

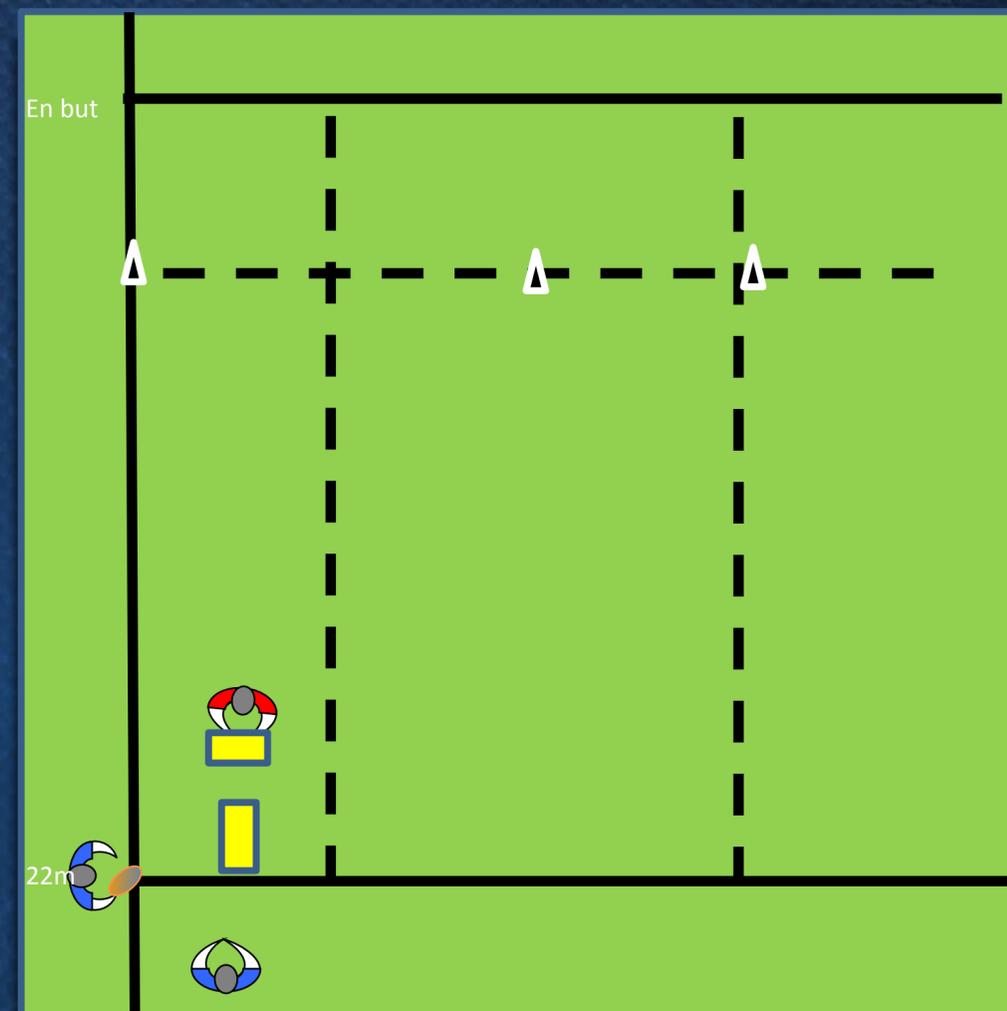
# SITUATIONS RUCKS

# ECHAUFFEMENT RUCK

**OBJECTIF(S) :**  
AMÉLIORER LA CAPACITÉ  
DU PORTEUR DE BALLE À  
MAITRISER SA CHUTE, ÊTRE  
ACTIF AU SOL ET DU 1<sup>ER</sup>  
SOUTIEN À REPOUSSER LE 1<sup>ER</sup>  
OPPOSANT

**BUT POUR LES JOUEURS :**  
ASSURER LA  
CONSERVATION DU BALLON  
SUR PHASE DE RUCK

**EFFECTIF : N JOUEURS**  
**TERRAIN : 10 M DE LONG ET 5 M DE LARGE**  
**DURÉE : 5 MN**  
**MATÉRIEL : PLOTS, BALLONS, BOUCLIER, CHASUBLES,  
CHRONOMÈTRE, SIFFLETS**



## **CONSIGNES OPPOSANT :**

UN OPPOSANT AVEC UN BOUCLIER. INTERVENTION DANS L'AXE DÈS QUE LE PORTEUR EST ALLÉ AU SOL POUR GAGNER LE BALLON

## **CONSIGNES UTILISATEURS :**

LE PORTEUR JOUE UN DUEL FICTIF ET PASSE PAR LE SOL SUR UN BOUCLIER.

LE 1<sup>ER</sup> SOUTIEN AXE VISE L'OPPOSANT ET TRAVERSE LA ZONE

## **COMPORTEMENTS ATTENDUS :**

**PORTEUR:** LES ATTENDUS DU DUEL PLUS MAITRISE DE LA CHUTE (SUR L'ÉPAULE), ACTIF AU SOL (REBOND), MAITRISE DU BALLON

**1<sup>ER</sup> SOUTIEN:** INTERVENTION DE BAS EN HAUT, FRÉQUENCE D'APPUIS, VISÉE DE LA GIBLE, ABAISSEMENT DU CENTRE DE GRAVITÉ, ACCÉLÉRATION AU CONTACT, POUSSÉE AVEC LES JAMBES, PLACEMENT DU DOS, TRAVERSER LA ZONE (REPOUSSER), SERRAGE DES BRAS

# EVOLUTION ECHAUFFEMENT RUCK

## DESCRIPTIF DU LANCEMENT

### DE JEU :

LE BALLON EST AU SOL. AU SIGNAL DE L'ÉDUCATEUR, LE 1<sup>ER</sup> UTILISATEUR FAIT LA PASSE À UN PARTENAIRE EN AVANCE

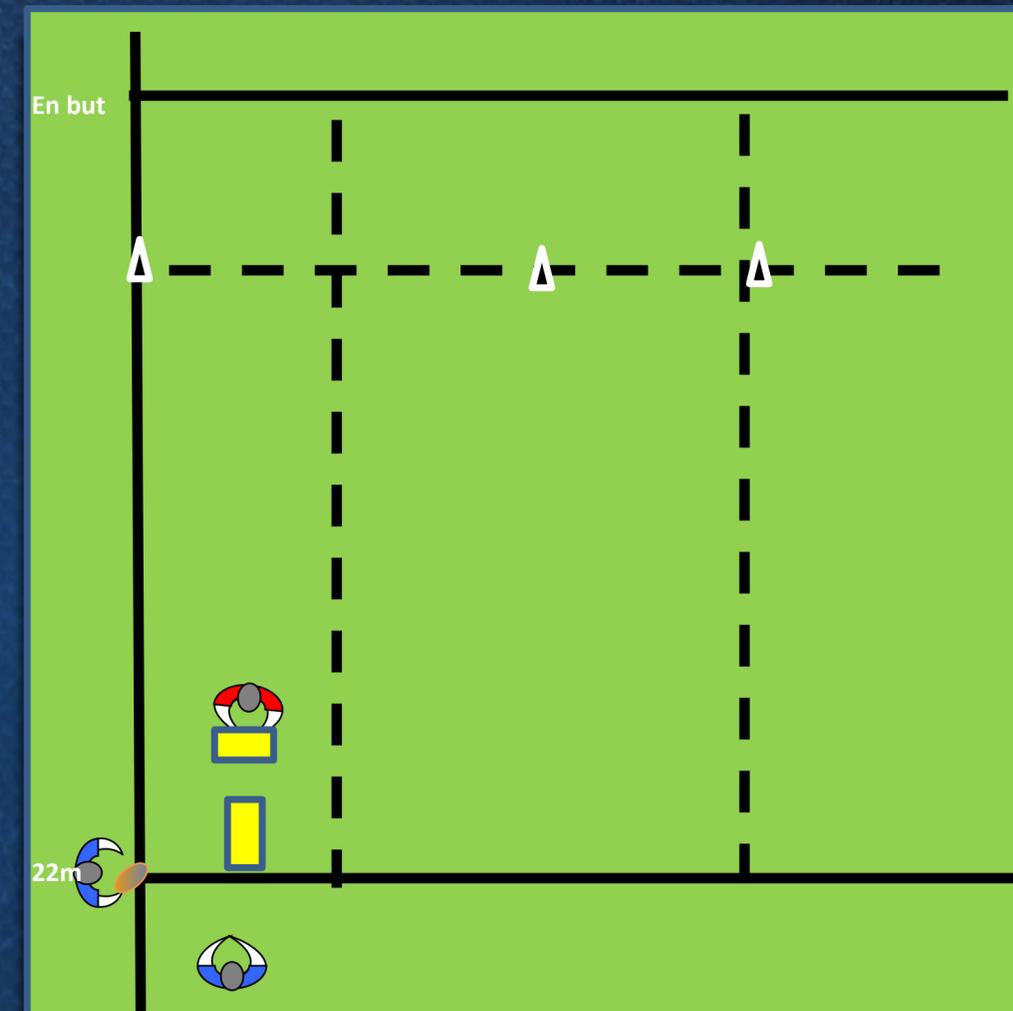
## POINTS CLÉS ENTRAÎNEUR:

CONTEXTUALISER LA SITUATION DE JEU QUI EST UNE PHASE DE RUCK SUITE À UN DUEL PERDU (PORTEUR PLAQUÉ)

## POINTS CLÉS JOUEURS :

**PORTEUR:** VITESSE MODÉRÉE/ MAITRISE DE LA CHUTE / ACTIF AU SOL (REBOND)/ MAITRISE DU BALLON

**1<sup>ER</sup> SOUTIEN:** VISER/TRAVERSER/SERRER



## CONSIGNES OPPOSANT :

UN OPPOSANT AVEC UN GENOU AU SOL ET UN BRAS TENDU. IL PLAQUE LE PORTEUR,  
UN 2<sup>EME</sup> OPPOSANT PORTANT UN BOUCLIER VIENT À LA RENCONTRE DU PB  
UNE FOIS LA SITUATION TERMINÉE, ILS SE REPOSITIONNENT

## CONSIGNES UTILISATEURS :

LE PORTEUR RAMASSE LE BALLON, SE FAIT PLAQUER DANS LE BRAS TENDU PAR LE DÉFENSEUR ET REBONDIT.  
LE 1<sup>ER</sup> SOUTIEN VISE L'OPPOSANT ET TRAVERSE LA ZONE AVEC L'INTERDICTION DE VRILLER.  
LE 2<sup>ÈME</sup> SOUTIEN RAMASSE LE BALLON ET POSE AU SOL DEVANT LA LIGNE DE JOUEURS EN ATTENTE EN FACE.

# EVOLUTION ECHAUFFEMENT RUCK

## DESCRIPTIF DU LANCEMENT

### DE JEU :

LE BALLON EST AU SOL. AU SIGNAL DE L'ÉDUCATEUR, LE 1<sup>ER</sup> UTILISATEUR FAIT LA PASSE À UN PARTENAIRE EN AVANCE

## POINTS CLÉS ENTRAÎNEUR:

CONTEXTUALISER LA SITUATION DE JEU QUI EST UNE PHASE DE RUCK SUITE À UN DUEL PERDU (PORTEUR PLAQUÉ)

## POINTS CLÉS JOUEURS :

**PORTEUR:** VITESSE MODÉRÉE/ MAITRISE DE LA CHUTE / ACTIF AU SOL (REBOND)/ MAITRISE DU BALLON

**1<sup>ER</sup> SOUTIEN:** VISER/TRAVERSER/SERRER



## CONSIGNES OPPOSANT :

UN OPPOSANT AVEC UN GENOU AU SOL ET UN BRAS TENDU. IL PLAQUE LE PORTEUR,  
UN 2<sup>EME</sup> OPPOSANT PORTANT UN BOUCLIER VIENT À LA RENCONTRE DU PB  
UNE FOIS LA SITUATION TERMINÉE, ILS SE REPOSITIONNENT

## CONSIGNES UTILISATEURS :

LE PORTEUR RAMASSE LE BALLON, SE FAIT PLAQUER DANS LE BRAS TENDU PAR LE DÉFENSEUR ET REBONDIT.  
LE 1<sup>ER</sup> SOUTIEN VISE L'OPPOSANT ET TRAVERSE LA ZONE AVEC L'INTERDICTION DE VRILLER.  
LE 2<sup>ÈME</sup> SOUTIEN RAMASSE LE BALLON ET POSE AU SOL DEVANT LA LIGNE DE JOUEURS EN ATTENTE EN FACE.

# SITUATION JOUÉE : RUCK 15'

## OBJECTIF(S) :

AMÉLIORER LA CAPACITÉ DU PORTEUR DE BALLE À MAITRISER LA LIBÉRATION DU BALLON ET AUX SOUTIENS À INTERVENIR EN FONCTION DU RAPPORT DE FORCE

## BUT POUR LES JOUEURS :

ASSURER LA CONSERVATION DU BALLON ET ENCHAINER DANS LE SENS DE JEU

## EFFECTIF : 18 JOUEURS

TERRAIN : 30 M DE LONG ET 35 M DE LARGE

DURÉE : 10 MN

MATÉRIEL : PLOTS, BALLONS, CHASUBLES, CHRONOMÈTRE, SIFFLETS

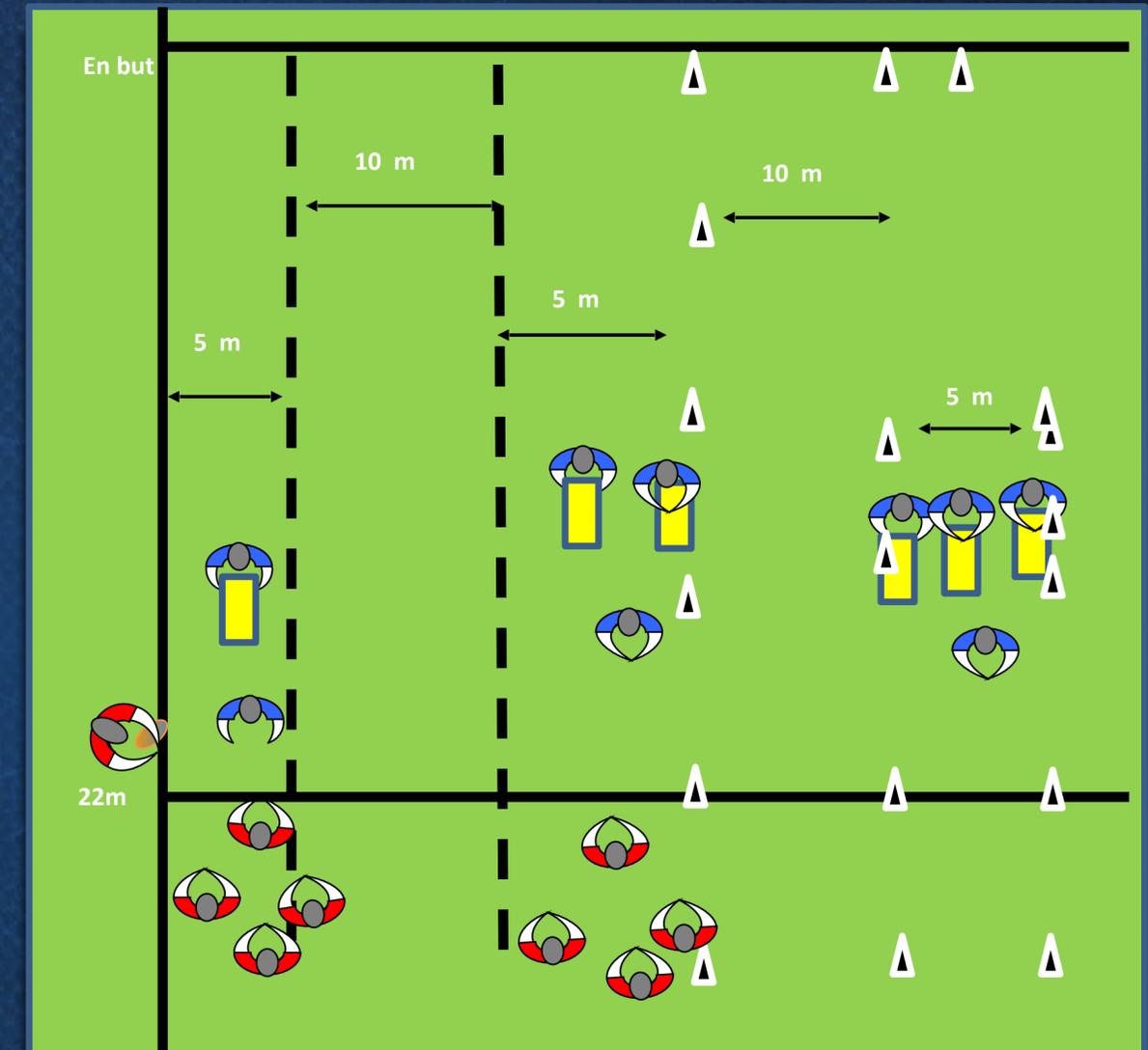
## CONSIGNES OPPOSANTS :

DANS CHAQUE COULOIR DE JEU, UN PLAQUEUR SE PLACE EN AVANT DE SON OU SES SOUTIENS DÉFENSIFS. IL PLAQUE ET CONTESTE LA LIBÉRATION DU BALLON DANS LA RÈGLE. SES SOUTIENS INTERVIENNENT SANS DÉLAI

## CONSIGNES UTILISATEURS :

UN RELAYEUR LANCE LE JEU PUIS CHANGE DE ZONE DE JEU PAR UNE PASSE. LE 1<sup>ER</sup> UTILISATEUR JOUE UN DUEL.

S'IL LE GAGNE, IL PERCUTE LE BOUCLIER ET LIBÈRE PAR LE SOL. LES SOUTIENS AVEC BOUCLIERS INTERVIENNENT EN FONCTION DU RAPPORT DE FORCE



## COMPORTEMENTS ATTENDUS :

**PORTEUR:** LES ATTENDUS DU DUEL PLUS MAITRISE DE LA CHUTE (SUR L'ÉPAULE), ACTIF AU SOL (REBOND), MAITRISE DU BALLON  
**1<sup>ER</sup> SOUTIEN:** INTERVENTION DE BAS EN HAUT, FRÉQUENCE D'APPUIS, VISÉE DE LA CIBLE, ABAISSEMENT DU CENTRE DE GRAVITÉ, ACCÉLÉRATION AU CONTACT, POUSSÉE AVEC LES JAMBES, PLACEMENT DU DOS, TRAVERSER LA ZONE (REPOUSSER), SERRAGE DES BRAS  
**LES SOUTIENS SUIVANTS INTERVIENNENT EN FONCTION DU RAPPORT DE FORCE:** TRAVERSER, S'ANCRER, SOLIDIFIER.  
LE 1<sup>ER</sup> GROUPE SE REDISTRIBUE DANS LE 3<sup>ÈME</sup> DE JEU



**DIRECTION  
SPORTIVE**

**STAFF FRANCE M17 2015/2016**