



CAHIER DE JEU GROUPE U14 SAISON 2020-2021

Ce document ne révèle que les grands principes généraux, les grandes lignes directrices du projet de jeu. Ce document se doit d'être en permanence complété, enrichi et détaillé.

Des modifications se feront progressivement au contact de chaque équipe en fonction de différents paramètres :

- Du ressenti des joueurs.
- Des forces et faiblesses de notre équipe.
- De l'évolution du jeu par rapport aux nouvelles règles et de leur application par les arbitres.
- De la composition de l'équipe.
- De l'évolution même du projet de jeu

Le projet de jeu est un cadre général servant de repère à chacun. Il appartient donc aux éducateurs et surtout aux joueurs de le respecter mais également de l'enrichir.

ORGANISATION DE LA SAISON

→ La saison sera abordée en 5 périodes de 2 mois

<p>Phase 1 - Septembre/Octobre Défense</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passeport Avants. - Organisation défensive sur ruck/maul - Organisation défensive sur jeu au large - Circulation et repositionnement des joueurs 	<p>Phase 2 - Novembre/Décembre Jeu Groupé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organisation offensive sur ruck - Organisation offensive sur Maul - Jeu dans les intervalles/ Joueur à hauteur - Soutien au porteur de balle. - Circulation et repositionnement des joueurs 	<p>Phase 3 - Janvier/Février Jeu au large + Jeu au pied</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organisation offensive jeu déployé. - Conservation/inversion du sens de jeu. - Circulation et repositionnement des joueurs
<p>Phase 4 - Mars/Avril Alternance des formes de jeux</p> <ul style="list-style-type: none"> - Après un blocage effectuer une phase de jeu pénétrant pour resserrer les défenses. - Après une phase de jeu pénétrant transformer en jeu déployé. - Occupation du terrain par du jeu au pied après une phase de domination stérile ou dans une phase où l'on subit la pression adverse. - Circulation et repositionnement des joueurs. 	<p>Phase 5 - Mai / Juin Période des tournois</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation aux formes de jeux imposées (jeu à 15, jeu rapide mi-temps courtes, jeu sur terrain réduit) 	

→ **ENTRAINEMENT DU MERCREDI 17h00 à 19h00**

Échauffement	10
Echauffement exercices	20
Atelier 1	10
Atelier 2	10
Groupes séparés	20
Collectif dirigé	40

Total sans pose: 110mn

→ **ENTRAINEMENT DU VENDREDI 18h à 19h30 - Spécifique**

Échauffement	10
Atelier ind 1	10
Atelier in 2	10
Groupes séparés	20
Mise en place	40

Total : 90mn

LES OBJECTIFS

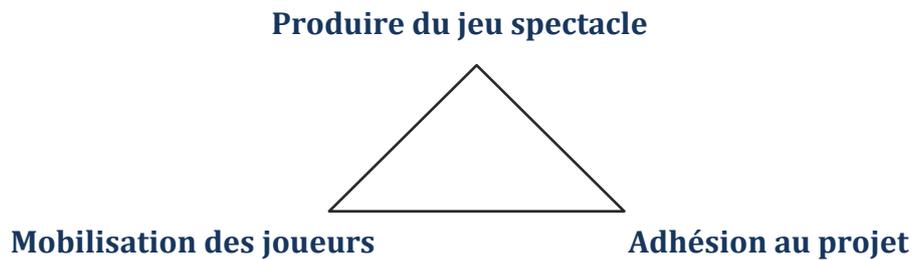
- > Etre compétitif par le jeu au plus niveau de la compétition
- > Produire un important volume de jeu.
- > Enchaîner de nombreuses séquences de jeu où les joueurs et le ballon sont en mouvement.

Pour atteindre ces objectifs, LE COMBAT doit rester une priorité .

POURQUOI ?

La mise en place d'un jeu de mouvements correspond à notre conception pédagogique. Il permet de générer :

- > du plaisir
- > de la joie sur et en dehors du terrain
- > de l'enthousiasme



Il correspond aux qualités existantes et à développer du groupe :

- > Mobilité
- > Vitesse
- > Force explosive

Il est nécessaire pour assurer le gain des matchs d'accentuer nos efforts sur :

- > LA POSSESSION (phases de conquêtes)
- > LA CONSERVATION (phases de rucks) du ballon

Il faut mettre la main sur le ballon et ne plus le lâcher

**Projet de jeu et codes dans le mouvement général :
Drapeau bleu blanc rouge.**



BLEU :

- Jeu groupé (maul, une passe et défi, zéro passe et départ au ras)
- Autour des zones de rencontres :
Mêlées, touches, rucks.

BLANC :

- Jeu déployé (9/10/12 au moins deux passes et attaque de la ligne, déployé complet, inversé 9/11/14 etc...) .

ROUGE :

- Jeu au pied :
 - . Haut (ciel),
 - . Long (champ),
 - . En diagonale (fou),
 - . Court par dessus ou rasant (mat).

Annonces phase statique Attaques:

FIDJI

BLACK

BLACK+

LES PRINCIPES FONDAMENTAUX (ATTAQUE)

Priorité aux 3/4, (les avants sont au service des 3/4).

Opposer nos 3/4 aux avants adverses, (3 temps de jeu au moins).

Contourner le plus souvent possible le bloc défensif en zone 1 (jouer autour du N°10 adverse).

Si je suis en retard, (je reste à l'intérieur du porteur de balle).

Si je suis en avance, (je prends de la largeur).

ORIENTATION DU JEU:

Jeu dans le même sens en priorité

On joue dans le même sens tant : > Qu'il reste de l'espace latéral pour jouer.

> Que le ballon est rapidement libéré.

> Que l'alimentation en soutien est présente.

Comment ?

> En supériorité numérique, en contournement par les 3/4

> En égalité ou infériorité numérique, en prise d'intervalle

Il faut jouer lancé !!!!

On inverse le sens (BLACK) quant : Le jeu dans le même sens n'est plus possible (absence d'espace latéral ou sortie ralentie ou absence de soutien).

QUI ANNONCE ?

Le N°9 sur :

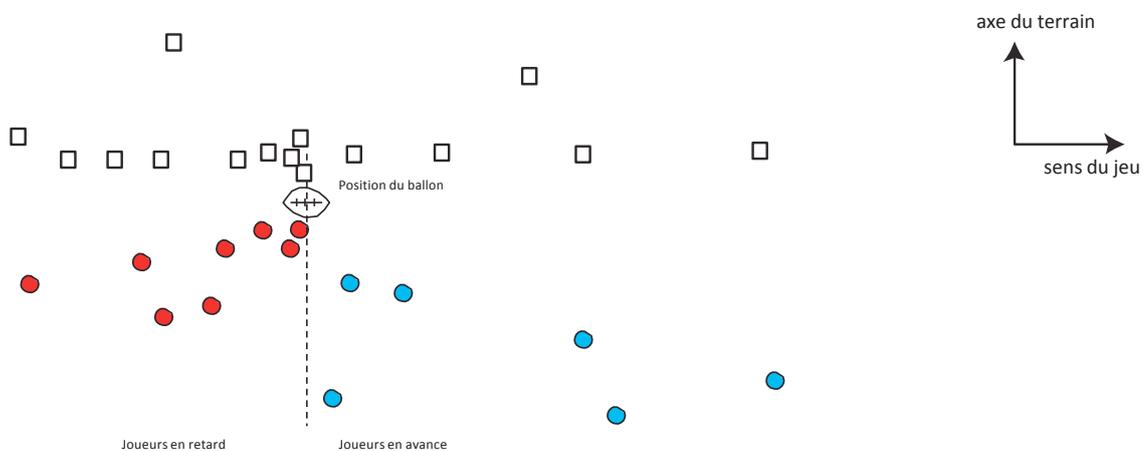
- Phases statiques en concertation avec le capitaine si besoin.
- Dans la dynamique de jeu.
 - relance avec les avant au près «Zéro»
 - relance avec les 3/4 au large «BLANC»
- Si rupture de dynamique, relance sur sortie lente.
 - «BLEU»
- Jeu au pied.
 - Par dessus côté fermé «ROUGE»

Le N°10 sur :

- Dans la dynamique de jeu.
 - jeu dans la zone 2 et 3 «RED»
 - Avants au soutien des 3/4 en Diamant «NOIRE»
- Si rupture de dynamique,
 - «BLACK»(renversement)
- Jeu au pied.
 - Chandelle «ROUGE mat»
 - Petit par dessus «ROUGE mat»
 - Axe profond «ROUGE champ»

Principes de bases

- Avancer en continuité pour marquer.
- Votre rôle dépend de votre position sur le terrain et pas de votre poste.

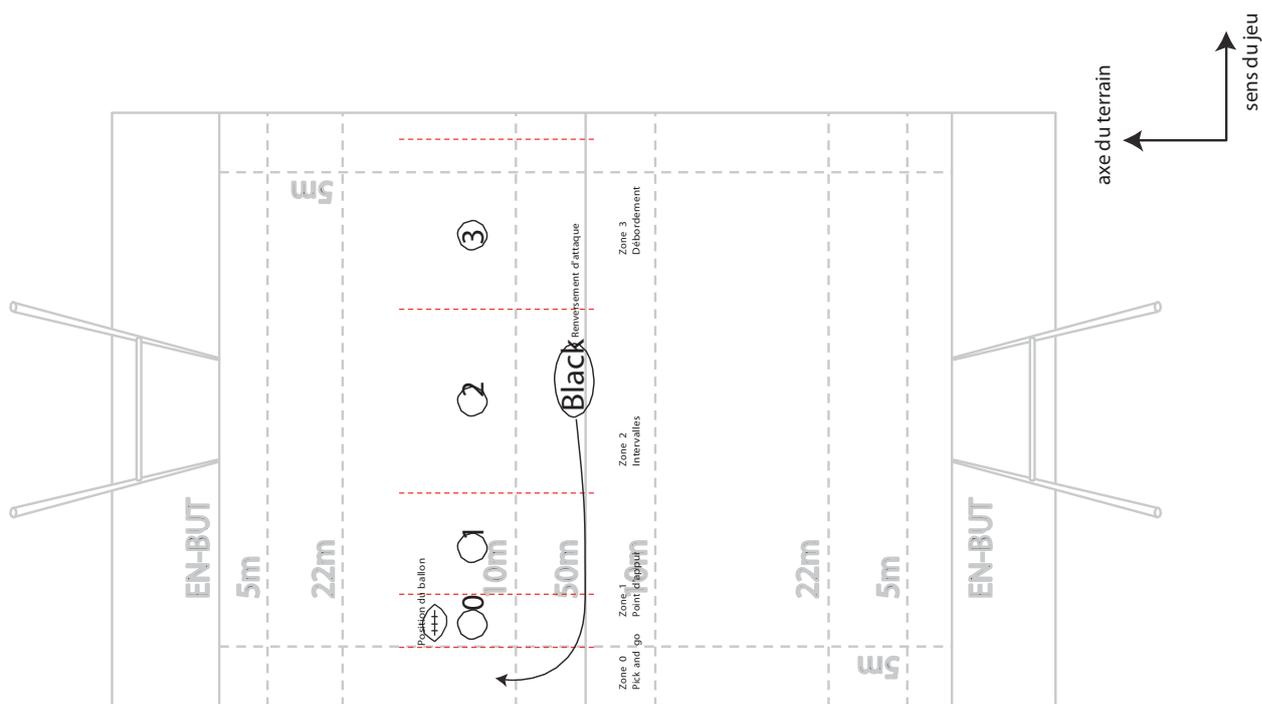


● Les joueurs en retard ont la responsabilité du soutien.

● Les joueurs en avance ont la responsabilité du jeu.

La communication.

Il est important de faciliter la décision de la charnière 9/10 en faisant remonter les informations utiles avec des messages clairs.



DÉFENSE

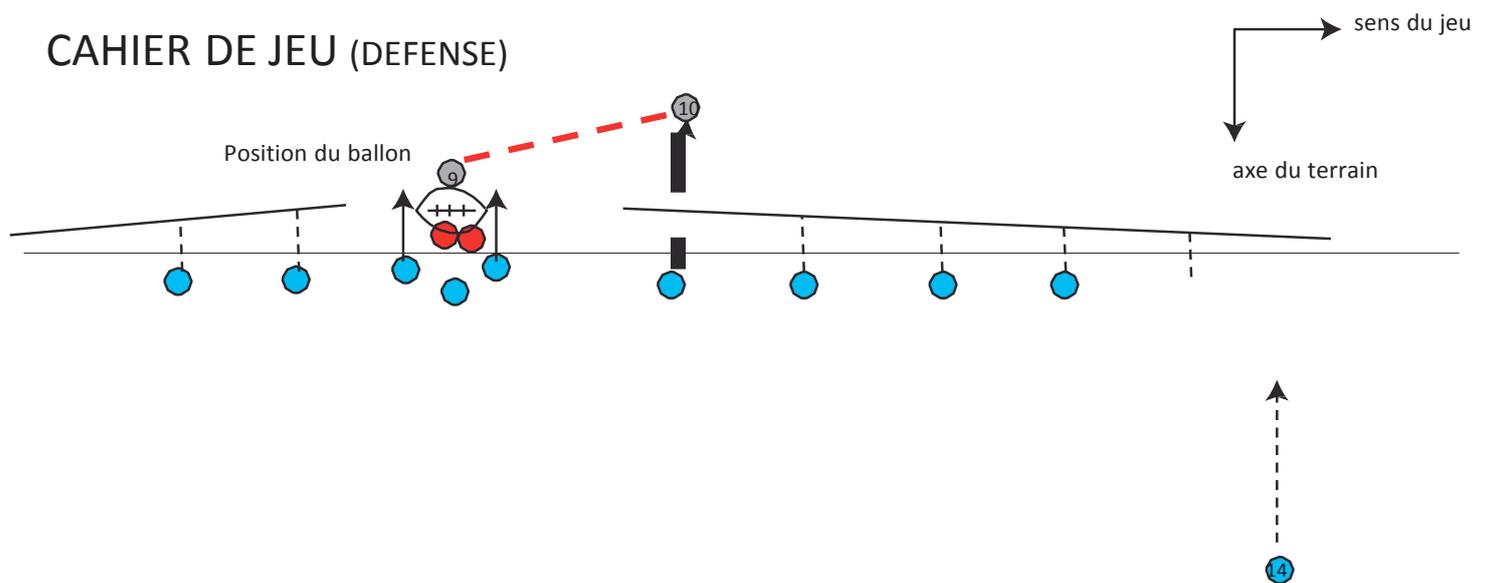
LES PRINCIPES FONDAMENTAUX

Organisation collective pour presser l'adversaire et récupérer la balle.

- **Récupération directe sur plaquage.**
 - La balle doit être éloignée le plus vite possible de la zone de plaquage
- **Récupération indirecte, sur faute adverse** (mêlée, touche, pénalité).
 - Reprise du jeu sur phase statiques.
- **Cas particulier récupération sur coup franc.**
 - Jeu rapide du N°9 ou dans les 22m. adverses, voir lancement défini.

PRINCIPES A RESPECTER

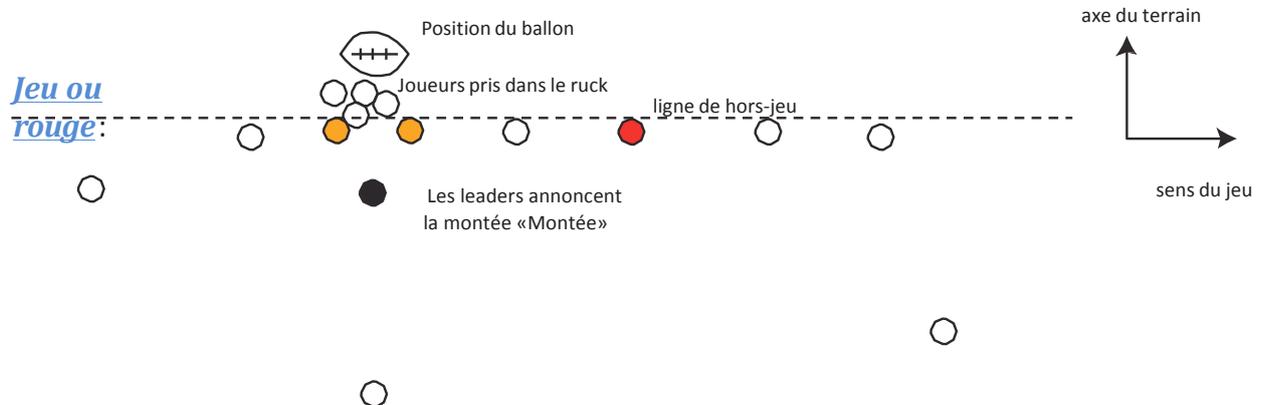
- **Le joueur face au porteur de balle.**
 - Mettre le joueur au sol le plus vite possible, en le faisant reculer.
- **Le 1er. joueur à proximité de la zone de plaquage.**
 - Contester et gratter pour récupérer la balle.
- **Si mêlée spontanée (Ruck).**
 - Les joueurs les plus lents sont à proximités du regroupement, les plus rapides sur les extérieurs.
 - (remplacement et communication).
- **La montée défensive s'effectue en aile d'avion.**
 - De part et d'autre du ruck. Le rideau défensif doit être constitué de 8 joueurs. 1 joueur dans l'axe, les gardes intérieur et extérieur, le solde réparti de chaque côtés du ruck, l'ailier grand côté couvrent l'axe profond.



Organisation défensive

Principes de bases

- > Stopper la progression de l'adversaire.
- > Récupérer des ballons de contre.



- Les 2 premiers défenseurs lèvent le bras et signalent la ligne de hors-jeu. Ils annoncent la sortie de balle et le côté choisi par l'attaque, se sont **LES LEADERS**, ils annoncent la montée. Position très basse sur les appuis, et les premiers déplacements toujours vers l'avant.
- Le 3^e défenseur est l'homme **DE BASE** il est en charge des retours
- intérieurs. **LE CHASSEUR** il pointe le 10 ou le joueur en position de lancé l'attaque.

L'ailier grand côté se trouve toujours dans l'axe du ballon. Il est en charge de la couverture sur le jeu au pied.

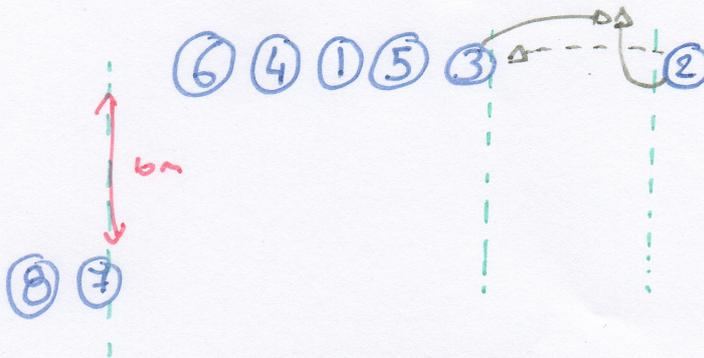
L'ailier prend de la profondeur quand le ballon se trouve à son opposé et monte sur la ligne de défense au fur et à mesure que le ballon se rapproche de son aille.

Les annonces en touche :

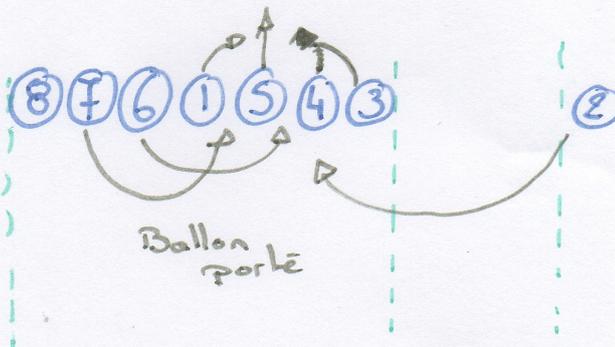
«BLEU» réception joueur 1 - «BLANC» réception joueur 2 - «ROUGE» réception joueur 3

ANNONCES TOUCHES

- "NAÏME"



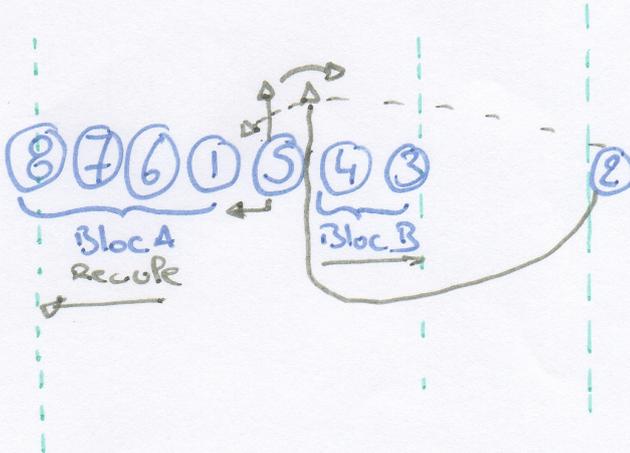
- "AIRBUS"



- "A380"

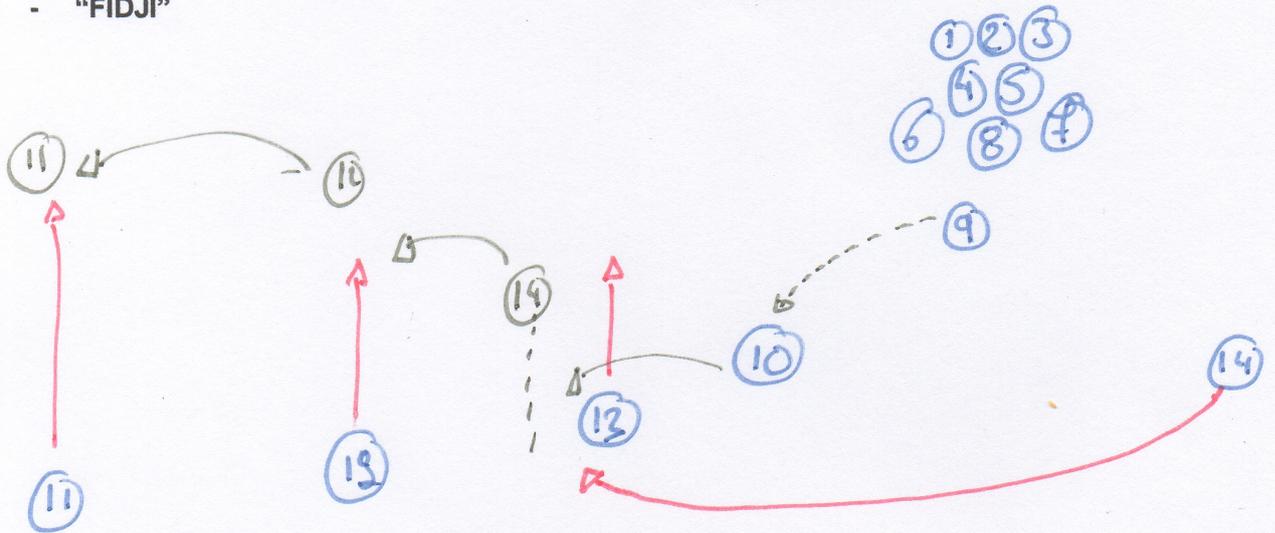


- "NEW ZEALAND"

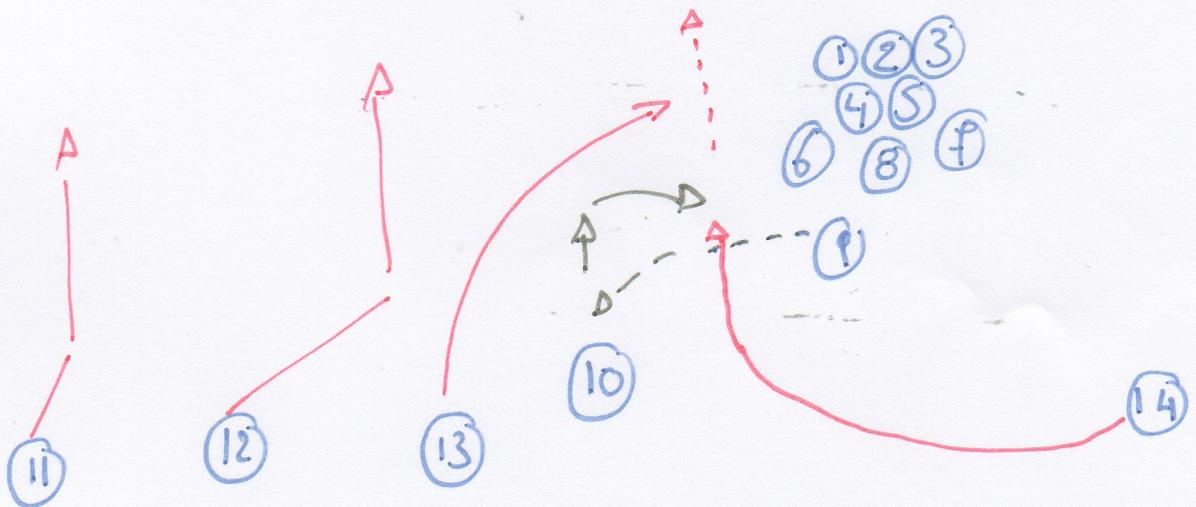


ANNONCES ATTAQUES

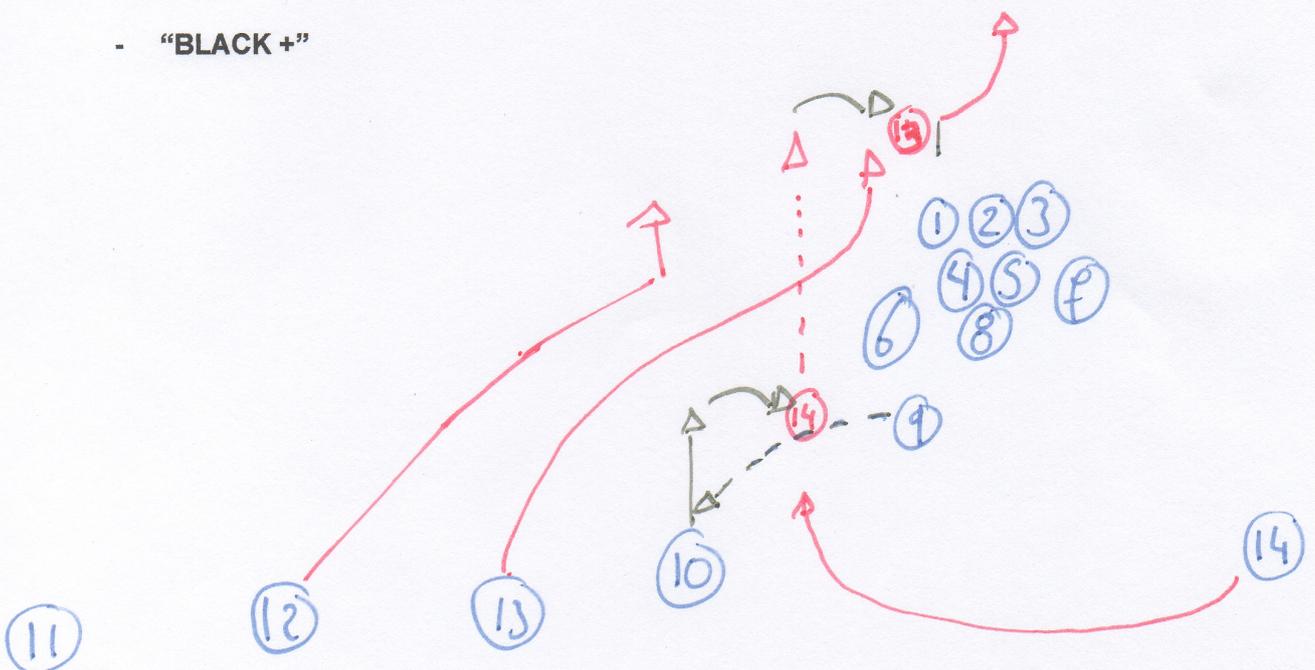
- "FIDJI"



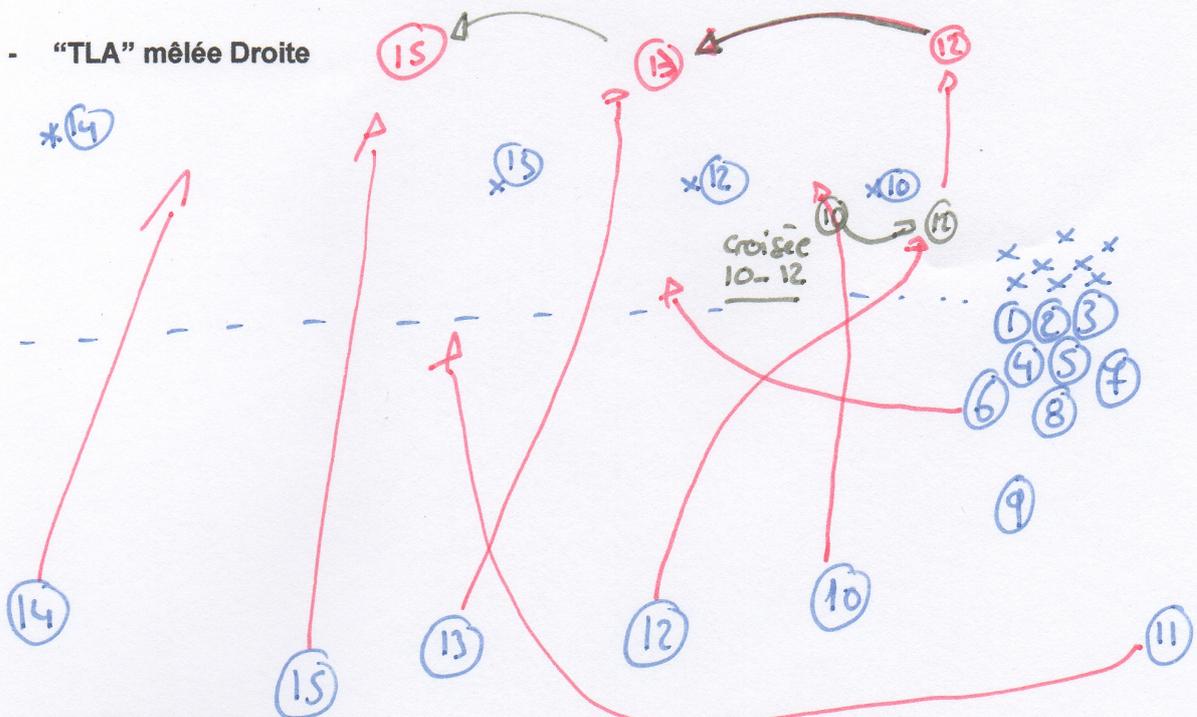
- "BLACK"



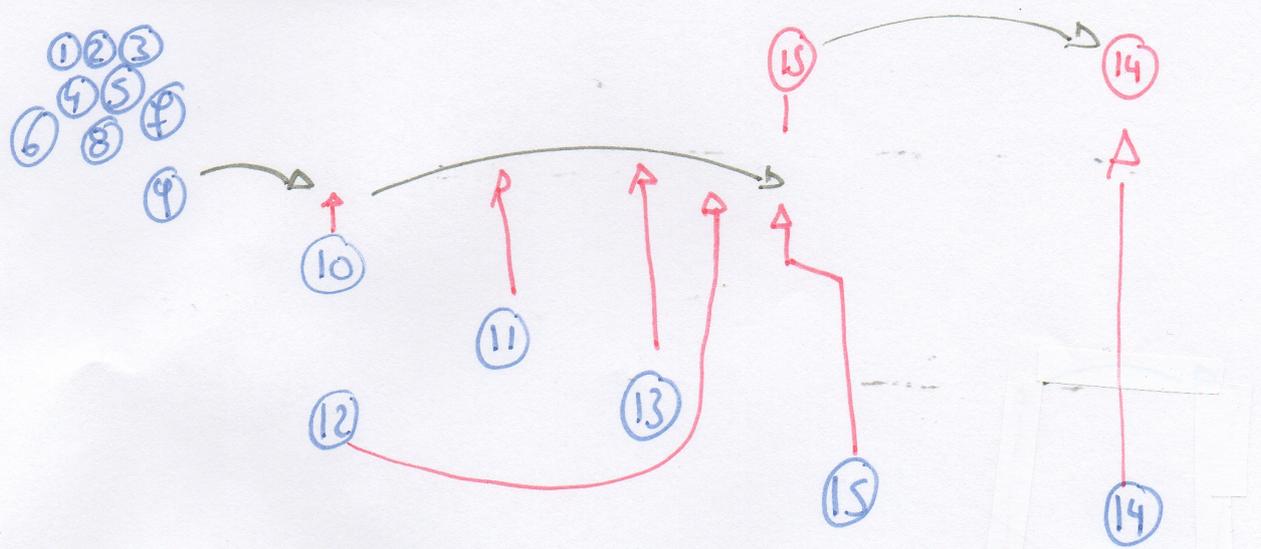
- "BLACK +"



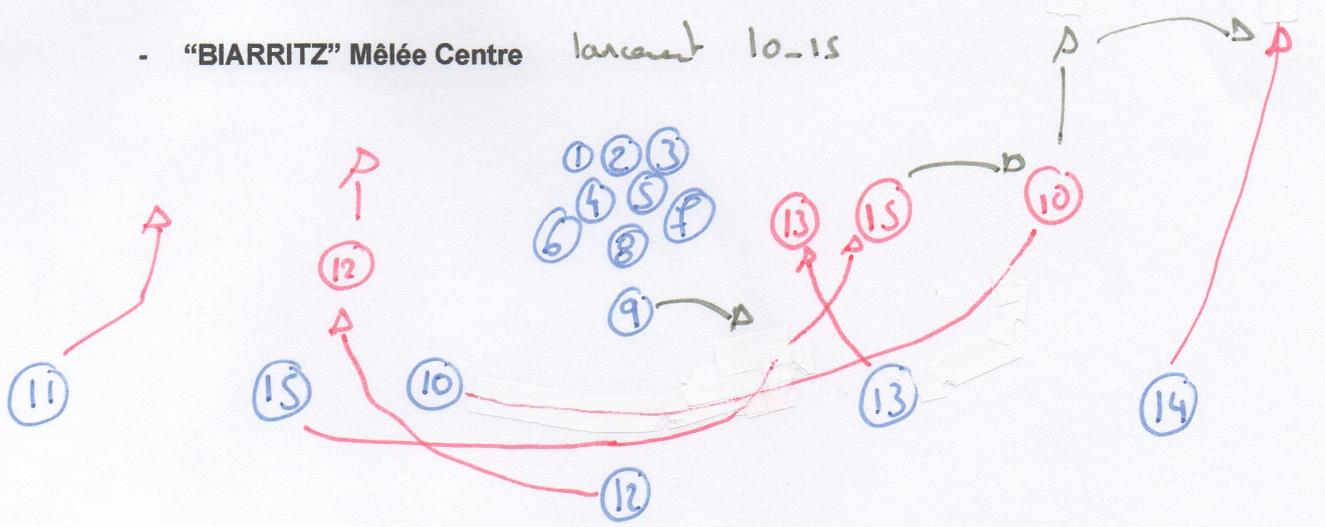
- "TLA" mêlée Droite

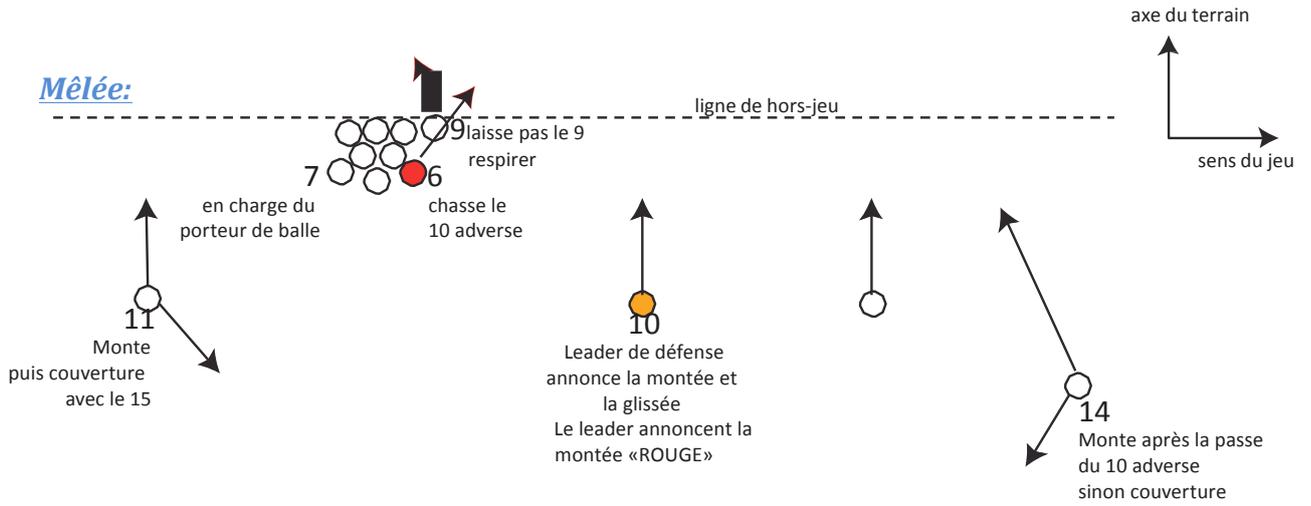


- "CARCA" mêlée Gauche



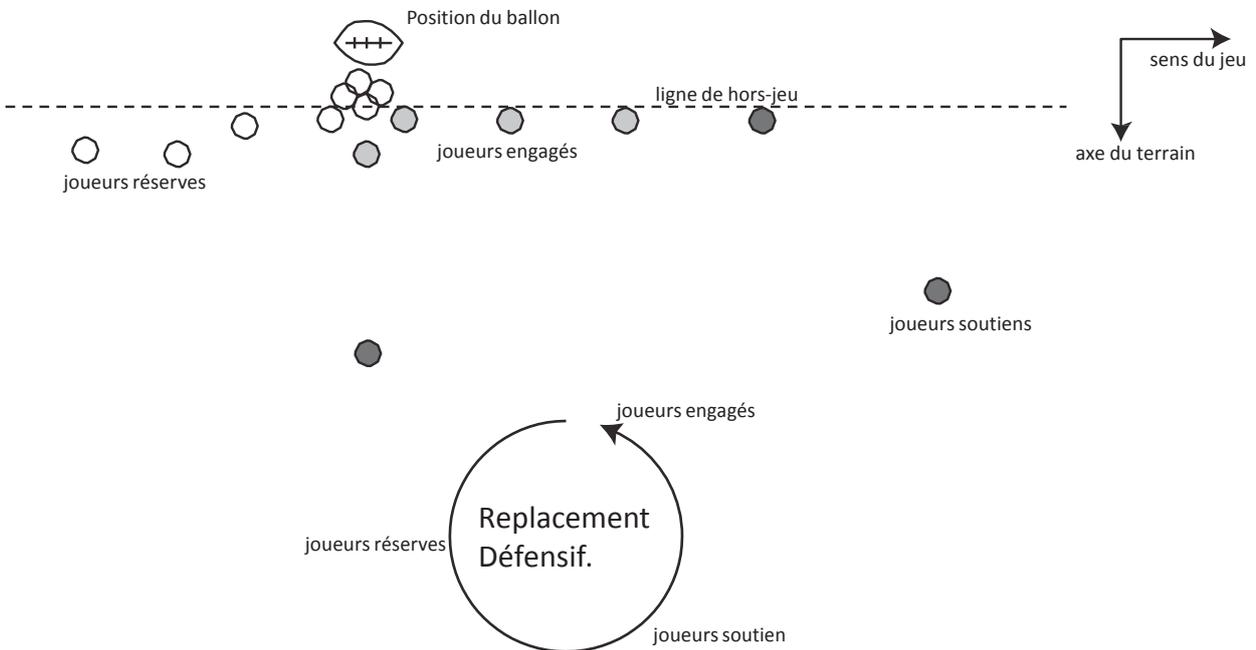
- "BIARRITZ" Mêlée Centre *lancement 10-15*



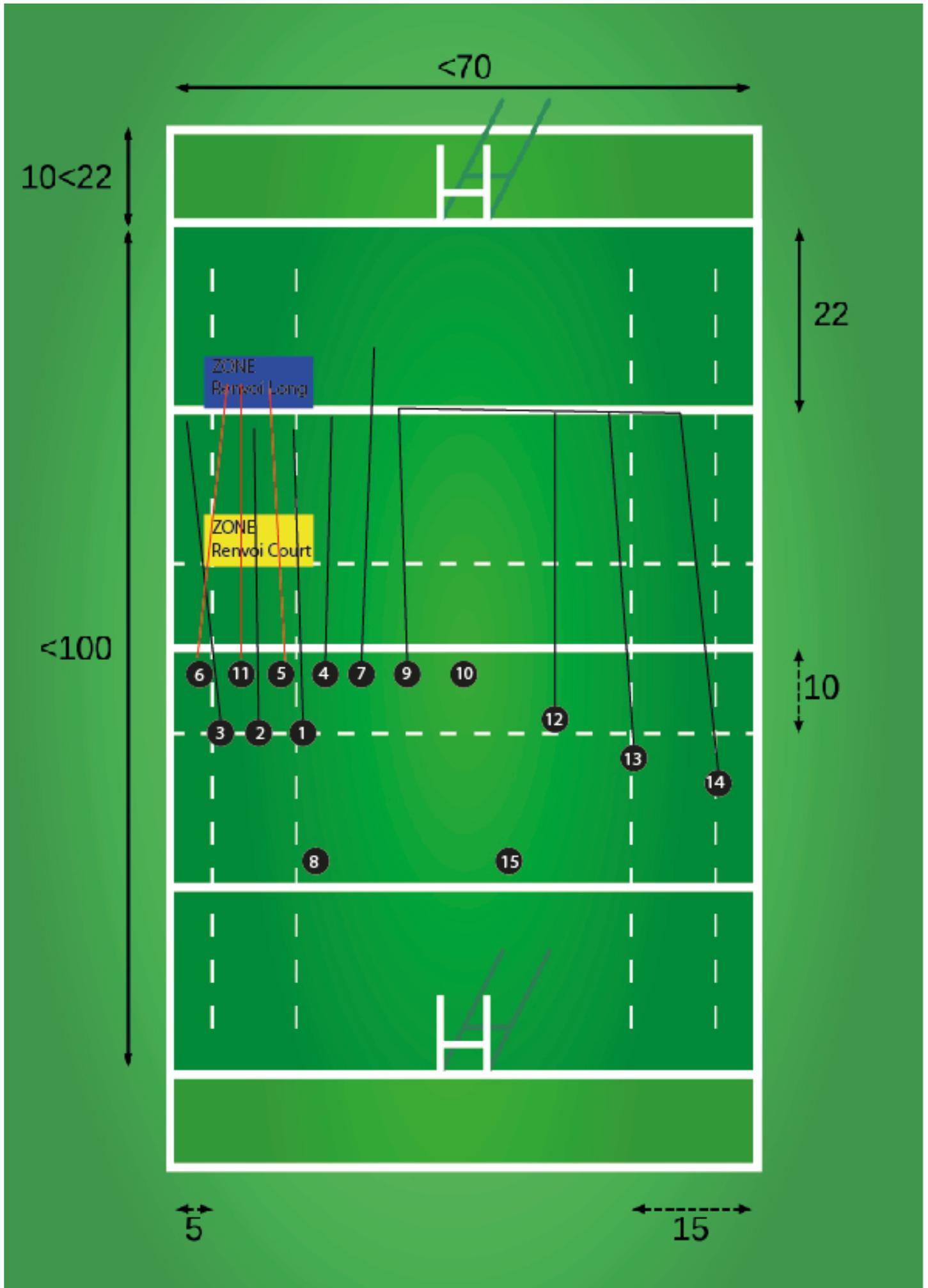


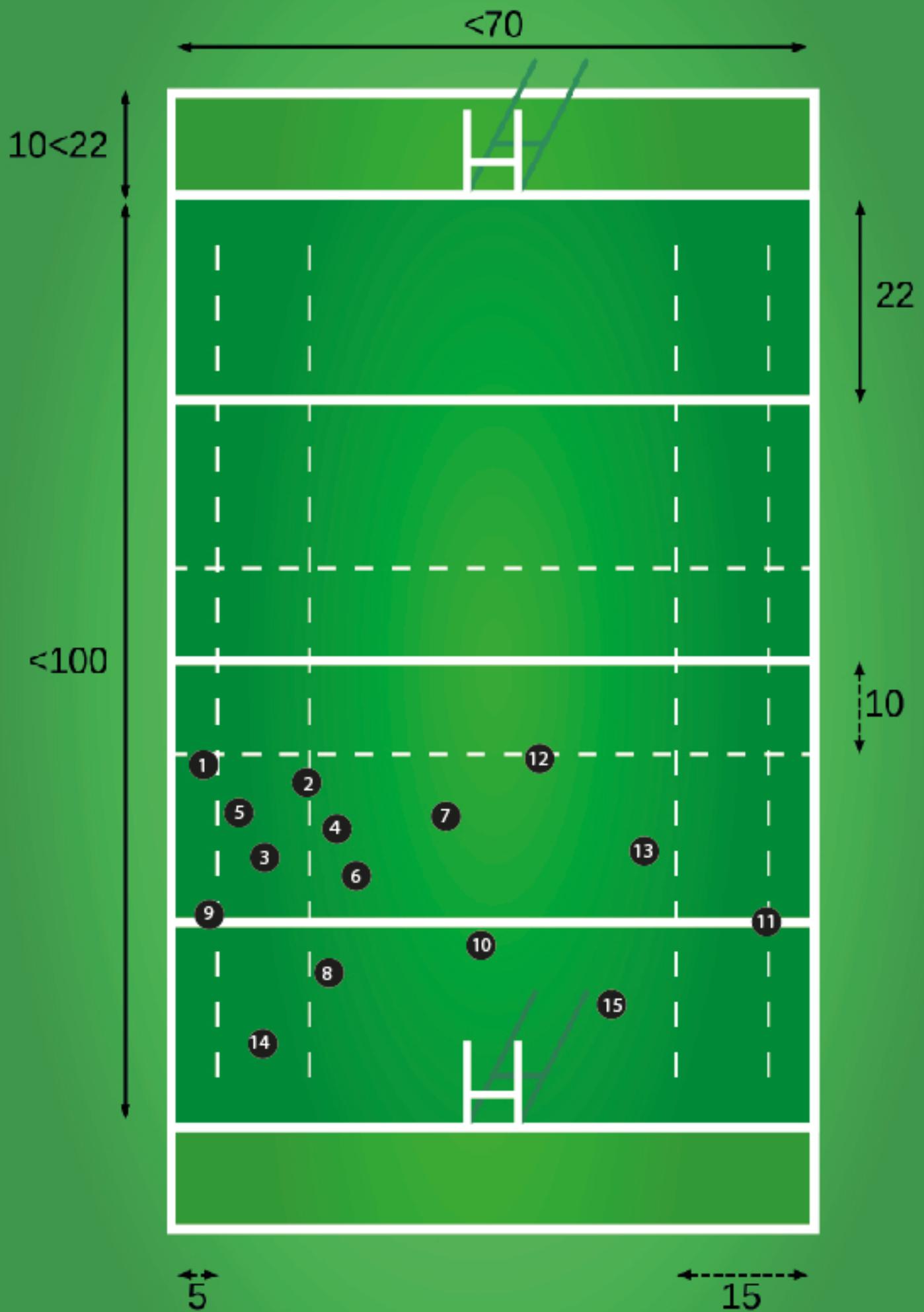
La communication.

Il est important de parler avec un langage simple (j'ai, à toi, glisse, ect).



RENVOIS + RÉCEPTION





3 facteurs clés à maîtriser



Le Plaquage

1. s'accroupir le plus possible
2. pousser avec les jambes
3. entrer fermement en contact avec l'épaule entre la taille et les hanches
4. enrouler ses bras autour du porteur du ballon et coller son oreille au short du porteur de balle
5. se tourner avec l'impact et accompagner son adversaire au sol



La Passe

1. tenir le ballon à deux mains
2. prendre appui sur sa jambe intérieure
3. se tourner face au réceptionnaire en soutien et balancer ses bras dans la direction de la passe
4. contrôler la vitesse et la trajectoire du ballon au moment de le lancer à l'aide des coudes et des poignets et accompagner le mouvement avec les mains dans la direction de la passe
5. passer à la zone cible à hauteur du torse du réceptionnaire et courir droit pour fixer un défenseur



Le Contact

Le porteur de balle :

1. isoler le ballon,
2. lutte pour avancer
3. positionnement des appuis: orientés vers le camp adverse
4. baisser son centre de gravité sous celui de l'adversaire
5. combat franc avec action de bas en haut

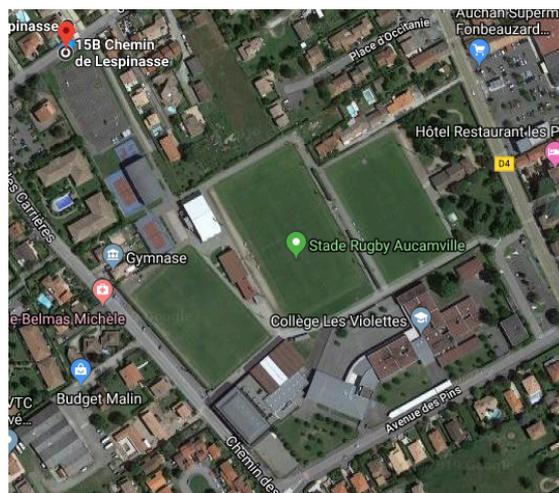
Les soutiens :

1. le 1er joueur en retard → Impact sur le joueur dans son camp
2. le 2ème joueur en retard → impact efficace : assure la continuité dans le sens



+ **Le Stade**

**Stade des Violettes
Chemin des Carrières
31140 Aucamville**



TLA ÉCOLE DE RUGBY

Siège social :
239 route de Fronton
31200 Toulouse

RESPONSABLE ÉCOLE DE RUGBY
Benoit BEYNE : 06 24 45 87 50 / Cyril Mauret : 07 86 13 97 43
www.ecolederugbytlaxv.com