

En sécurité

J encourage

Je dynamise

Je suis positif

Je fais repetter

M 6

Durée séance

1h10

Thème

Septembre

Octobre

Novembre

Decembre

Je fais respecter "les valeurs"!!!

Séance type

Tous les joueurs doivent être

Manipuler le ballon et / ou se déplacer

10 à 15 mn

JEU DYNAMIQUE avec un max de ballons pour manipuler et marquer

JEU DYNAMIQUE avec un max de ballons pour manipuler et marquer

JEU DYNAMIQUE pour se repérer dans l'espace

PARCOURS MOTEUR avec course avec changement de direction

PARCOURS MOTEUR avec course avec changement de direction

PARCOURS MOTEUR avec contact avec le sol

PARCOURS MOTEUR avec contact avec le sol

PARCOURS MOTEUR avec contact avec le sol

Jouer à effectif réduit (contact réglementés)

10 à 15 mn

TOUCHER 1C1 : AVANCER

TOUCHER 3C1+1+1 : AVANCER

TOUCHER AU SHORT 3C1+1+1 Avancer

ATTRAPER 3C1+1+1 Avancer

ATTRAPER 3c1+1+1 Avancer - coopérer

CEINTURER 3C1+1+1 Avancer - coopérer

CEINTURER 3C1+1+1 Avancer - coopérer

CEINTURER 3C1+1+1 Avancer - coopérer

Récréation Faire ce que je veux (en sécurité)

5 mn

Ne pas hésiter à mettre beaucoup de ballon et balle diverses (tennis, hand-ball, vortex...) - Eviter de mettre des sac de placage, bouclier pour la sécurité du joueur

se renforcer musculairement

10 à 15 mn

CHUTER / ROULER

contact avec le sol

LUTTER au sol

LUTTER au sol

LUTTER FACE A UN ADVERSAIRE QUI BOUGE

LUTTER FACE A UN ADVERSAIRE QUI BOUGE

ATTRAPER UN PORTEUR DE BALLE

ATTRAPER UN PORTEUR DE BALLE

Avant chaque situation psycho affective, ne pas hésiter à mettre en place une petite situation en amont de quelques minutes afin de travailler la mobilité articulaire du joueur. (mobilité du dos des hanches et des épaules)

Jouer

10 à 15 mn

TOUCHER 1C1 : AVANCER

TOUCHER 3C3 : AVANCER

TOUCHER AU SHORT 3C3

ATTRAPER 3C3 Principe du gagne terrain

ATTRAPER 5C5 Principe du gagne terrain

CEINTURER 3C3 Principe du gagne terrain

CEINTURER 5C5 Principe du gagne terrain

CEINTURER 5C5 Principe du gagne terrain

Retour au calme et Materiel

5 mn

Faire un petit bilan de la séance et les questionner sur ceux qui leur à le plus plus et le moins aimer. Le rangement du matériel se fait de façon collective. Au départ à vous de missionner tous les joueurs à ranger le matériel, puis passer dans l'autonomie du rangement du matériel à partir de Janvier.

Règle du jeu

LA MARQUE DROIT ET DEVOIR DU JOUEUR

LA MARQUE DROIT ET DEVOIR DU JOUEUR

LA MARQUE DROIT ET DEVOIR DU JOUEUR

LA MARQUE LE TENU DROIT ET DEVOIR DU JOUEUR

LA MARQUE LE TENU DROIT ET DEVOIR DU JOUEUR

LA MARQUE LE TENU LE HORS JEU DROIT ET DEVOIR DU JOUEUR

LA MARQUE LE TENU LE HORS JEU DROIT ET DEVOIR DU JOUEUR

LA MARQUE LE TENU LE HORS JEU DROIT ET DEVOIR DU JOUEUR

Formes de jeu de la Période

ATELIERS RUGBY : jeux de coordination motrice, d'habiletés, (lutttes, combat, courses, sauts, lancers) et jeux d'opposition (4x4 – 5x5)

Plus je joueur répète plus il apprend et se créer des automatismes. Attention à ne pas leur faire apprendre le mauvais geste ou la mauvaise technique

en sécurité

J encourage

je dynamise

je suis positif

Je fais repetter

M 6

Durée séance
1H10

Thème

Janvier Février Mars Avril Mai

Je fais respecter "les valeurs" !!

Séance type

<p>Manipuler le ballon et / ou se déplacer</p> <p>10 à 15 mn</p>	<p>10 à 15 mn</p>	<p>JEU DYNAMIQUE avec un max de ballons pour manipuler et marquer</p>	<p>PARCOURS MOTEUR avec course avec changement de direction</p>	<p><u>PARCOURS MOTEUR avec contact avec le sol</u></p>	<p><u>JEU DYNAMIQUE avec un max de ballons pour</u></p>	<p><u>PARCOURS MOTEUR avec course avec changement</u></p>	<p>PARCOURS MOTEUR avec contact avec le sol</p>	<p>JEU DYNAMIQUE avec un max de ballons pour manipuler et marquer</p>	<p>PARCOURS MOTEUR avec course avec changement de direction</p>	<p>PARCOURS MOTEUR avec contact avec le sol</p>		
		<p>CEINTURER 3C1+1+1 Avancer - coopérer</p>	<p>CEINTURER 4C2+2 Avancer - coopérer</p>	<p>CEINTURER 4C2+2 Avancer - coopérer</p>	<p>CEINTURER BLOQUER 3c1+1+1</p>	<p>CEINTURER BLOQUER 3c1+1+1</p>	<p>CEINTURER BLOQUER 4c2+2</p>	<p>5c5 J'avance je transmet je soutiens</p>	<p>5c5 J'avance je transmet je soutiens</p>	<p>5c5 J'avance je transmet je soutiens</p>	<p>5c5 J'avance je transmet je soutiens</p>	
		<p>Récréation Faire ce que je veux (en sécurité)</p> <p>5 mn</p> <p>Ne pas hésiter à mettre beaucoup de ballon et balle diverses (tennis, hand-ball, vortex...) - Eviter de mettre des sac de placage pour la sécurité du joueur</p>										
		<p>se renforcer musculairement</p> <p>10 à 15 mn</p>	<p>CEINTURER UN PORTEUR DE BALLE</p>	<p>CEINTURER UN PORTEUR DE BALLE</p>	<p>LUTTE COLL (J'ARRACHE JE POUSSE EN SECURITE)</p>	<p>LUTTE COLL (J'ARRACHE JE POUSSE EN SECURITE)</p>	<p>LUTTE COLL JE SUIS BLOQUE JE LIBERE MON BALLON</p>	<p>LUTTE COLL JE SUIS BLOQUE JE LIBERE MON BALLON</p>	<p>LUTTE COLL JE CHUTE JE LIBERE MON BALLON</p>	<p>LUTTE COLL JE CHUTE JE LIBERE MON BALLON</p>	<p>LUTTE COLL JE CHUTE JE TRANSMET</p>	<p>LUTTE COLL JE CHUTE JE TRANSMET</p>
		<p>Avant chaque situation psycho affective, ne pas hésiter à mettre en place une petite situation en amont de quelques minutes afin de travail la mobilité articulaire du joueur. (mobilité du dos des hanches et des épaules)</p>										
		<p>Jouer</p> <p>10 à 15 mn</p>	<p>CEINTURER 5C5</p>	<p>CEINTURER 5C5</p>	<p>CEINTURER 5C5</p>	<p>CEINTURER 5C5</p>	<p>CEINTURER 5C5</p>	<p>CEINTURER 5C5</p>	<p>CEINTURER 5C5</p>	<p>CEINTURER 5C5</p>	<p>CEINTURER 5C5</p>	<p>CEINTURER 5C5</p>
<p>Retour au calme et Matériel</p> <p>5 mn</p>	<p>Faire un petit bilan de la séance et les questionner sur ceux qui leur à le plus plus et le moins aimer. Le rangement du matériel se fait de façon collective. Au départ à vous de missionner tous les joueurs à ranger le matériel, puis passer dans l'autonomie du rangement du matériel à partir de Janvier.</p>											
<p>Règles du jeu</p>		<p>LA MARQUE LE TENU LE HORS JEU DROIT ET DEVOIR DU JOUEUR</p>	<p>LA MARQUE LE TENU LE HORS JEU DROIT ET DEVOIR DU JOUEUR</p>	<p>LA MARQUE LE TENU LE HORS JEU DROIT ET DEVOIR DU JOUEUR</p>	<p>LA MARQUE LE TENU LE HORS JEU DROIT ET DEVOIR DU JOUEUR</p>	<p>LA MARQUE LE TENU LE HORS JEU DROIT ET DEVOIR DU JOUEUR</p>	<p>LA MARQUE LE TENU LE HORS JEU DROIT ET DEVOIR DU JOUEUR</p>	<p>LA MARQUE LE TENU LE HORS JEU DROIT ET DEVOIR DU JOUEUR</p>	<p>LA MARQUE LE TENU LE HORS JEU DROIT ET DEVOIR DU JOUEUR</p>	<p>LA MARQUE LE TENU LE HORS JEU DROIT ET DEVOIR DU JOUEUR</p>	<p>LA MARQUE LE TENU LE HORS JEU DROIT ET DEVOIR DU JOUEUR</p>	
<p>Formes de jeu de la Période</p>	<p>ATELIERS RUGBY : jeux de coordination motrice, d'habiletés, (luttés, combat, courses, sauts, lancers) et jeux d'opposition (4x4 – 5x5)</p>											

Tous les joueurs doivent être action !!