

Planning du projet de formation de l'école de rugby de Lormont Cenon

Saison 2009/2010

Catégorie		période 1 du 30 septembre au mercredi 16 décembre (9 séances)	période 2 du 6 janvier au 17 février (7 séances)	période 3 du 10 mars au 14 avril (6 séances)	période 4 du 5 mai au 16 juin (7 séances)
- 7 ans Objectif prioritaire: ne plus avoir peur du contact	objectifs spécifiques	développement moteur avec ballon (se familiariser avec le ballon) et apprendre à ce repérer sur le terrain	ne plus avoir peur du contact avec les autres joueurs	apprentissage des règles fondamentales du tenu et du hors jeu	apprentissage de la notion d'avancer
	situations	<i>parcours, relais, jeux de manipulation du ballons sous toutes ses formes (1 b. pour 2), ...</i>	<i>jeux de bataille, de lutte, avec ou sans ballons, ...</i>	<i>"l'isolé", ...</i>	<i>"gagne terrain", ...</i>
- 9 ans Objectif prioritaire: le placage et la coopération	objectifs spécifiques	ne plus avoir peur du contact avec les autres. Apprentissage du "beau" placage.	apprentissage de l'évitement et de la coopération	apprentissage de la notion d'avancer (<i>car elle se perd avec le début de la coopération</i>)	éviter les blocages en situation de surnombre et permettre la continuité du jeu (la vie du ballon)
	situations	<i>jeux de bataille et de lutte par groupe (max 4 joueurs), "pirates", "gardien de prison", 1 contre 1, ...</i>	<i>1 contre 1, 1 + 1 contre 1</i>	<i>"gagne terrain" avec 2 défenseurs par zone, ...</i>	<i>2 contre 1 + 1, jeu avec 2 ballons en situation de match, ...</i>
- 11 ans Objectif prioritaire: aller jouer où l'adversaire n'est pas	objectifs spécifiques	technique de passe et travail sur les postures en mêlée	le jeu groupé pénétrant	la défense collective (1 défenseur face à 1 attaquant)	le jeu déployé
	situations	<i>travailler toutes les formes de passes et l'adresse</i>	<i>1 + 1 + 1 contre 1 + 1 + 1, ...</i>	<i>"le sémaphore", "le compte à rebour", "les portes d'entrée", ...</i>	<i>3 contre 1, 4 contre 2, ...</i>
- 13 ans Objectif prioritaire: choisir la forme de jeu par rapport à l'adversaire	objectifs spécifiques	habiletés et postures	jeux de ligne (avant et arrières) et tout le monde passe au 2	défense collective (1 pour 1) et montée collective des 2 côté	choisir la forme de jeu face à l'adversaire. La conservation. Le jeu après phases statiques. Spécialisation du joueur.
	situations	<i>travailler toutes les formes de passes et l'adresse avec différentes contraintes (vitesse, adversaire, espace, ...), ...</i>	<i>travailler la touche, la mêlée, les 3 formes de jeu (déployé, groupé pénétrant et au pied)</i>	<i>le travail après les phases de regroupement (le ruck), ...</i>	<i>choix de l'attaque par rapport à une situation imposée à la défense, ... Travail au poste, ...</i>