



EXEMPLES D'EXERCICES

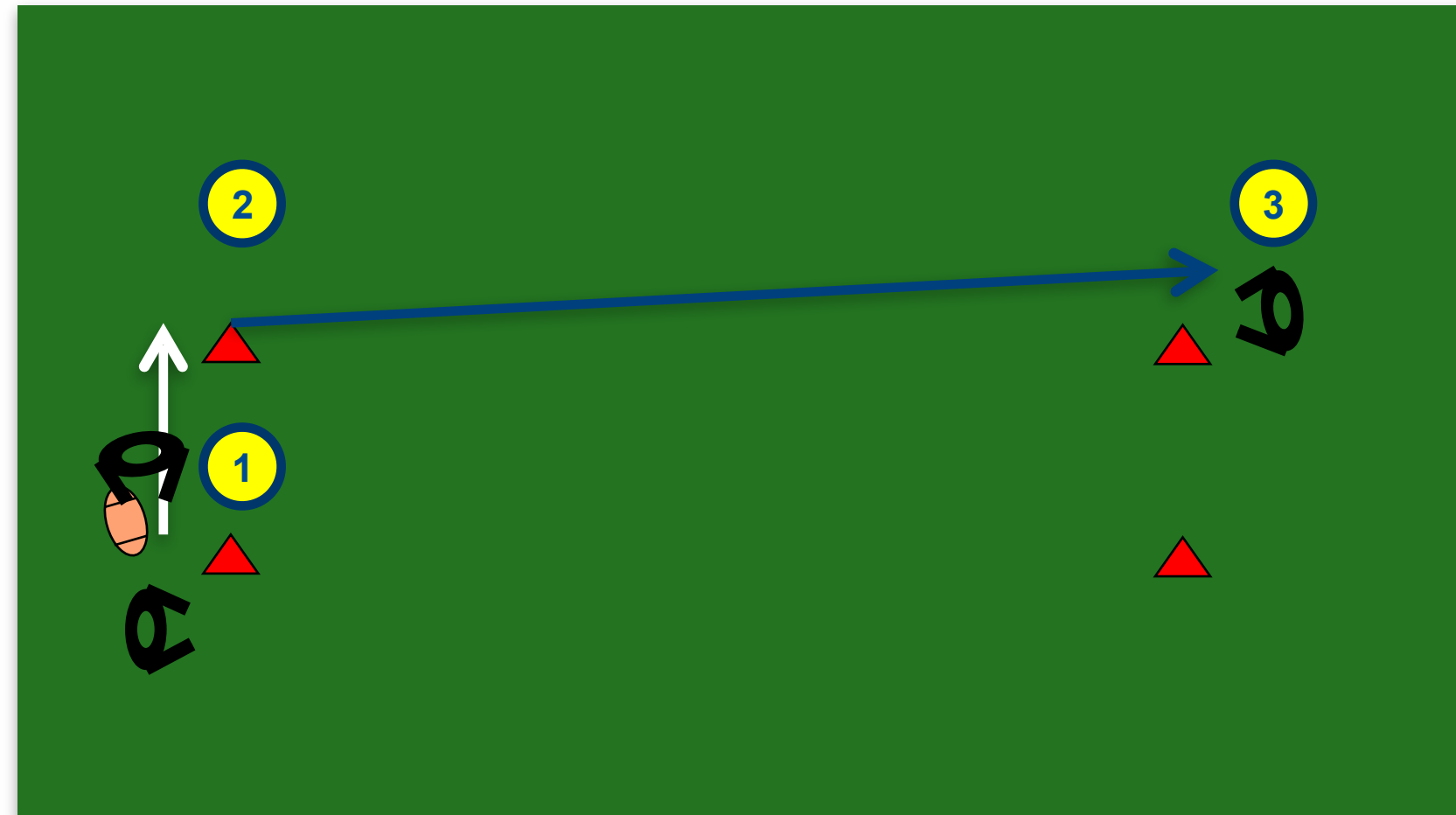
RUGBY À 7



LE RECTANGLE

Travail technique : la passe
Travail de la poussée de la jambe (jambe droite/main droite)
Travail de la fin de geste (finir les mains vers la cible)

Organisation



Le joueur ① recule jusqu'au plot avec le ballon tenu à 2 mains au niveau de ses abdominaux
Dès qu'il franchi le plot il passe le ballon au joueur ②
Il suit sa passe jusqu'au joueur ③

Points clés entraîneur

- ✓ Vérifier que la distance est suffisamment grande pour que les joueurs poussent avec les jambes
- ✓ Les passes sont tendues
- ✓ Il n'y a pas de pré-appuis avant la passe
- ✓ La jambe de poussée termine devant l'autre (pas de blocage)

Points clés joueur

- ✓ Sentir que la passe part des jambes
- ✓ La tête part avant les bras
- ✓ Pousser avec la jambe droite pour les passes à droite
- ✓ L'armé se fait par l'ouverture du bassin (une fois le plot dépassé)
- ✓ Les mains terminent loin vers la cible

Evolution

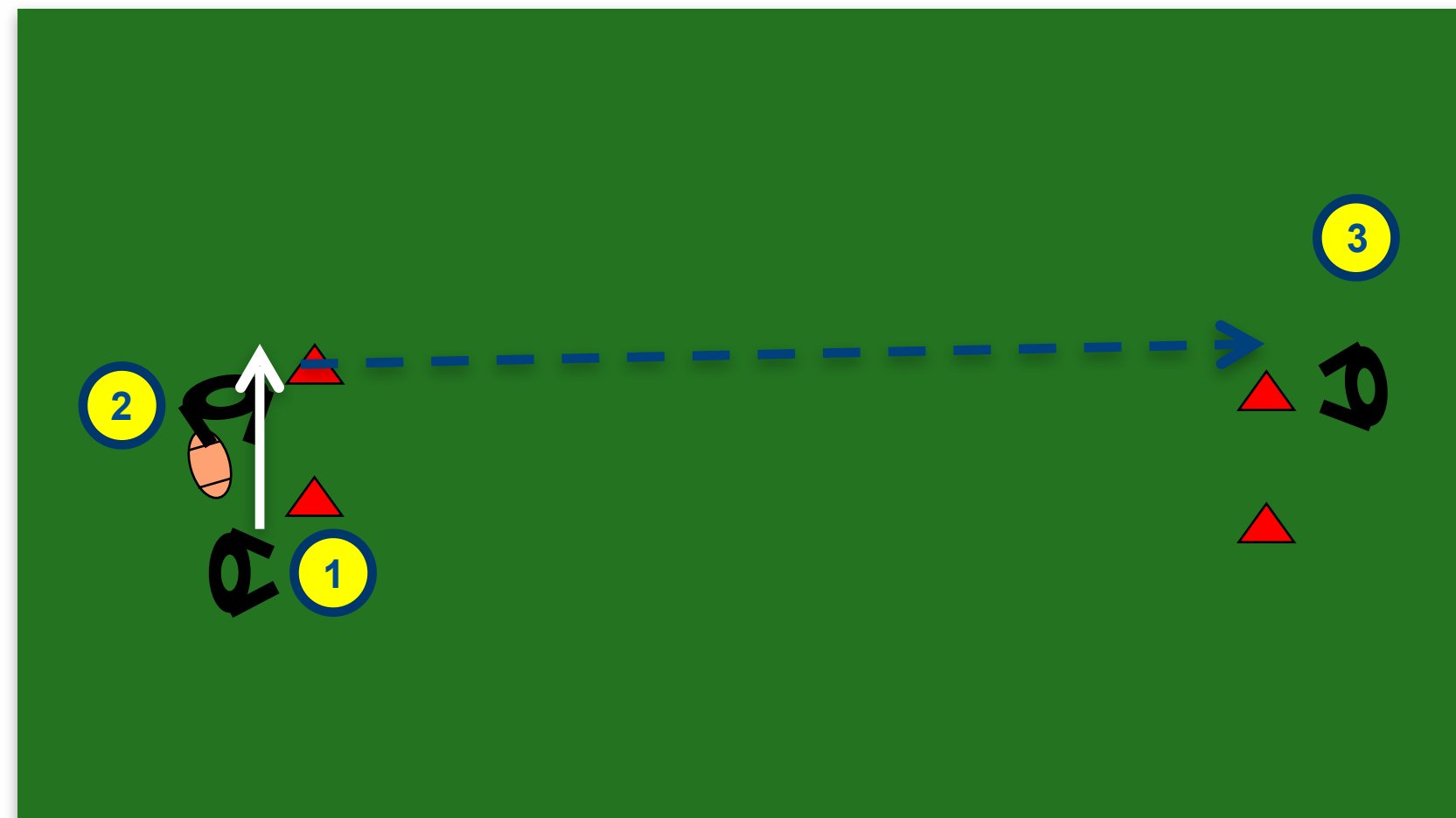
- Passer d'un côté à l'autre
- Varier les distances
- Accélérer après la passe



LE RECTANGLE ÉJECTION

Travail technique : l'éjection
Travail de la poussée de la jambe (jambe droite/main droite)
Travail de la fin de geste (finir les mains vers la cible)
Sortir de la pression et éjecter

Organisation



Le joueur ① recule dans l'axe,
dès qu'il franchi le plot il
passe le ballon au joueur ②
Il suit sa passe jusqu'au joueur
Le joueur ③ met une pression
sur l'éjecteur

Points clés entraîneur

- ✓ Vérifier que la distance est suffisamment grande pour que les joueurs poussent avec les jambes
- ✓ Les passes sont tendues
- ✓ Il n'y a pas de pré-appuis avant la passe
- ✓ La jambe de poussée termine devant l'autre (pas de blocage)

Points clés joueur

- ✓ Sortir de la pression dans l'axe et rester fléchi pour continuer de pousser avec les jambes
- ✓ La tête part avant les bras
- ✓ Pousser avec la jambe droite pour les passes à droite
- ✓ Les mains terminent loin vers la cible

Evolution

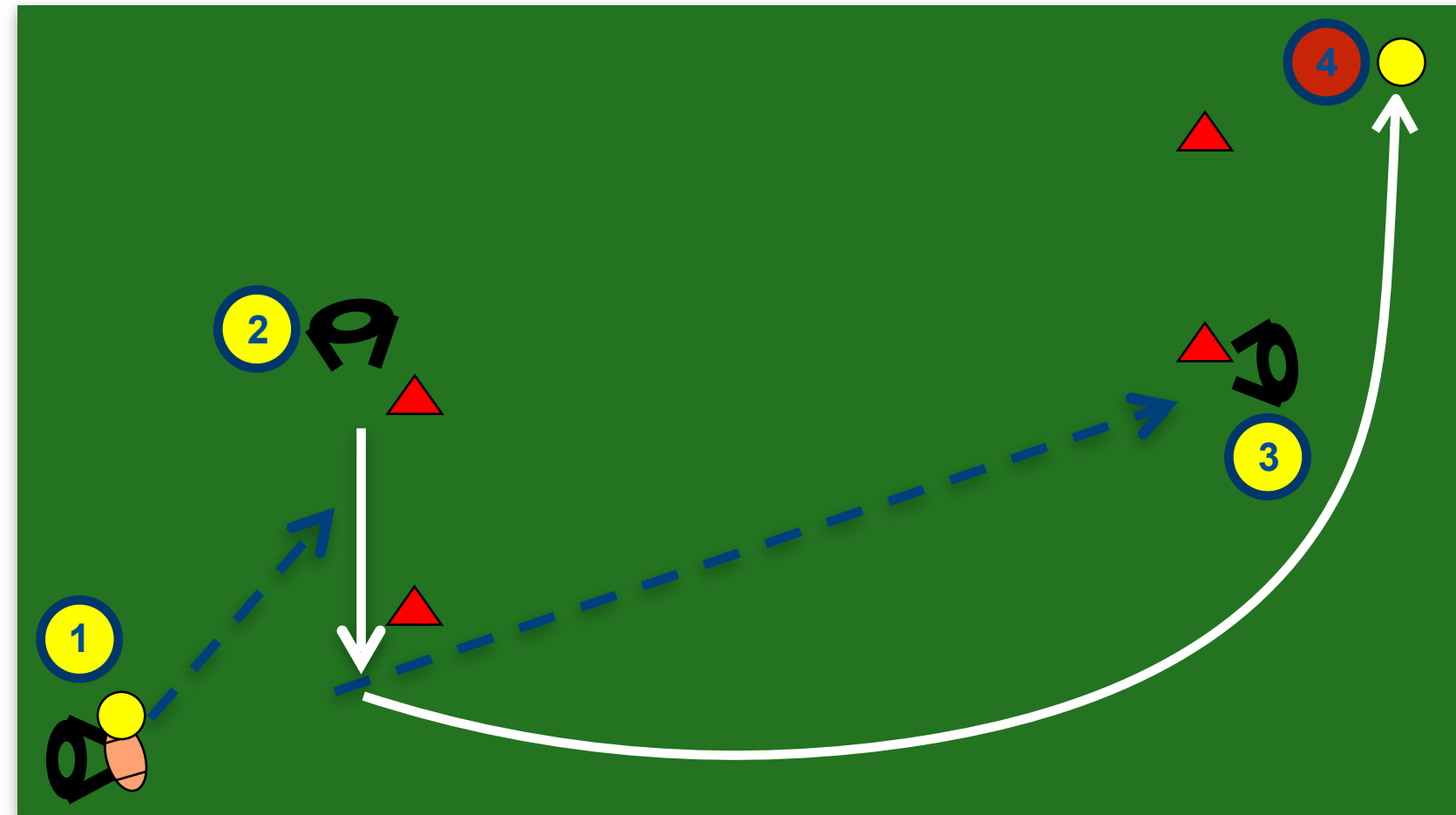
Passer d'un côté à l'autre
Varier les distances
Accélérer après la passe



LE RECTANGLE « DÉCALÉ »

Travail technique : la passe
Travail de la poussée de la jambe (jambe droite/main droite)
Travail de la fin de geste (finir les mains vers la cible)
Rotation des épaules

Organisation



Le joueur ① passe le ballon au joueur ② qui vient intercepter la passe

Le joueur ② dépasse le plot et envoie le ballon au joueur ③, il suit sa passe et va se placer sur le plot ④

Le joueur ① prend la place du joueur ②

Points clés entraîneur

- ✓ Vérifier que la distance est suffisamment grande pour que les joueurs poussent avec les jambes
- ✓ Les passes sont tendues
- ✓ Accélérer à la prise
- ✓ Redresser sa course
- ✓ La jambe de poussée termine devant l'autre (pas de blocage)

Points clés joueur

- ✓ Sentir que la passe part des jambes
- ✓ La tête part avant les bras
- ✓ Pousser avec la jambe droite pour les passes à droite
- ✓ L'armé se fait par l'ouverture du bassin (une fois le plot dépassé)
- ✓ Les mains terminent loin vers la cible

Evolution

Passer d'un côté à l'autre

Varier les distances

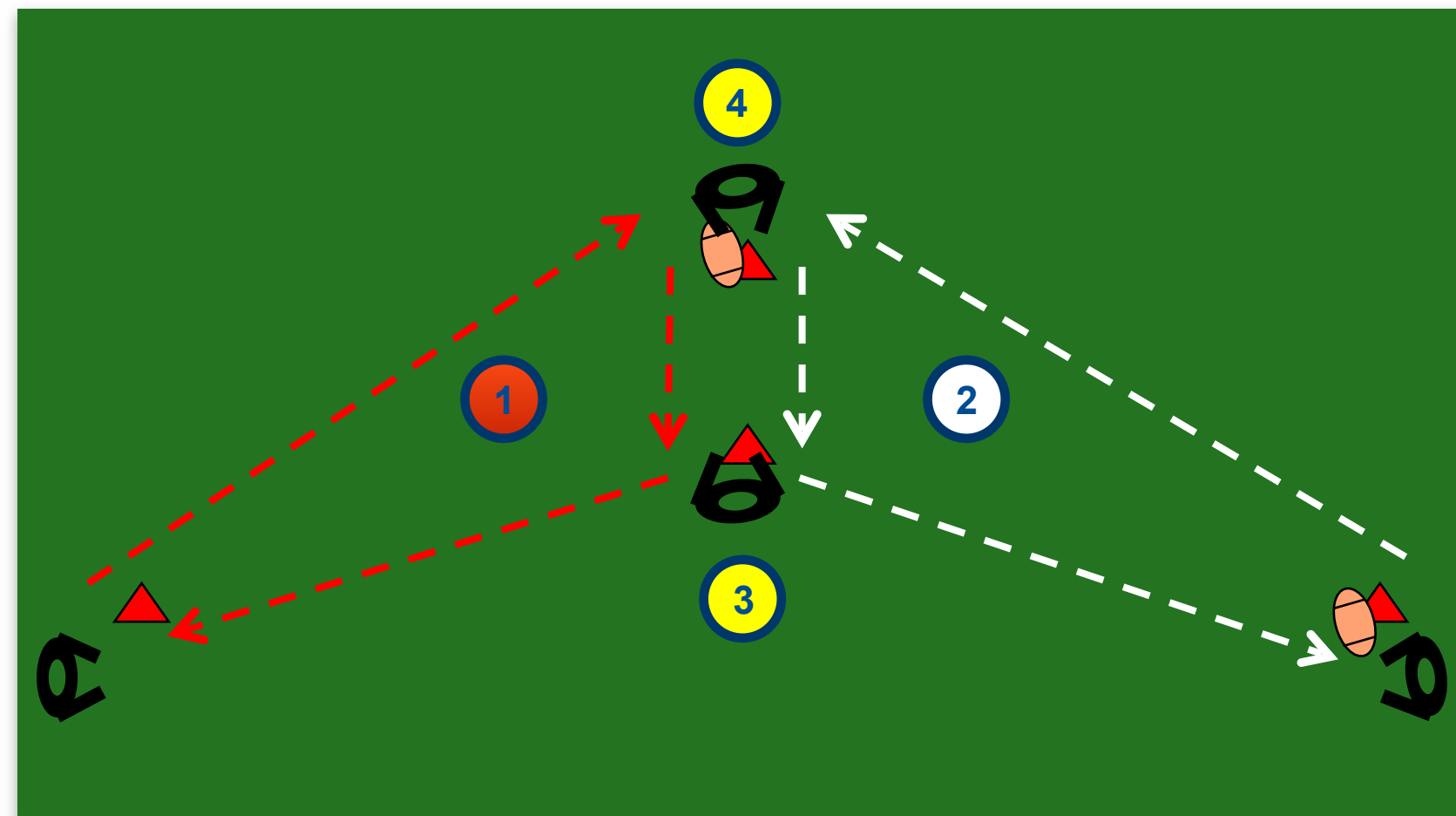
Accélérer après la passe



LE TRIANGLE

Travail technique : la passe et la réactivité
Travail de la poussée de la jambe (jambe droite/main droite)
Travail de la fin de geste (finir les mains vers la cible)

Organisation



Le joueur 4 travaille face au joueur 3 qui passe alternativement le ballon à gauche puis à droite
1 ballon reste dans la zone 1 et l'autre dans la zone 2
Dès que le joueur 4 a fait sa passe, le joueur opposé lui envoi immédiatement le ballon

Points clés entraîneur

- ✓ Vérifier que la distance est suffisamment grande pour que les joueurs poussent avec les jambes
- ✓ Les passes sont tendues
- ✓ Il n'y a pas de pré-appuis avant la passe
- ✓ La jambe de poussée termine devant l'autre (pas de blocage)
- ✓ Il n'y a jamais d'arrêt dans les passes

Points clés joueur

- ✓ Sentir que la passe part des jambes
- ✓ La tête part avant les bras
- ✓ L'armé se fait par l'ouverture du bassin (une fois le plot dépassé)
- ✓ Les mains terminent loin vers la cible
- ✓ Enchaîner les tâches sans arrêt

Evolution

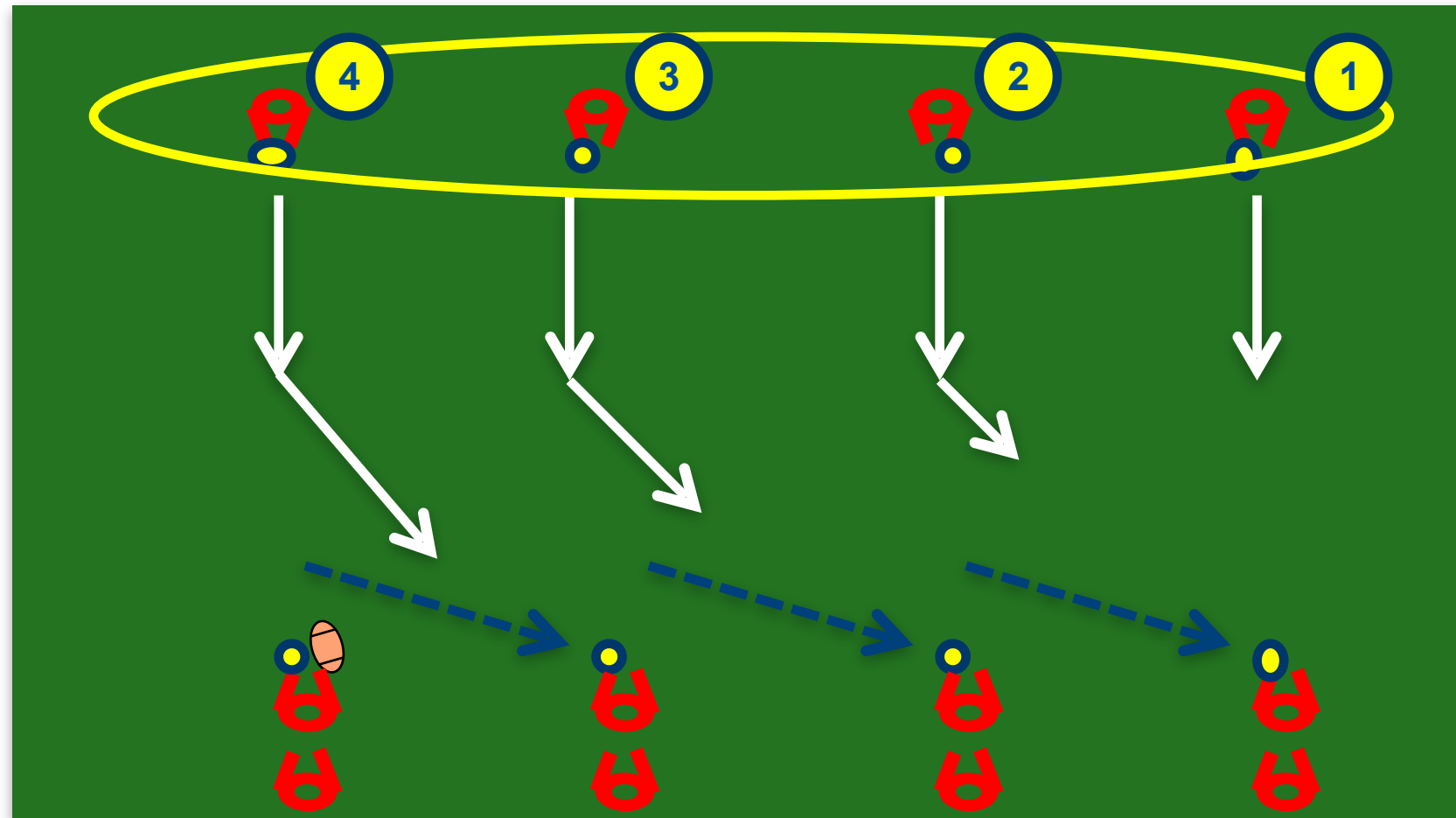
- Varier les distances
- Enchaîner par :
 - des passes axe
 - des passes dans le sens de passe
 - Des passes à l'opposé du sens de passe
 - Des ballons au sol (éjections)



TIROIR DÉFENSIF

Objectif : travail sur l'organisation défensive
Cadrage, ciblage et soutiens intérieurs au plaqueur

Organisation



La ligne défensive (1,2,3 et 4) monte sur l'aller en cadrant le porteur de balle et en enchainant sur la couverture intérieure du plaqueur. Elle enchaîne une seconde défense sur le retour

La ligne qui attaquait passe en défense et les défenseurs en attente derrière les attaquants.

Points clés entraîneur

- ✓ Vérifier que les joueurs enchainent les actions de cadrage et de soutien
- ✓ Vérifier que les joueurs restent constamment alignés en défense
- ✓ Les attaquants ne jouent pas leur duel au début, ils envoient le ballon sur l'aile

Points clés joueur

- ✓ Défendre le ballon en priorité puis après la passe, soutenir le futur plaqueur
- ✓ Continuer d'avancer en fermant même lorsque le ballon s'éloigne
- ✓ Pour le plaqueur, interdiction de se faire prendre à l'extérieur

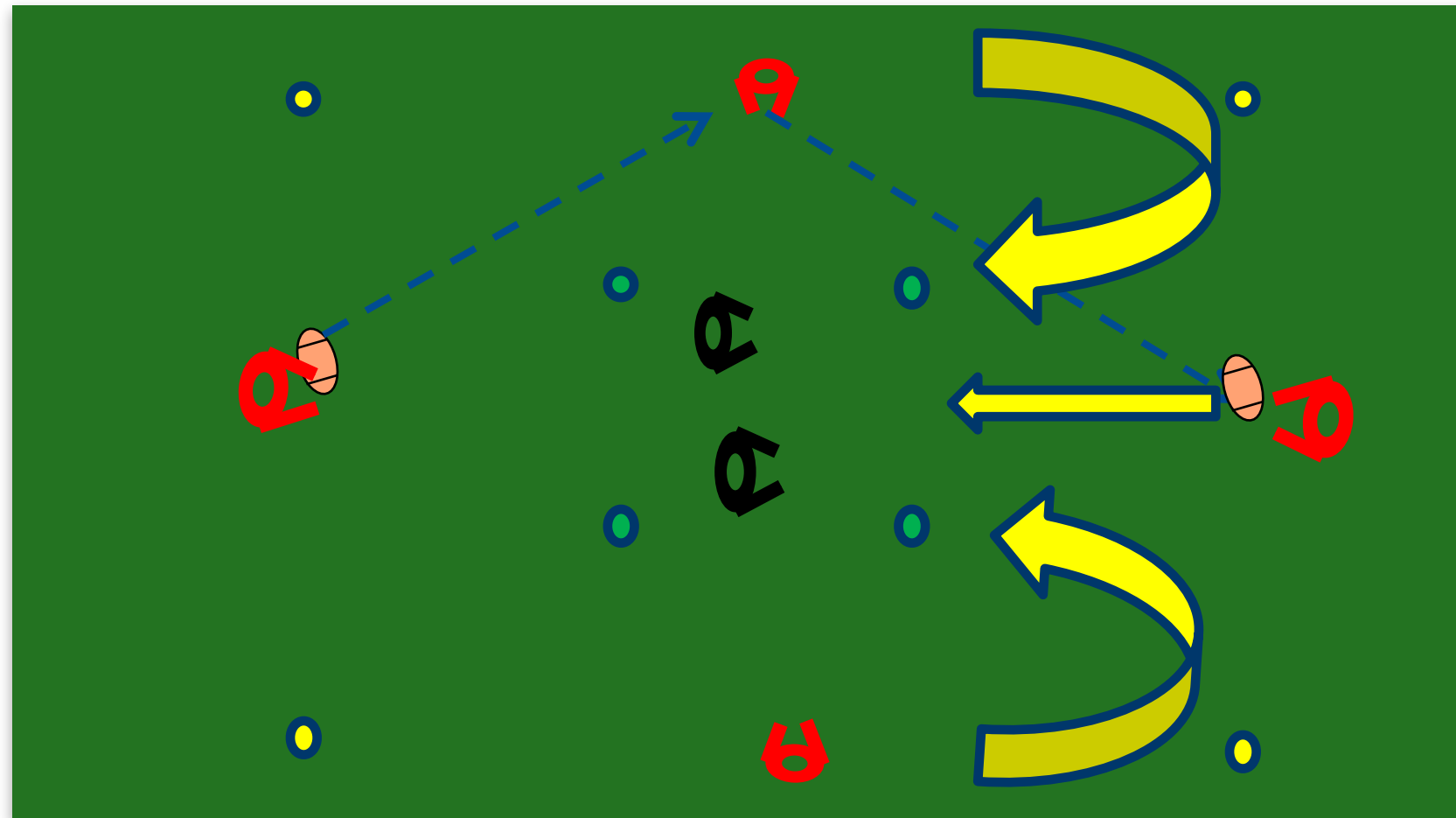
Evolution

- Varier l'espace
- 1° sur le retour tous les attaquants peuvent jouer leur duel
- 2° tous les joueurs jouent leur duel quand ils veulent

DOUBLE CARRÉ

Travail de réactivité
Travail des surnombres
Répétitions de tâches

Organisation



Les 4 joueurs rouges sont les utilisateurs.
Ils sont situés sur la largeur du carré jaune
Les 2 joueurs noirs sont défenseurs et se déplacent dans le carré vert
Les attaquants se font des passes jusqu'à ce qu'un joueur décide de jouer
Après la marque les attaquants se réorganisent sur les largeurs du carré jaune pour rejouer

Points clés entraîneur

- ✓ Vérifier le temps pour que les joueurs répètent des actions (1 mn 30 à 2 mn)
- ✓ Vérifier que les joueurs se réorganisent le plus vite possible après les marques

Points clés joueur

- ✓ Jouer l'espace libre sur le 3c2
- ✓ Suivre les passes pour anticiper le jeu
- ✓ Communiquer pour se réorganiser le plus vite possible
- ✓ Lire les positions des défenseurs pour attaquer au bon moment
- ✓ Pour les défenseurs, enfermer les attaquants sur un côté, défendre à 2

Evolution

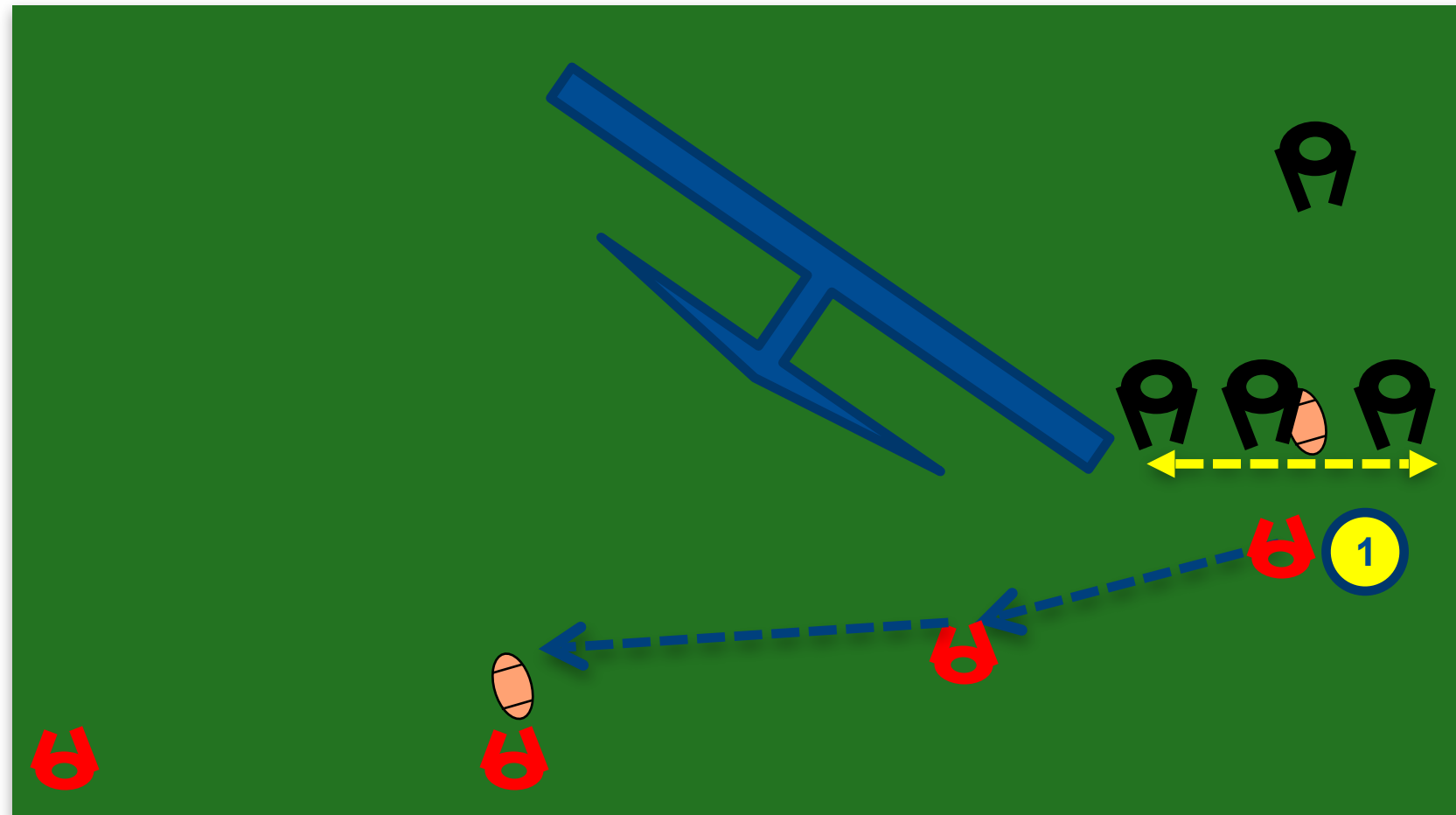
- Varier les espaces
- Le 4^{ème} attaquant devient défenseur (3 contre 2+1)
- Ajouter des joueurs :
 - 2 attaquants par largeur
 - 3 défenseurs dans le carré vert



TRAVAIL DES « LÂCHES »

Travail des surnombres / Travail du 1^{er} attaquant / Travail des bouts de ligne
Garder la ligne défensive / Défendre le ballon
Travail du libéro

Organisation



Les 3 joueurs noirs se font des passes de la gauche vers la droite, au top de l'éducateur ils donnent le ballon au joueur ①
Le jeu démarre dès que ce joueur a le ballon dans les mains

Points clés entraîneur

- ✓ Vérifier que la largeur est suffisante afin de mettre les défenseurs en dette de temps.
- ✓ Le libéro ne dépasse pas le ballon
- ✓ Possibilité de mettre les défenseurs en retard (pompes...)

Points clés joueur

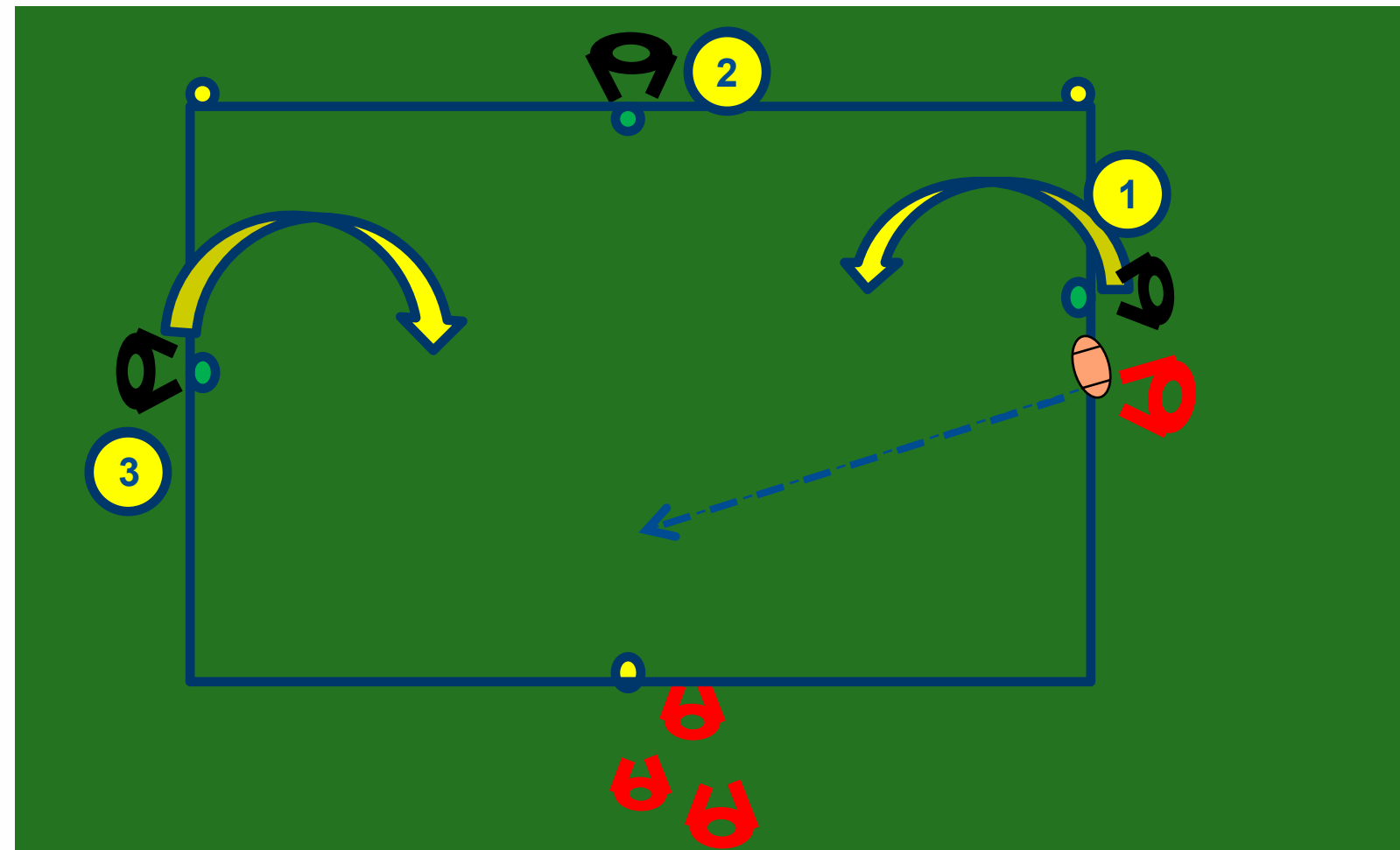
- ✓ Pour le 1^{er} attaquant : garder les défenseurs en retard par sa direction et sa vitesse de course
- ✓ Pour les utilisateurs: les passes doivent être sur la ligne pour donner de la vitesse à la ligne
- ✓ Pour les défenseurs : lire l'action des attaquants pour agresser ou lâcher du terrain
- ✓ Rester constamment alignés
- ✓ Le libéro intervient dès qu'il y a danger

Evolution

- Varier les espaces
- Varier le nombre de joueurs
- Ralentir l'entrée en jeu des défenseurs (pompes, toucher une ligne ...)

TRAVAIL DE DUEL

Travail d'appuis
Travail transfert du poids du corps
Travail du haut du corps



Organisation

Les 4 joueurs rouges sont les utilisateurs.
Le duel commence à la passe de l'éjecteur

3 duels différents :

- 1 Défenseur à droite
- 2 Défenseur en face
- 3 Défenseur à gauche

Points clés entraîneur

- ✓ Varier les espaces et les duels pour vivre différents rapports de force
- ✓ Vérifier que les porteurs de balle mettent de la vitesse et accélère lorsque le défenseur se rapproche
- ✓ Demander aux défenseurs de ne jamais tomber

Points clés joueur

- Pour l'attaquant :
- ✓ Aller dans l'espace libre
 - ✓ Accélérer lorsque le défenseur se rapproche
 - ✓ Utiliser son bras libre
- Pour le défenseur:
- ✓ Ne pas laisser l'initiative au porteur
 - ✓ Accélérer pour impacter
 - ✓ Garder les appuis au sol pour tomber le plus tard possible

Evolution

- Varier les espaces
- Varier les rapports de force
- Varier les départs

LARGE - LARGE

Objectif : travail sur la circulation des joueurs sur la largeur
Travail technique (longueur de passe)

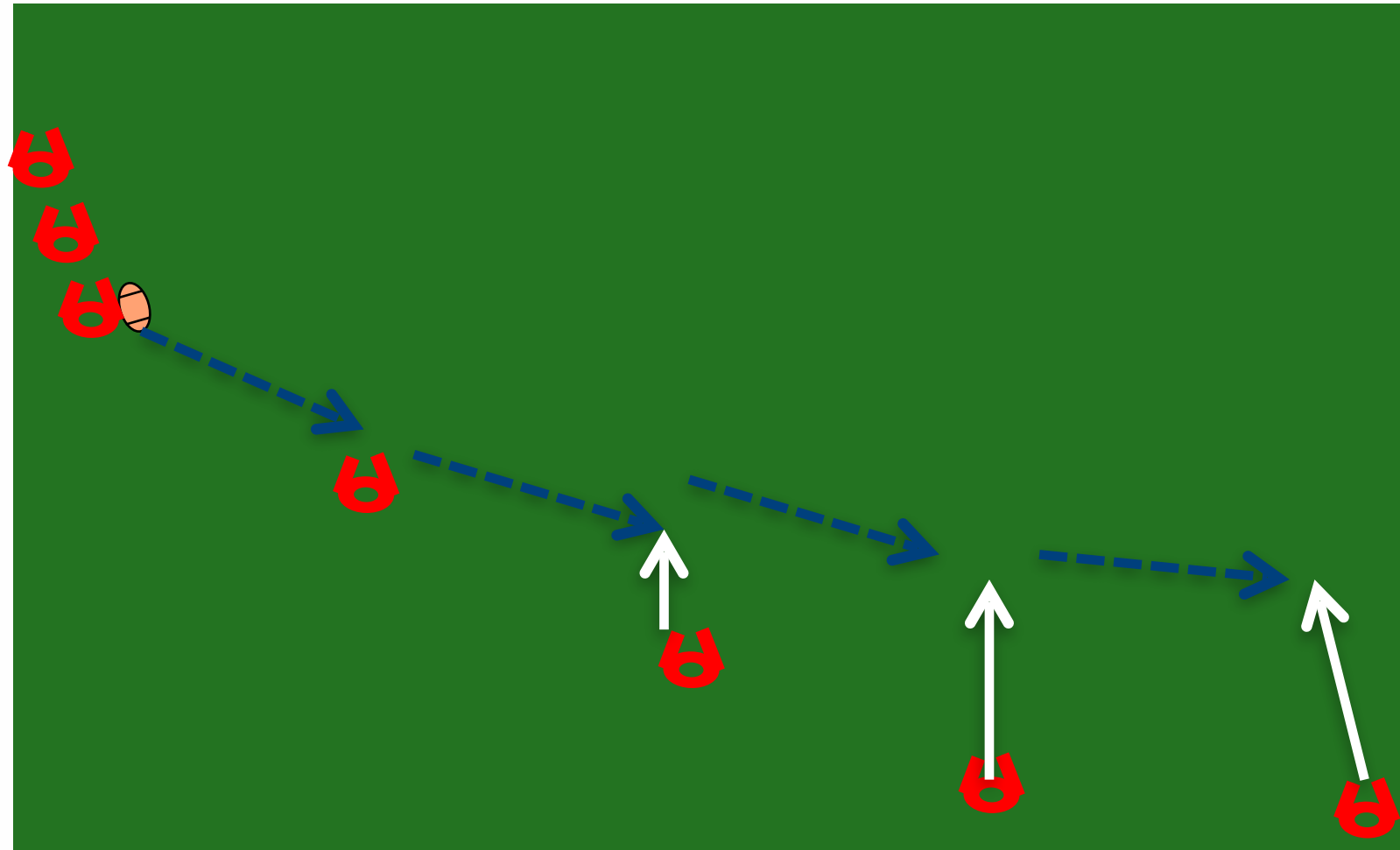
Organisation

Les 7 joueurs sont répartis sur la largeur du terrain

L'objectif est de:

- déplacer le ballon le plus large possible (5m-5m) à chaque côté du terrain
- de construire les repères de circulation

La transformation en bout de ligne se fait soit directement par des animations, soit indirectement par des rucks



Points clés entraîneur

- ✓ Vérifier que les joueurs enchainent les actions de passe et de soutien
- ✓ Vérifier que les joueurs accélèrent à la prise
- ✓ Vérifier les attitudes sur les rucks
- ✓ Proposer des animations en bout de ligne en fonction des rapports de force

Points clés joueur

- ✓ Passer et soutenir
- ✓ Lire les rapports de force et choisir les animations pour maintenir la pression sur la défense adverse
- ✓ Assurer la première passe après les phases de fixations afin de lancer la ligne

Evolution

- Varier les dispositifs défensifs :
 - Qui sont serrés
 - Qui sont larges
 - Qui pressent
 - Qui lâchent

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE **RUGBY**



RUGBY à **7**