s'adapter sur le plan stratégique</p>

LE MIROIR		CPS n°2	Sit 2
<p>Objectif(s) <i>Organisation défensive, priorité perceptive</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Susciter une prise d'informations plus large, sur les joueurs plus que sur le ballon. • Améliorer le cadrage défensif. 		<p>Comportements attendus : Pour tous : COMMUNIQUER (avec les gestes et les paroles)</p> <p>Opposant direct : je me place à l'intérieur du porteur en avançant, pour l'amener au sol ou l'amener en touche je me baisse en regardant la taille, je ceinture, je serre les jambes pour aller au sol avec le porteur</p> <p>Opposant en soutien : Je me déplace sur la même ligne que l'opposant direct, et à l'intérieur des futurs porteurs de ballon Je ne défends pas sur le même joueur qu'un partenaire, je regarde mon opposant direct et non le ballon</p> <p>Porteur : J'avance avec le ballon dans les espaces libres.</p> <p>Non Porteur : je me place près du porteur afin de pouvoir recevoir le ballon, et je me démarque par rapport aux opposants</p>	
<p>Dispositif : Groupe: 6 à 8 par équipe Espace: larg : le plus large possible Temps: durée = séquence de jeu 1 à 2min Plusieurs manches Matériel: 1 ballon But : plaquer le plus grand nombre de joueurs Score : nombre de plaquages obtenus par les opposants</p>		<p>Lancement du jeu : 1^{er} temps du jeu au ralenti, les utilisateurs n'accélèrent pas, les opposants s'organisent en reculant, puis jeu au SIGNAL : tous les joueurs utilisateurs (avec ou sans ballon) doivent aller dans le camp adverse, les opposants peuvent plaquer tous les utilisateurs.</p> <p>Critères de réussite. Peu de plaquages sont manqués, le barrage défensif devient efficace</p> <p>Consignes, règles : Respect du lancement de jeu, les opposants acceptent de ne pas accélérer avant le signal.</p>	
 <p>1^{er} temps : jeu lent qui avance</p>		 <p>2^{ème} temps : tous les utilisateurs doivent aller dans l'en-but adverse</p>	

POUR EVALUER- REGULER	
<p>COMPORTEMENTS OBSERVES</p> <ul style="list-style-type: none"> - trop de joueurs opposants regardent le ballon - les joueurs ne sont pas efficaces sur l'homme 	<p>INTERVENTIONS POSSIBLES</p> <ul style="list-style-type: none"> → utiliser un « ARRET sur IMAGE » afin de mettre en évidence, la mauvaise prise d'information → utiliser des exercices de plaquage et insister sur la proximité des 2 équipes, les opposants doivent AVANCER et non attendre les utilisateurs
POUR FAIRE EVOLUER LA SITUATION	
<p>VARIANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> - le jeu des utilisateurs peut être dirigé par l'Educateur 	<p>EFFETS RECHERCHES</p> <ul style="list-style-type: none"> → réguler les formes de jeu

Objectif(s) :

Amélioration de la répartition des joueurs, des directions de courses et des gestes à réaliser pour récupérer le ballon et contre-attaquer.

Règle(s) d'action/Attitude(s) à construire par les joueurs :

Pour tous : s'informer, pré agir, anticiper, communiquer

Opposants : je plaque le porteur de ballon s'il est dans ma zone de plaquage.

Si je suis éloigné, je m'informe des placements et déplacements des adversaires et participe à l'avancée collective dès que le règlement le permet.

Si je suis en avance je reste au marquage du joueur

Si je suis en retard (garde du corps), je continue à avancer (épaulement défensif) soit pour aider le cadreur défensif à faire tomber le porteur, soit pour récupérer le ballon

Dispositif :

Groupe: 4 joueurs par équipe

Espace:

larg : assez large pour permettre des rebonds offensifs et des contre-attaques

long : 1.5 fois largeur + 2 en-buts
(30 -40 m)

Temps: durée = séquence de jeu 1 à 2 min
4 à 5 ballons par équipe

Matériel: 2 ballons

But : Marquer à partir du lancement de jeu

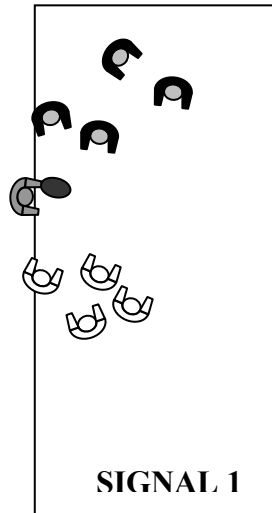
Score : 5 pts si essai

3 points si la Ligne d'Avantage est franchie et le ballon récupéré.

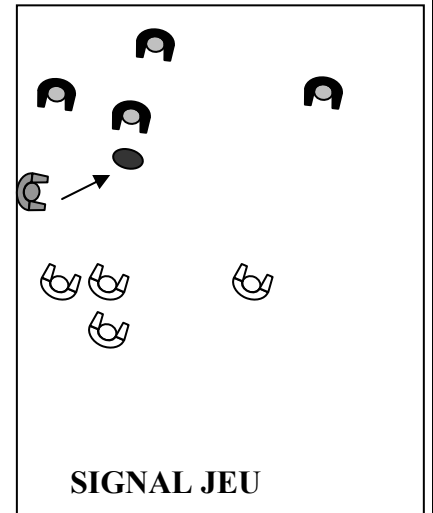
Consignes, règles :

Respecter le hors jeu sur lancement de jeu pour les opposants

Ils ne bougent pas jusqu'au déclenchement



SIGNAL 1



SIGNAL JEU

Lancement du jeu

L'enseignant se déplace avec les 2 équipes. Au signal « 1 » les utilisateurs peuvent se démarquer sur la largeur. Au signal « 2 » le jeu commence et les opposants doivent se réorganiser pour s'opposer, récupérer et contre-attaquer.

POUR EVALUER - REGULER**COMPORTEMENTS OBSERVES**

- les joueurs circulent de façon incohérente et non économique
- les joueurs ne communiquent pas entre eux
- les joueurs n'avancent pas pour s'opposer
- plaquages manqués

INTERVENTIONS POSSIBLES

- Rappeler les règles d'action, proposer les repères de circulation
- Exercices de plaquages

POUR FAIRE EVOLUER LA SITUATION**VARIANTES**

- Réduire le temps entre les signaux 1 et 2
- Donner des consignes aux utilisateurs

EFFETS RECHERCHES

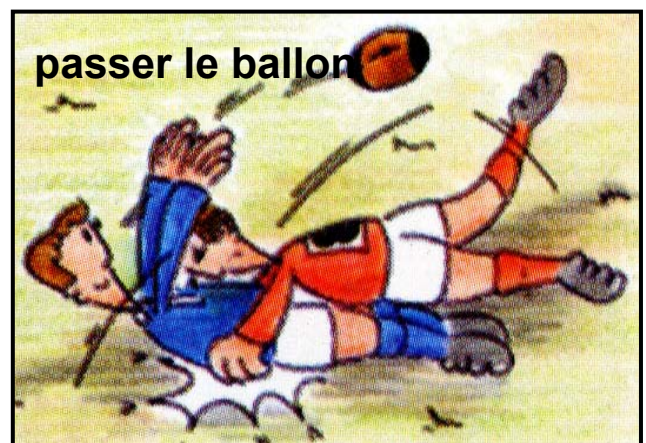
- prendre de moins en moins de temps pour s'organiser en opposition
- "cibler" le type de réponse défensive attendu, vérifier la qualité de la communication

REGLEMENT – ARBITRAGE

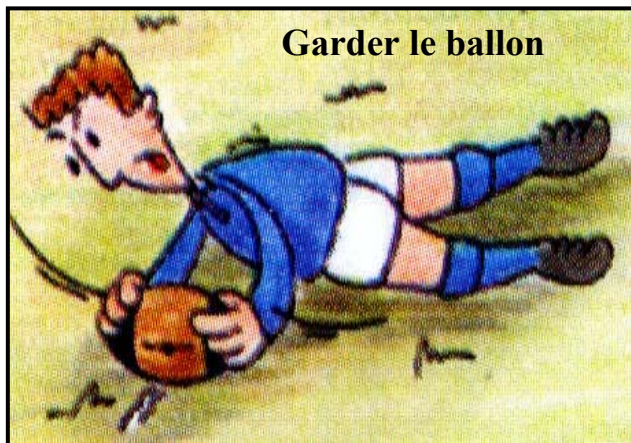
Renforcement de la règle Plaqueur/Plaqué

Le plaquage se fait obligatoirement avec les 2 bras, l'adversaire est ceinturé entre la taille et les chevilles, et est mis au sol.
Il est interdit de soulever un joueur porteur du ballon .
Un joueur est dit " mis au sol" s'il a un ou les deux genoux au sol, ou dès lors qu'il n'a plus d'appuis.

Que peut faire le joueur plaqué dans une situation de plaquage ?



Ce que ne peut pas faire le plaqué



et le plaqueur



AVANT de sanctionner il faut prévenir pendant la phase de jeu

Sanction

Si les joueurs, lors du plaquage, ne respectent pas la règle, ils font une action d'ANTI-JEU.

Il faut donc PENALISER le joueur qui fait la faute en premier.

Il faudra siffler fort et d'un coup sec, et utiliser la gestuelle de l'arbitrage.



COUP DE PIED DE PENALITE

Exercices de préparation à l'apprentissage ou perfectionnement du plaquage

Exercices d'EDUCATION POSTURALE:

Placement du dos lié à celui du bassin.

Cette capacité à sentir le « dos plat » est requise pour toutes les formes de contact.

LE JOUEUR EST CAPABLE DE:

faire la différence entre dos rond et dos plat: (cf. la cassette « Sécurité enfant »)

à 4 pattes



Au joug ou à la main courante



Exercices de CHUTES

Roulade type « chute avant de judo »

Chuter en avant sans mettre la tête en danger



LE CENTRE DE PERFECTIONNEMENT DE SECTEUR

N°3

**Amélioration de la gestion des arrêts du ballon en utilisation et en
opposition (le jeu sur plaquage ou blocage)**