

LIVRET DE COMPETENCES TECHNIQUES DES ECOLES DE RUGBY A XIII

Document réalisé par Emmanuel FAUVEL
CTS de Rugby à XIII



LA GESTUELLE AVEC LE BALLON:

- 1-1 Ramasser le ballon à 2 mains
- 1-2 Ramasser le ballon à 1 main
- 1-3 Le grip 2 mains
- 1-4 Tenir le ballon grip 1 main
- 1-5 Porter le ballon à 2 mains
- 1-6 Porter le ballon en sécurité
- 1-7 Tomber en protégeant le ballon
- 1-8 Se relever en protégeant le ballon
- 1-9 Talonner le ballon vers l'arrière
- 1-10 Réaliser un tenu en 3 temps
- 1-11 Réaliser un tenu en 2 temps
- 1-12 Ramasser le ballon derrière le tenu
- 1-13 Ramasser le ballon derrière le tenu et démarrer
- 1-14 Ramasser le ballon derrière le tenu et le passer
- 1-15 Passer le ballon en 6 o'clock
- 1-16 Réaliser une passe vrillée
- 1-17 Réaliser une passe vrillée en double appuis
- 1-18 Réceptionner le ballon à l'arrêt
- 1-19 Réceptionner une passe en course
- 1-20 Réceptionner un ballon de volée
- 1-21 Marquer un essai
- 1-22 Marquer un essai à 1 main
- 1-23 Marquer un essai glissé
- 1-24 Impacter avec le ballon
- 1-25 Raffuter un adversaire (se protéger d'un défenseur)
- 1-26 Réaliser une toupie
- 1-27 Réaliser un crochet

LES PLAQUAGES:

- 2-1 Réaliser un plaquage de face
- 2-2 Réaliser un plaquage en poursuite
- 2-3 Plaquer aux jambes sur sa droite
- 2-4 Plaquer aux jambes sur sa gauche
- 2-5 Plaquer un adversaire en haut (Bloquer le ballon)
- 2-6 Plaquer à 2 (Le premier en haut, le second aux jambes)
- 2-7 Plaquer à 2 en haut
- 2-8 Plaquer à 3 joueurs (2 en haut, 1 aux jambes)

LE JEU AU PIED:

- 3-1 Taper un coup de pied haut (Chandelle)
- 3-2 Taper un coup de pied au ras du sol
- 3-3 Taper un coup de pied rasant dans un intervalle
- 3-4 Taper un coup de pied rasant long
- 3-5 Taper un coup de pied court de faible hauteur
- 3-6 Taper un coup de pied par-dessus la défense et le réceptionner

LES SITUATIONS OFFENSIVES:

- 4-1 Le 2 contre 1
- 4-2 La passe croisée face à une défense de ligne
- 4-3 Fixer le défenseur A (FIX A)
- 4-4 Fixer le défenseur B (FIX B)
- 4-5 Triangle sur A
- 4-6 Forme sur A
- 4-7 Triangle sur B
- 4-8 Forme sur B

LES SITUATIONS DEFENSIVES:

- 5-1 La position du marqueur au tenu
- 5-2 La position des 2 marqueurs au tenu
- 5-3 La retraite défensive

LEGENDE:



Compétence acquise en fin de catégorie.



Compétence travaillée, en cours d'acquisition. L'acquisition se fera dans la catégorie supérieure.



Compétence ne correspondant pas aux apprentissages de la catégorie.

LA GESTUELLE AVEC LE BALLON











COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régle)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
1-1 Ramasser le ballon à 2 mains	✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Regarder le ballon - Fléchir les jambes en plaçant un pied à côté du ballon et l'autre à l'arrière du ballon. - Bras semi-fléchis, aller chercher le ballon par un mouvement du buste. - Les paumes des mains vers l'intérieur, les doigts écartés pour une prise large. - Attraper le ballon sur ses "faces", au milieu. - Ramener le ballon tenu à 2 mains devant le buste, la pointe haute au niveau du menton. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le joueur ne regarde pas le ballon. - Les jambes sont tendues. - Les pieds sont parallèles. - Les bras sont tendus. - Une seule main est engagée. - Les doigts sont serrés. - Le ballon est ramassé par les pointes. - Le ballon est ramené et collé au buste. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5865	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)
1-2 Ramasser le ballon à 1 main	✗	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Regarder le ballon. - Fléchir les jambes en plaçant un pied à côté du ballon et l'autre en arrière de celui-ci. - Bras semi-fléchis, aller chercher le ballon avec la main opposée au pied avant (situé à côté du ballon). - La paume de la main vers le haut, doigts écartés, passe sous le ballon. - Décoller le ballon du sol et amener l'autre main dessus paume orientée vers le bas et doigts écartés. - Ramener le ballon tenu à 2 mains devant le buste, la pointe haute au niveau du menton. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le joueur ne regarde pas le ballon. - Les jambes sont tendues. - Les pieds sont parallèles. - La 1ère main engagée est la même que le pied avant. - La 1ère main engagée passe sur le ballon (paume vers le bas). - Les doigts sont serrés. - La 2ème main ne vient pas bloquer le ballon. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5850	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régle)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
1-3 Le grip 2 mains	✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Positionner les deux mains pour former un W sur le tiers inférieur du ballon. - Exercer une pression des 2 mains sur le ballon avec pouces et annulaires. - Le pouce forme un angle droit avec la main, les doigts sont écartés. - La paume de la main est légèrement décollée du ballon. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le joueur réadapte ses mains sur le ballon. - Le joueur tombe le ballon au premier impact. - L'écartement des doigts sur le ballon. - Le ballon n'est pas tenu sur le tiers inférieur. - Le joueur ramène le ballon contre le buste. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5843	Lien vidéo vers plateforme spiral (http:/:....)
1-4 Tenir le ballon grip 1 main	✗	✗	✗	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Exercer une pression avec le pouce et l'annulaire sur le tiers inférieur du ballon. - Maintenir le ballon à la verticale. - La paume de la main légèrement décollée du ballon. - Le pouce forme un angle droit avec la main. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le porteur du ballon passe progressivement d'un ballon tenu à la verticale à un ballon horizontal posé sur la main. - Le porteur du ballon tombe celui-ci à chaque mouvement. - Les doigts ne sont pas écartés sur le ballon. - Le ballon est collé contre le buste. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5892	Lien vidéo vers plateforme spiral (http:/:....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
1-5 Porter le ballon à 2 mains	✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir le ballon à la verticale sur son tiers inférieur. - Porter à 2 mains, doigts écartés, la paume de la main légèrement décollée (Cf "Grip 2 mains"). - La pointe haute du ballon au niveau du menton (regard haut). - Décoller le ballon du buste, les bras semi-fléchis. - Se déplacer 	<ul style="list-style-type: none"> - Le ballon est tenu par les pointes. - Les doigts sont collés les uns aux autres. - Le ballon est tenu par le bout des doigts. - Le ballon est collé au buste. - Le ballon est tenu devant le bassin. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5871	Lien vidéo vers plateforme spiral (http:/:....)
1-6 Porter le ballon en sécurité	✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir le ballon à la verticale collé contre la poitrine. - Maintenir le ballon grip une main les doigts écartés. - Coller le coude du bras porteur de balle au buste. - Utiliser l'autre bras pour renforcer la protection en plaçant la 2ème main sur le ballon les doigts écartés. - Ou garder cet autre bras libre et l'utiliser pour raffûter. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le ballon est tenu au niveau du bassin. - le ballon est tenu sous le bras. - les doigts sont serrés. - le ballon est porté à l'horizontale. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5848	Lien vidéo vers plateforme spiral (http:/:....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
1-7 Tomber en protégeant le ballon	✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir le ballon en sécurité collé au buste la main en grip, doigts écartés sur le tiers inférieur du ballon, coude serré au buste. - Tomber en fléchissant les jambes et amener les genoux au sol. - Les genoux au sol, poser la main libre au sol et amener le buste au sol. - Au sol, maintenir le ballon en sécurité (Cf "Porter le ballon en sécurité"). 	<ul style="list-style-type: none"> - Le ballon est tenu sous le bras (sous l'épaule). - Les doigts sont serrés. - le ballon est porté au bassin. - Le joueur tombe au sol sans décomposer le mouvement (flexion, genoux au sol, bras libre au sol et buste au sol). - Le joueur lâche le ballon lorsqu'il est au sol. - Le coude porteur du ballon est écarté. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5902	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)
1-8 Se relever en protégeant le ballon	✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir le ballon en sécurité collé au buste la main en grip, doigts écartés sur le tiers inférieur du ballon, coude serré au buste. - Se relever en utilisant le bras libre et en relevant le buste pour se mettre à genou. - Passer le pied opposé au ballon devant. - Se relever sur ses 2 appuis. - Prendre le ballon à 2 mains. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le ballon est lâché pendant l'exécution du mouvement. - Le joueur ne passe pas par la position à genou. - Le pied engagé vers l'avant est celui du côté du ballon. - Debout, le joueur garde le ballon position sécurité. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5877	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)
1-9 Talonner le ballon vers l'arrière	✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Debout sur ses appuis, placer le ballon au sol les pointes orientées vers les côtés. - Lacher le ballon des mains pour le talonner. - Se placer sur ses appuis. - Faire rouler le ballon vers l'arrière avec le dessous du pied en effectuant un geste d'avant en arrière. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le joueur tient son ballon avec les mains tout en voulant le talonner. - Le joueur n'est pas sur ses appuis. - Le joueur réalise un geste brusque avec le pied qui talonne. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5880	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)





COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régle)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
1-10 Réaliser un Tenu en 3 temps					<ul style="list-style-type: none"> - Au sol sur les coudes et les genoux, tout en tenant le ballon en sécurité (collé contre la poitrine, les doigts écartés en grip 1 main). - Ramener les 2 genoux simultanément à la poitrine. - Prendre appui sur la main libre en relevant le buste. - Ramener le pied situé du même côté que la main libre, à côté de cette main. - Utiliser cet appui pour se relever. - Amener le ballon vers le sol avec les 2 mains. - Placer le ballon sur la largeur (1 pointe à droite, l'autre à gauche) et le talonner délicatement avec le dessous du pied. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le ballon n'est pas tenu en grip, il tombe au moment de le talonner. - Le joueur ne groupe pas les genoux pour les ramener sous la poitrine. - Le joueur ne relève pas le buste. - Le joueur avance la jambe du côté du ballon. - Le joueur ne réalise pas le tenu sur ses appuis. - Le ballon n'est pas placé dans le sens de la largeur. - Le ballon est talonné trop fort. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5876	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)
1-11 Réaliser le tenu en 2 temps					<ul style="list-style-type: none"> - Au sol sur les coudes et les genoux, le ballon tenu en sécurité. - Ramener les 2 genoux simultanément à la poitrine en s'aidant de la main libre tout en relevant les épaules pour prolonger le mouvement du pied opposé au ballon afin qu'il vienne se positionner devant à plat (à genoux en fente avant). - Utiliser ce pied avant pour se relever. - Sur les appuis, amener le ballon vers le sol par un grip 1 main. - Placer le ballon sur la largeur pour le talonner délicatement avec le dessous du pied (du même côté que le ballon). 	<ul style="list-style-type: none"> - Le ballon n'est pas tenu en grip, tombe lors du talonnage. - Le joueur ne relève pas le buste et les épaules pour aider le prolongement du mouvement du pied opposé au ballon. - Le joueur avance la jambe du côté du ballon. - Le joueur ne réalise pas le tenu sur ses appuis. - Le ballon n'est pas placé dans le sens de la largeur. - Le ballon est talonné trop fort. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5875	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
1-12 Ramasser le ballon derrière le tenu	✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Se tenir à 1 m derrière le réalisateur du tenu en regardant devant soi (ballon et environnement). - Lorsque le ballon est talonné, avancer en fléchissant les jambes. - Placer un appui sur le côté du ballon (proche) et l'autre dans l'axe (en arrière). - Aller chercher le ballon en tendant les bras. - Attraper le ballon en positionnant une main (les doigts écartés) sur chaque face. - En position grip 2 mains, ramener le ballon devant le buste, les bras semi-fléchis, tout en se relevant. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le joueur est collé au réalisateur du tenu. - Le joueur ne regarde pas le ballon. - Les jambes restent tendues et seul le buste se penche. - Les appuis restent parallèles. - Le joueur ramasse le ballon par les pointes. - Les doigts ne sont pas écartés. - Le joueur relâche le ballon. - Le ballon est ramené contre le buste ou sous le bras. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5851	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)
1-13 Ramasser le ballon derrière le tenu et démarrer	✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - (Cf "Ramasser le ballon derrière le tenu") - Pour un départ à gauche, le pied droit est placé à côté du ballon (jambe semi-fléchie), le gauche en arrière du ballon. - Dès que le ballon est attrapé, pousser avec la jambe droite (opposée au sens du départ) alors que la jambe gauche engage la première foulée. - Orienter le buste et le regard dans le sens du départ en ramenant le ballon devant la poitrine. - Courir en effectuant un demi-cercle pour éviter les marqueurs. - Le ballon est placé en sécurité avec le bras opposé au tenu (marqueurs). 	<ul style="list-style-type: none"> - Les jambes restent tendues et seul le buste se penche. - Les appuis restent parallèles. - Le joueur ne pousse pas avec le pied opposé au sens du départ. - La trajectoire est rectiligne vers l'avant (risque de placage par les marqueurs). - Le joueur relâche le ballon. - Le ballon est positionné en sécurité avec le bras côté "Tenu". 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5851	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
1-14 Ramasser le ballon derrière le tenu et le passer	✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - L'appui opposé au sens de la passe à côté du ballon, jambe semi-fléchie - L'autre jambe tendue en direction de la passe. - Aller chercher le ballon les bras semi-fléchis, buste penché vers l'avant. - Attraper le ballon en positionnant une main (Cf "grip 2 mains") sur chaque face. - Effectuer un transfert de l'appui opposé au sens de la passe vers l'appui côté passe. - Regarder en direction de la passe. - Assurer une trajectoire rectiligne du ballon, du sol vers la cible en poussant avec le bras opposé (coude haut). 	<ul style="list-style-type: none"> - Le joueur est collé au réalisateur du tenu. - Le joueur ne regarde pas le ballon. - Les jambes restent tendues et seul le buste se penche. - Les appuis restent parallèles. - Le joueur ramasse le ballon par les pointes. - Les doigts ne sont pas écartés. - Le joueur relâche le ballon. - Le joueur ne lève pas le coude pour pousser sur le ballon. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5858	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)
1-15 Passer le ballon en 6 o'clock (pointe en haut, pointe en bas)	✗	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Placer les 2 mains pour former un W sur le tiers inférieur du ballon. - Exercer une pression des 2 mains sur le ballon avec pouces et annulaires. - Porter le ballon à la verticale, bras semi-fléchis décollés du buste. - La pointe du ballon est à hauteur du menton. - Ouvrir les appuis au moment de la passe (le pied opposé à la passe est devant). - Regarder la cible du partenaire. - Lever le coude opposé à la passe. - Faire passer la pointe haute du ballon vers le bas pour engager la passe. - Passer le ballon en exerçant une poussée du bras opposé, coude haut. - Terminer le geste en direction de la cible. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le ballon n'est pas tenu en grip (à la verticale, pression pouce annulaire, paumes légèrement décollées). - La pointe haute ne passe pas vers le sol. - Le coude opposé n'est pas levé. - La passe est vrillée. - Les bras sont collés au buste ou tendus. - Pas de communication. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5842	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
1-16 Réaliser une passe vrillée	✗	✗	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Placer la main du côté de la passe en dessous du ballon (doigts écartés =grip) et sur son tiers avant (côté de la passe). - Placer la main opposée à la passe au dessus du ballon (doigts écartés = grip) et sur son tiers arrière (côté opposé à la passe). - Porter le ballon à l'horizontale, le coude opposé à la passe est écarté du buste et levé, le coude du côté de la passe est collé au buste et bas. - Regarder la cible du partenaire. - Déclencher la passe en poussant avec le bras opposé (coude haut et écarté du buste). - Ouvrir les appuis, la jambe opposée à la passe devant, le transfert de force de cet appui sert à pousser le ballon. - La main et le bras du côté de la passe servent à l'équilibre et à la visée: la pointe du ballon en direction de la cible. -Terminer le mouvement par une rotation vers l'intérieur de la main qui pousse pour provoquer un mouvement de vrille. - Suivre la trajectoire du ballon avec le regard. 	<ul style="list-style-type: none"> - La position des mains sur le ballon est inversée, la main de poussée ne se situe pas dessus et en arrière. - Le joueur ne regarde pas la cible. - Le coude opposé n'est pas levé. - Le pied opposé n'est pas engagé vers l'avant pour assurer le transfert de force. - La main opposée ne pousse pas et n'effectue pas de mouvement de rotation vers l'intérieur pour déclencher la vrille. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5901	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
1-17 Réaliser une passe vrillée en double appuis	✗	✗	✗	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Maintien du ballon (Cf "Réaliser un passe vrillée"). - Lorsque le coude est écarté pour déclencher la passe la jambe opposée est placée devant. - Pendant le mouvement de balancier provoqué par la poussée du bras opposé à la passe, la jambe du coté passe est positionnée en direction de la passe, la pointe du pied orienté vers la cible. - Un transfert de force s'effectue de la jambe opposée vers la jambe côté passe afin d'augmenter la force de poussée du ballon. - Finir le geste en tendant les bras en direction de la cible. 	<ul style="list-style-type: none"> - La jambe opposée est placée derrière. - Le transfert de force d'une jambe à l'autre se fait avant ou après le mouvement de poussée de la balle. - Le joueur ne regarde pas la cible. - Le joueur ne tend pas les bras pour finir son geste. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5879	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)
1-18 Réceptionner le ballon à l'arrêt	✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Les appuis sont parallèles, le buste face au ballon. - Faire une cible en W avec les 2 mains, les pouces proches, les doigts écartés à hauteur du menton, les bras semi-fléchis décollés du buste en direction du ballon. - Regarder le passeur et le ballon. - Pendant la passe regarder le ballon. - Attraper le ballon les doigts écartés orientés à la verticale (légèrement fléchis) en le serrant en exerçant une pression des doigts sur celui-ci. 	<ul style="list-style-type: none"> - La cible est basse. - Les pouces sont collés et les doigts serrés. - Les bras sont collés au buste ou tendus. - Le joueur ne regarde pas le ballon. - Les doigts sont tendus à l'horizontale et orientés vers le ballon (attention blessures!!). - Le joueur tente d'attraper le ballon avec les paumes des mains sans utiliser le grip des doigts. - Pas de communication. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5854	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
1-19 Réceptionner une passe en course					<ul style="list-style-type: none"> - Se placer en retrait du porteur de balle et courir à son allure dans la même direction. - Faire une cible en W avec les 2 mains, les pouces proches, les doigts écartés à hauteur du menton, les bras semi-fléchis décollés du buste orientés vers le passeur. - Regarder le passeur et communiquer avec lui. - Pendant la passe regarder le ballon. - Au moment de la réception, ouvrir les appuis, pied opposé à la direction de la passe devant, le buste face au ballon. - Organiser ses mains pour attraper le ballon en W sur son tiers inférieur (mobilité des poignets). - Continuer sa course en tenant le ballon Grip 2 mains. 	<ul style="list-style-type: none"> - La course du réceptionneur n'est pas adaptée à celle du passeur. - La cible est basse. - Les pouces sont collés et les doigts serrés. - Les bras sont collés au buste ou tendus. - Les bras sont orientés devant le réceptionneur et non en direction du passeur (intérêt = attraper le ballon tôt dans sa course). - Le joueur ne regarde pas le passeur. - Le joueur ne regarde pas le ballon pendant la passe. - A la réception, le pied avant est celui qui se situe du côté du ballon (appuis inversés = difficulté motrice pour attraper le ballon). - Le joueur n'oriente pas sa cible en fonction de la trajectoire du ballon. - Pas de communication. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5854	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régle)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
1-20 Réceptionner un ballon de volée	✗	✗	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Regarder et évaluer la trajectoire du ballon sans le quitter des yeux. - Se rapprocher de la zone de chute du ballon en amplitude. - Arrivé dans cette zone, entrer en fréquence, les appuis décalés afin de se déplacer légèrement et rapidement en fonction de la fin de trajectoire du ballon. - A l'approche du ballon, aller le chercher en tendant les bras dans sa direction sans le quitter du regard. - Positionner les paumes des mains à l'intérieur (supination) les doigts écartés. - Lorsque le ballon arrive au niveau des mains du réceptionneur, le ramener vers le buste en serrant légèrement les coudes pour bloquer le ballon. - Ecarter les doigts pour bloquer le ballon. - Effectuer un mouvement de rotation du buste en déplaçant un appui vers l'arrière (épaules parallèles à la ligne de touche) pour permettre au ballon de tomber vers l'arrière s'il n'est pas bloqué. - Pousser sur l'appui arrière pour engager un cycle de course. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le joueur ne regarde pas le ballon. - Sous le ballon, le joueur est sur ses talons les appuis écartés. - Le joueur garde les coudes collés au buste. - Le joueur met les paumes des mains en opposition. - Les doigts sont serrés. - Les bras sont trop écartés et le ballon passe entre. - Le buste est orienté vers l'avant, parallèle à la ligne d'en-but (risque d'en-avant). 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5882	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
1-21 Marquer un essai	✓	✓	✓	✓	- Porter le ballon à 2 mains (Cf " Porter le ballon à 2 mains "), ballon tenu haut, les mains en W sur le tiers inférieur. - Dans la zone d'en-but, fléchir les jambes en abaissant le buste. -Tendre les bras vers le sol et aplatir le ballon sur le sol sans le lâcher.	- Le joueur lâche le ballon en se baissant (problème de grip). - Les jambes sont tendues - Le ballon est jeté au sol.	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5845	Lien vidéo vers plateforme spiral (http:/:....)
1-22 Marquer un essai à une main	✗	✗	✓	✓	- Porter le ballon à 2 mains (Cf " porter le ballon à 2 mains "), ou en protection (Cf " porter le ballon en protection "). - En passant la ligne d'en-but, fléchir les jambes en abaissant le buste. -Tendre le bras porteur vers le sol en maintenant le ballon d'une main (Cf " grip 1 main ") sur son tiers inférieur. - Aplatir le ballon sur le sol en exerçant une pression de la main sur le ballon sans le lâcher.	- Le joueur lâche le ballon en se baissant. - Les jambes sont tendues. - Le joueur ne tient pas le ballon sur son tiers inférieur, les doigts ne sont pas écartés, la pression sur le ballon n'est pas faite avec le pouce et l'annulaire. - Le joueur colle la paume de la main sur le ballon. - Le ballon est jeté au sol.	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5900	Lien vidéo vers plateforme spiral (http:/:....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
1-23 Marquer un essai glissé	✗	✗	✗	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Courir en protégeant le ballon au niveau du buste (Cf "Porter le ballon en sécurité"). - A l'approche de la ligne d'essai le buste bascule en avant tout en positionnant le pied opposé au ballon devant. - Pousser sur cet appui (jambe semi-fléchie) vers l'avant pour aller chercher le sol. - Le joueur regarde vers l'avant (le menton est décollé du buste). - Le bras opposé au ballon est tendu en avant pour aller chercher le sol loin devant et équilibrer la glissade. - Avant le contact du buste avec le sol, écarter (lever) le coude du bras porteur pour équilibrer le corps lors de la glissade et permettre au ballon d'être aplati. - Glisser sur le sol en maîtrisant le ballon (grip 1 main). 	<ul style="list-style-type: none"> - Le joueur lâche le ballon avant d'arriver au sol. - La jambe d'appui est tendue. - La poussée de la jambe d'appui est verticale et non vers l'avant (le joueur saute, risque de blessure). -Le joueur tient le ballon au niveau du ventre (risque de blessure). -Le joueur se retourne sur le côté du corps ou sur le dos, il n'utilise pas son bras libre et le coude du bras porteur pour s'équilibrer au cours de la glissade. - Les doigts sont collés les uns aux autres, le ballon est échappé sans être aplati. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5899	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)
1-24 Impacter avec le ballon	✗	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir le ballon en sécurité (Cf "porter le ballon en sécurité"). - Courir en amplitude vers un intervalle. - A l'approche de l'intervalle, fléchir légèrement sur les appuis tout en engageant le buste en avant pour transférer les forces du sol. - Dans l'intervalle, pousser sur les appuis en engageant devant la jambe et l'épaule opposées au bras porteur du ballon. - Placer le bras libre en avant, demi-fléchis, coude bas, main ouverte pour se protéger. - A la sortie de l'intervalle, accélérer à nouveau. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le joueur porte son ballon sous le bras. - Il s'arrête avant l'intervalle. - A l'approche de l'intervalle le joueur tend les jambes. - A l'approche de l'intervalle le joueur saute. - Le buste est en arrière. - Les pieds sont inversés ou parallèles. - Le bras libre reste le long du corps. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5895	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
1-25 Raffuter un adversaire (se protéger d'un défenseur)	✗	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir le ballon en protection (Cf "porter le ballon en sécurité"). - A l'approche du plaqueur, orienter le bras le plus proche vers lui, semi-fléchi, le coude bas, la paume de la main face au défenseur, les doigts écartés, orientés vers le haut. - Placer la main en opposition sur le haut du buste (haut du pectoral) de l'adversaire si celui-ci est droit ou sur l'épaule si celui-ci plaque bas. - Simultanément à l'appui de la main, engager la jambe du même côté légèrement fléchie pour transférer les forces du sol vers la zone d'impact tout en penchant légèrement le buste vers l'adversaire pour accentuer cette poussée. - Déplacer le ballon placé en sécurité avec l'autre main du creux du sternum vers l'avant du pectoral opposé afin de l'éloigner du défenseur. - Repousser l'adversaire en tendant le bras de manière dynamique et utiliser cette poussée pour passer sur l'autre jambe (changement de direction) et relancer sa course pour accélérer à nouveau. 	<ul style="list-style-type: none"> - le ballon est tenu sous le bras. - La main de raffut n'est pas la plus proche du plaqueur. - Le bras du raffut est tendu avec le poing fermé (faute). - Les doigts sont orientés vers le plaqueur (risque de blessure). - Le pied de poussée est le pied opposé au plaqueur. - Le buste est en arrière. - Le bras reste fléchi et ne repousse pas l'adversaire. - Le joueur s'arrête. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5849	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
1-26 Réaliser une toupie	✗	✗	✗	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir le ballon en sécurité (Cf "porter le ballon en sécurité"). - A l'approche du plaqueur face à soi, raffûter au niveau du buste de celui-ci. (Cf "Raffûter"). - Engager vers l'avant l'avant la jambe située du côté du raffut en la fléchissant légèrement pour effectuer une poussée du sol vers la zone d'impact (paume de la main) pour maintenir l'adversaire à distance. - La pointe du pied avant orientée vers l'intérieur. - Repousser l'adversaire en tendant le bras de manière dynamique et pivoter sur la jambe avant. - Engager une rotation du buste et du bassin vers le ballon (en arrière) tout en faisant passer la jambe libre derrière la jambe d'appui. - Déplacer le ballon avec la main qui le protège (Cf "Grip 1 main") du creux du sternum vers le pectoral opposé à l'adversaire pour accentuer la rotation et passer en appui sur la jambe arrière, pointe du pied orientée vers arrière. - Continuer le mouvement en s'aidant de la tête, le regard dans le sens de la rotation pour augmenter la vitesse de rotation. -Pivoter sur la jambe arrière. - Finir le mouvement en orientant la pointe du pied avant en direction de l'intervalle à prendre et passer en appui sur celui-ci. - Engager le buste en direction de l'intervalle et relancer sa course. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le joueur porte son ballon sous le bras. - L'appui placé devant est la jambe opposée au bras qui raffûte. - Le joueur ne repousse pas l'adversaire avec le bras pour accélérer dans la rotation. - Le bassin, le buste, les épaules, le regard n'effectuent pas de rotation. - Les appuis sont trop écartés les uns des autres (manque de dynamisme). - La pointe du pied avant est orientée vers l'avant. - La pointe du pied arrière est orientée vers la touche (le côté). - La pointe du pied de relance de course n'est pas orientée en direction de l'intervalle. - Le ballon est à l'intérieur de la rotation (proche de l'adversaire)et non à l'extérieur (éloigné de l'adversaire). 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5888	Lien vidéo vers plateforme spiral (http:/:....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régle)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
1-27 Réaliser un crochet	✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Courir en portant le ballon à 2 mains (Cf "porter le ballon grip 2 mains"). - Courir en amplitude vers la zone de crochet. - Avant le crochet, réduire l'amplitude de course pour avoir des appuis proches et dynamiques. - Engager la jambe opposée à la direction du crochet vers l'avant et décalée à l'extérieur (côté opposé au crochet) de l'axe de course. - Fléchir cette jambe, l'appui sur la partie avant du pied. - Au moment où le pied touche le sol, exercer une poussée dynamique qui permet de changer de direction tout en orientant le buste dans cette nouvelle direction. - Transférer les forces de cet appui vers l'appui côté crochet pour continuer la course. - Lors du transfert de force, la pointe du pied de la jambe côté crochet est orientée dans la nouvelle direction. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le joueur porte le ballon sous le bras. - Le joueur reste en amplitude avec des appuis très éloignés (difficulté dans le transfert de forces lors du changement de direction). - Le premier appui est effectué sur le talon (pas de réaction dynamique). - Le buste reste en arrière ou du côté opposé au crochet. - La pointe du pied du 2d appui n'est pas orientée en direction de la nouvelle trajectoire de course. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5885	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)

LES PLAQUAGES

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régle)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
2-1 Réaliser un plaquage de face	✗	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Approcher du porteur de balle en amplitude. - A proximité du porteur de balle, entrer en fréquence, petits pas rapides, les appuis décalés. - Regarder en direction des cuisses/ du bassin du porteur de balle. - Former une cible avec les mains en W à hauteur du menton les bras semi-fléchis. - Etre bas sur les appuis, les jambes semi-fléchies avant l'impact pour optimiser la poussée. - Se positionner sur l'avant des pieds (appuis réactifs). - Maintenir le menton haut pour avoir le dos plat, transférer les forces des appuis et éviter les blessures. - A l'impact, placer devant la jambe qui est du côté de l'épaule d'impact (impact épaule droite/jambe droite devant). - Impacter avec l'épaule en encerclant le haut des cuisses de l'adversaire avec les bras (la tenaille). - Placer la tête sur le côté et la coller au porteur de balle. - Serrer les cuisses de l'adversaire et glisser le long des jambes pour le faire tomber. - Accompagner l'adversaire au sol en serrant la tête contre lui pour éviter qu'elle rebondisse. - Au sol, lâcher l'adversaire et se replacer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le menton est rentré dans la poitrine, le dos est rond (risque de blessure). - Les bras sont écartés, le joueur ne fait pas de cible. - Les appuis sont écartés au moment de l'impact - Le joueur se tient sur ses talons. - La tête est placée en opposition devant le corps de l'adversaire (risque de blessure). - La tête est décollée du porteur de balle lors de la chute (risque de blessure). - La tenaille n'est pas faite. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5886	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
2-2 Plaquer en poursuite	✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Poursuivre le porteur du ballon en amplitude. - A proximité du porteur du ballon, regarder en direction de son bassin et passer ses bras autour de sa taille en plaçant les appuis sur le côté de celui-ci (appuis à droite = plaquage épaule gauche ; appuis à gauche = plaquage épaule droite). - Serrer le bassin du porteur de balle en glissant le long de ses cuisses (tenaille). - Coller la tête sur le porteur de balle. - Serrer les cuisses de l'adversaire et glisser le long de ses jambes pour le faire tomber. - Accompagner l'adversaire au sol sans le lâcher et sans décoller la tête. - Accompagner l'adversaire au sol en serrant la tête contre lui pour éviter qu'elle rebondisse. -Au sol, lâcher l'adversaire et se replacer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le menton est rentré dans la poitrine, le dos est rond (risque de blessure). - Les appuis sont derrière le défenseur (risque d'impacter avec la tête). - La tête est placée dans le dos de l'attaquant (risque de blessure). -La tête est décollée du porteur de balle lors de la chute (risque de blessure). - La tenaille n'est pas faite. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5870	Lien vidéo vers plateforme spiral (http:/:....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
2-3 Plaquer aux jambes sur sa droite	✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Approcher du porteur de balle en amplitude. - A proximité du porteur de balle, entrer en fréquence, petits pas rapides, les appuis décalés. - Regarder en direction des cuisses du porteur de balle. - Former une cible avec les mains en W à hauteur du menton les bras semi-fléchis. - Etre bas sur les appuis, les jambes semi-fléchies avant l'impact pour optimiser la poussée. - Se positionner sur l'avant des pieds (appuis réactifs). - Maintenir le menton haut pour avoir le dos plat et transférer les forces des appuis. - Impacter avec l'épaule droite en plaçant la jambe droite devant, semi-fléchie, proche des appuis de l'adversaire. - Coller la tête sur le côté droit de l'adversaire ou derrière lui selon l'angle d'impact. - Placer le bras droit sur le côté gauche de l'adversaire ou devant lui selon l'angle de course. - Pousser avec les appuis tout en encerclant le haut des cuisses de l'adversaire avec les bras (la tenaille). - Serrer les cuisses de l'adversaire et glisser le long de ses jambes pour le faire tomber. - Accompagner l'adversaire au sol sans le lâcher et sans décoller la tête. - Accompagner l'adversaire au sol en serrant la tête contre lui pour éviter qu'elle rebondisse. - Au sol, lâcher l'adversaire et se replacer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le menton est rentré dans la poitrine, le dos est rond (risque de blessure). - Les bras sont écartés, le joueur ne fait pas de cible. - Les appuis sont écartés au moment de l'impact et le joueur se tient sur ses talons. - L'impact est fait avec l'épaule gauche (danger pour la tête qui serait devant l'adversaire). - Les appuis sont inversés. - La tenaille n'est pas faite (l'adversaire s'échappe), ou le joueur lâche l'adversaire pendant l'action. - La tête est décollée du porteur de balle (risque de blessure). 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5847	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
2-4 Plaquer aux jambes sur sa gauche	✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Approcher du porteur de balle en amplitude. - A proximité du porteur de balle, entrer en fréquence, petits pas rapides, les appuis décalés. - Regarder en direction des cuisses du porteur de balle. - Former une cible avec les mains en W à hauteur du menton les bras semi-fléchis. - Etre bas sur les appuis, les jambes semi-fléchies avant l'impact pour optimiser la poussée. - Se positionner sur l'avant des pieds (appuis réactifs). - Maintenir le menton haut pour avoir le dos plat et transférer les forces des appuis. - Impacter avec l'épaule gauche en plaçant la jambe gauche devant, semi-fléchie, proche des appuis de l'adversaire. - Coller la tête sur le côté gauche de l'adversaire ou derrière lui selon l'angle d'impact. - Placer le bras droit sur le côté droit de l'adversaire ou devant lui selon l'angle de course. - Pousser avec les appuis tout en encerclant le haut des cuisses de l'adversaire avec les bras (la tenaille). - Serrer les cuisses de l'adversaire et glisser le long de ses jambes pour le faire tomber. - Accompagner l'adversaire au sol sans le lâcher et sans décoller la tête. - Accompagner l'adversaire au sol en serrant la tête contre lui pour éviter qu'elle rebondisse. - Au sol, lâcher l'adversaire et se replacer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le menton est rentré dans la poitrine, le dos est rond (risque de blessure). - Les bras sont écartés, le joueur ne fait pas de cible. - Les appuis sont écartés au moment de l'impact et le joueur se tient sur ses talons. - L'impact est fait avec l'épaule droite (danger pour la tête qui serait devant l'adversaire). - Les appuis sont inversés. - La tenaille n'est pas faite (l'adversaire s'échappe), ou le joueur lâche l'adversaire pendant l'action. - La tête est décollée du porteur de balle au cours de la chute (risque de blessure). 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5847	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régle)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
2-5 Plaquer un adversaire en haut (Bloquer le ballon)	✗	✗	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Approcher du porteur de balle en amplitude en se décalant pour choisir l'épaule d'impact. - Choisir d'impacter épaule gauche lorsque l'adversaire tient son ballon à droite et de l'épaule droite lorsque l'adversaire tient le ballon à gauche. - Avant l'impact, entrer en fréquence, petits pas rapides, les appuis sont décalés. - Regarder la zone d'impact, la zone du ballon. - Faire une cible en W avec les mains à hauteur du menton les bras semi-fléchis (menton haut). - Etre bas sur les appuis, les jambes semi-fléchies avant l'impact. - Se positionner sur l'avant des pieds (appuis réactifs). - Impacter avec l'épaule sous le ballon. - Impacter en plaçant devant la jambe qui est du même côté que l'épaule d'impact. - Tenailler l'adversaire en cramponnant l'arrière de son maillot et/ou en verrouillant son coude. - Placer un appui entre les appuis de l'adversaire et coller le buste au ballon afin d'empêcher toute libération. - Coller la tête près du menton de l'adversaire pour jouer sur son centre de l'équilibre. - Engager une rotation du buste pour le déséquilibrer et l'amener au sol en le mettant sur le dos. - Au sol, lâcher l'adversaire et se replacer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le menton est rentré dans la poitrine, le dos est rond (risque de blessure). - Le joueur reste en amplitude pour impacter. - Les appuis sont écartés. - Les bras sont placés le long du corps. - L'épaule d'impact est opposée au ballon. - L'impact est trop bas. - L'adversaire repart = tenaille inefficace. - Le buste est décollé = libération du ballon par le haut. - Le joueur ne place pas son appui entre ceux du porteur de balle, le bassin est décollé = libération du ballon par le bas. - Le joueur a les jambes tendues, pas de transfert de forces pour engager la rotation du buste. - Le joueur lâche l'adversaire dans la chute et ne complète pas son plaquage. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5868	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
2-6 Plaquer à 2 (le premier en haut le second aux jambes)	✗	✗	✓	✓	<p>Consignes au 1er plaqueur (Cf "Plaquer un adversaire en haut"). Impacter du côté du ballon.</p> <p>Consignes au 2d plaqueur (situé aux jambes):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Impacter du côté opposé au ballon. - Simultanément à l'impact du 1er plaqueur, impacter avec l'épaule au niveau du haut des cuisses du porteur de balle. - Placer devant la jambe située du côté de l'épaule d'impact. - Tenailler les jambes de l'adversaire en collant la tête sur le côté (plaquage épaule droite = la tête est à gauche, plaquage épaule gauche = la tête est à droite). -Exercer une poussée des appuis pour déséquilibrer l'adversaire en communiquant avec le partenaire. - Suivre le sens de rotation du plaqueur situé sur le haut du corps et accompagner l'adversaire au sol sans lâcher les appuis et sans décoller la tête. - Se relever le premier pour se placer en position de marqueur. 	<ul style="list-style-type: none"> - Impacter avec la mauvaise épaule. - Le joueur place la tête entre le porteur de balle et le plaqueur situé en haut. - Le joueur lâche les appuis du porteur de balle. - Le 2d plaqueur engage une rotation opposée à celle du 1er plaqueur. - Le joueur ne communique pas avec son partenaire. - Le plaqueur situé aux jambes se relève en second. 	<p>http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5873</p>	<p>Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)</p>

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régle)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
2-7 Plaquer à 2 en haut	✗	✗	✗	✓	<p>Consignes au 1er plaqueur: (Cf "Plaquer un adversaire en haut"). Impacter du côté du ballon.</p> <p>Consignes au 2d plaqueur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les jambes semi- fléchies, les appuis décalés, impacter simultanément sur le côté opposé au ballon. - Tenailler en attrapant l'arrière du maillot de l'adversaire avec la main opposée à l'impact. - Attraper le maillot du partenaire avec l'autre main pour sentir le mouvement de rotation. - Coller le buste (empêcher la libération) et la tête (déséquilibrer) à l'adversaire. - Communiquer avec le partenaire sur le coté de rotation, le partenaire annonce qu'il contrôle le ballon. - Engager le sens de rotation décidé par le partenaire pour contrôler l'adversaire et l'amener sur le dos. <p>Coller à l'adversaire et au partenaire tant que le porteur de balle n'est pas au sol (compléter le plaquage).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se relever le premier pour se replacer et aider le joueur qui colle au ballon à se relever dans un deuxième temps en le tirant par le maillot. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le joueur côté ballon impacte en second. - Les 2 joueurs impactent du même côté. - Le joueur qui contrôle le ballon ne met pas d'appui entre les appuis de l'adversaire, ne colle pas son buste au ballon et ne colle pas la tête. - Le joueur côté opposé au ballon n'est en contact qu'avec l'adversaire ou qu'avec son partenaire. - Les 2 plaqueurs engagent des rotations inversées. - Un des 2 plaqueurs lâche le porteur de balle avant de l'avoir amené au sol (nécessité de compléter le plaquage). - Le joueur qui contrôle le ballon se relève le premier. 	<p>http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5846</p>	<p>Lien vidéo vers plateforme spiral (http://.....)</p>

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
2-8 Plaquer à 3 joueurs (2 en haut et 1 aux jambes)	✗	✗	✗	✓	<p>Consignes au plaqueur côté ballon (Cf "plaquer à 2 en haut").</p> <p>Consignes au plaqueur côté opposé au ballon (Cf "Plaquer à 2 en haut").</p> <p>Consignes au joueur intervenant aux jambes: Il s'agit du joueur situé à l'intérieur du plaquage.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intervenir dès que les partenaires contrôlent le haut du corps de l'adversaire. - Approcher en fréquence, de petits appuis rapides et décalés, bas sur les appuis. - Réaliser une cible en W avec les mains afin d'engager les bras. - Contourner la zone de plaquage pour se positionner derrière les jambes du porteur de balle. - Impacter avec l'épaule dans le creux arrière des genoux afin de déséquilibrer l'adversaire tout en positionnant la tête sur le côté. - Réaliser une tenaille autour des genoux afin d'accompagner l'adversaire au sol tout en restant sur ses appuis. - Lâcher l'adversaire et entamer la retraite pendant qu'il est en train de tomber, contrôlé par les 2 plaqueurs du haut du corps. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le 3ème plaqueur vient de l'extérieur. - Le 3ème plaqueur impacte sur le côté des genoux (danger pour les 2 joueurs). - Le joueur engage la tête dans les genoux. - Le joueur se fait bloquer dans le plaquage et va au sol. -Le joueur reste collé aux jambes alors que l'adversaire est au sol (pénalité). 	<p>http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5872</p>	<p>Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)</p>

LE JEU AU PIED

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
3-1 Taper un coup de pied haut (chandelle)	✗	✗	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Observer les zones libres derrière la ligne de défense. - Appeler le porteur de balle ou le demi de tenu pour montrer que l'on veut le ballon. - Réceptionner le ballon en orientant les épaules, la cible (Cf "Réceptionner le ballon après une passe") vers le passeur. - Attraper le ballon à 2 mains (Cf "Grip 2 mains") en le positionnant à la verticale. - Placer le ballon au niveau du nombril, bras décollés du buste, semi-fléchis. - Simultanément, prendre à nouveau des informations sur l'espace libre. - Orienter le bassin en direction de la zone à atteindre. - Avancer le pied d'appel (appui équilibré), opposé au pied de frappe. - Fléchir la jambe de frappe en arrière pour engager un balancier. - Lâcher le ballon à la verticale devant la jambe de frappe sans le quitter des yeux. - Frapper le ballon sur sa pointe basse avec le "coup de pied". - Finir la frappe en tendant la jambe à l'horizontale en direction de la zone choisie tout en ramenant la pointe du pied à la verticale pour une trajectoire haute du ballon. - Regarder la trajectoire du ballon et suivre pour arriver au point de chute. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le joueur ne prend pas d'information sur les zones libres. - Le joueur ne communique pas avec le passeur. - Le ballon est tenu à l'horizontale. - Les bras sont collés au buste. - L'appui opposé à la jambe de frappe n'est pas avancé. - Le ballon est jeté en l'air pour être frappé. - La jambe de frappe est tendue durant tout le mouvement (pas de vitesse, pas de précision, pas de force). - Le joueur ne regarde pas son ballon et ne peut calculer la zone d'impact ballon/pied. - La frappe ne se fait pas sur le coup de pied (Tibia/ Intérieur du pied/Pointe du pied). - La jambe de frappe n'est pas tendue à l'horizontale en fin de mouvement. - La pointe du pied ne termine pas à la verticale. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5887	Lien vidéo vers plateforme spiral (http:/:....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
3-2 Taper un coup de pied à ras du sol	✗	✗	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir son ballon à 2 mains (Cf "grip 2 mains"). - Tendre les bras pour placer le ballon devant la cuisse de la jambe de frappe. - Tenir le ballon à l'horizontale si le choix est de le frapper sur la pointe arrière. Le tenir la pointe en prolongement des bras si le choix est de le frapper sur sa face. - Placer le pied d'appel devant, jambe légèrement verrouillée (légère flexion), le pied à plat pour un meilleur équilibre. - Fléchir la jambe de frappe vers l'arrière la pointe du pied orienté vers le sol. - Lâcher le ballon tout en effectuant simultanément un balancier avec la jambe de frappe. - Regarder le ballon pour calculer le moment de l'impact ballon/pied. - Frapper le ballon (sur la pointe arrière ou sur sa face) avec le coup de pied. - Finir le geste en gardant la jambe légèrement fléchie et la pointe du pied orientée vers le sol facilitant une trajectoire basse du ballon. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le ballon est tenu haut. - Le joueur n'est pas équilibré sur le pied opposé à la frappe. - La jambe d'appuis est tendue. - Le joueur ne regarde pas le ballon lorsqu'il le lâche, manque de précision dans la frappe. - La frappe se fait jambe tendue. - La pointe du pied est orientée vers le haut. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5878	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régle)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
3-3 Taper un coup de pied rasant dans un intervalle	✗	✗	✗	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Observer les zones libres derrière la ligne de défense et la largeur de l'intervalle de frappe. - Annoncer le coup de pied aux partenaires. - Se placer face à l'épaule extérieure du défenseur. - Appeler le porteur de balle ou le demi de tenu pour recevoir le ballon. - Réceptionner le ballon et le porter à 2 mains. - Avancer droit en amplitude vers le défenseur (épaule extérieure). - A l'approche du défenseur, changer de direction de course vers l'intervalle extérieur en passant en fréquence (petits pas rapides, appuis décalés), le bassin orienté vers l'intervalle. - Tendre les bras vers le bas pour placer le ballon devant la cuisse de la jambe de frappe. - Placer le ballon horizontalement, pointe vers l'avant, tout en restant en grip 2 mains. - Avancer le pied d'appel (appui équilibré). - La jambe de frappe semi-fléchie en arrière. - Lâcher le ballon à la verticale devant la jambe de frappe sans le quitter des yeux. - Frapper le ballon sur sa pointe avec le "coup de pied". - Finir la frappe en gardant la jambe légèrement fléchie, la pointe du pied orientée vers le sol pour une trajectoire du ballon au ras du sol. - Retenir la frappe sans monter la jambe à l'horizontale pour faciliter la trajectoire du ballon. - Regarder la trajectoire du ballon et s'engager dans l'intervalle pour suivre l'action. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le joueur n'attaque pas la ligne de défense. - Le joueur ne change pas de direction de course, le joueur butte sur le défenseur. - Le joueur n'entre pas en fréquence (difficulté à s'organiser pour frapper). - Le ballon est tenu trop haut (limite le geste rapide dans l'intervalle). - Le joueur tend complètement la jambe de frappe (risque de trajectoire haute du ballon). - La pointe du pied est orientée à l'horizontale (risque de trajectoire haute du ballon). - Le joueur n'observe pas l'intervalle. - Le joueur n'observe pas son ballon au moment de la frappe. - Le joueur ne communique pas avec ses partenaires. - Le joueur ne suit pas l'action. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5861	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
3-4 Taper un coup de pied long	✗	✗	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir son ballon à 2 mains (Cf "grip 2 mains"). - Tendre les bras pour placer le ballon devant la cuisse de la jambe de frappe. - Tenir le ballon pointe avant orientée vers le haut si le choix est de le frapper sur la pointe arrière. Le tenir la pointe en prolongement des bras si le choix est de le frapper sur sa face. - Placer le pied d'appel devant, jambe légèrement verrouillée (légère flexion), le pied à plat pour un meilleur équilibre. - Fléchir la jambe de frappe vers l'arrière la pointe du pied orienté vers le sol. - Lâcher le ballon tout en effectuant simultanément un balancier avec la jambe de frappe. - Regarder le ballon pour calculer le moment de l'impact ballon/pied. - Entrer en contact avec le ballon (sur la pointe arrière ou sur sa face) avec le coup de pied. - Frapper le ballon la jambe tendue vers l'avant, la pointe du pied orientée dans le prolongement de la jambe. - Finir le geste la jambe de frappe tendue à l'horizontale, pointe du pied dans son prolongement facilitant une trajectoire longue et haute du ballon. - Le pied d'appui termine en extension. - Maintenir le regard haut pour suivre la trajectoire du ballon. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le ballon est tenu haut. - Le joueur n'est pas équilibré sur le pied opposé à la frappe. - La jambe d'appui est tendue. - Le joueur ne regarde pas le ballon lorsqu'il le lâche, manque de précision dans la frappe. - La frappe est faite avec le tibia, la pointe ou l'intérieur du pied. - La pointe du pied est orientée vers le haut. - La jambe n'est pas tendue à l'horizontale pour terminer le geste. - La pointe du pied n'est pas dans le prolongement de la jambe. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5891	Lien vidéo vers plateforme spiral (http:/:....)





COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régle)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
3-5 Taper un coup de pied court de faible hauteur	✗	✗	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir son ballon à 2 mains (Cf "grip 2 mains"). - Tenir le ballon à la verticale, au niveau du bassin les bras semi -fléchis, coté jambe de frappe. - Placer le pied d'appel devant, jambe légèrement verrouillée (légère flexion), le pied à plat pour un meilleur équilibre. - Fléchir la jambe de frappe vers l'arrière la pointe du pied orienté vers le sol. - Lâcher le ballon en effectuant simultanément un balancier avec la jambe de frappe. - Regarder le ballon pour calculer le moment de l'impact ballon/pied. - Frapper la pointe basse du ballon avec le coup de pied. - Frapper le ballon la jambe tendue vers l'avant, la pointe du pied orientée vers le haut. - Finir le geste le talon orienté devant vers le sol et la pointe du pied vers le haut pour donner une trajectoire du ballon haute et courte. -Maintenir le regard haut pour suivre la trajectoire du ballon. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le ballon est tenu haut devant le menton ou le buste. - Le joueur n'est pas équilibré sur le pied opposé à la frappe. - La jambe d'appui est tendue. - Le joueur ne regarde pas le ballon lorsqu'il le lâche, manque de précision dans la frappe. - La frappe est faite avec le tibia, la pointe ou l'intérieur du pied. - La pointe du pied est orientée vers le bas. - La jambe n'est pas tendue au moment de la frappe. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5883	Lien vidéo vers plateforme spiral (http:/:....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
3-6 Taper un coup de pied par-dessus la défense et le réceptionner	✗	✗	✗	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Observer la position de la ligne adverse et l'espace libre derrière cette ligne. - Appeler le partenaire pour recevoir le ballon. - Attraper et tenir son ballon à 2 mains. - Avancer en amplitude en regardant la défense (épaule extérieure du vis à vis) en tenant le ballon à la verticale devant le buste (pointe haute/ menton). - Arrivé à 2 et 3 m de la défense, déplacer le ballon au niveau du bassin les bras semi -fléchis, coté jambe de frappe, toujours à la verticale. - Dans la course, engager le pied d'appel (jambe opposée à la frappe) devant. - Lâcher le ballon tout en fléchissant la jambe de frappe en arrière et effectuer un balancier vers l'avant. - Regarder le ballon pour calculer le moment de l'impact ballon/pied. - Frapper la pointe basse du ballon avec le coup de pied, la jambe tendue vers le bas et l'avant, la pointe du pied orientée vers le haut. - Finir le geste le talon orienté devant vers le sol et la pointe du pied vers le haut pour donner une trajectoire du ballon courte et haute. - Maintenir le regard haut pour suivre la trajectoire du ballon et percevoir les intervalles entre les défenseurs. - S'engager dans l'intervalle extérieur au défenseur pour être le premier sous le ballon. - Sans lâcher le ballon du regard tendre les bras devant soi vers le haut la paume de la main orientée vers l'intérieur. - Attraper le ballon, les doigts écartés et le ramener au buste pour le mettre en protection ou le repositionner en grip 2 mains selon la situation et continuer à courir. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le joueur n'observe pas la défense et les espaces libres. - Le joueur ne communique pas. - Le joueur n'attaque pas la ligne de défense. - Le joueur lâche le ballon alors que la jambe d'appui est derrière. - Le joueur garde son ballon en gripp 2 mains devant le buste sans l'amener devant le bassin avant de le lâcher. - Le joueur ne regarde pas le ballon lorsqu'il le lâche. - La jambe de frappe est fléchie lors de l'impact pied/ballon. - Le joueur frappe le ballon avec le tibia, l'intérieur ou la pointe du pied. - Le ballon part en chandelle ou reste au ras du sol. - Le joueur ne suit pas la trajectoire du ballon du regard. - Le joueur percute le défenseur. - A la réception du ballon, les paumes des mains sont orientées vers le haut ou l'avant. - Le joueur s'arrête pour attraper le ballon. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5890	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)

LES SITUATIONS OFFENSIVES



COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
4-1 Le 2 contre 1	✗	✓	✓	✓	<p>Consignes au porteur du ballon:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porter le ballon à 2 mains, pointe au niveau du menton (Cf "Porter le ballon"). - Avancer en amplitude face à l'épaule extérieure du défenseur. - Proche du défenseur, entrer en fréquence pour passer de son épaule extérieure à son épaule intérieure pour orienter son bassin et l'attirer dans l'espace intérieur (=agrandir l'espace extérieur pour le non porteur du ballon). - Faire la passe (Cf "Passer le ballon") au partenaire et se positionner en soutien intérieur. <p>Consignes au non porteur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Démarrer en même temps que le porteur du ballon tout en régulant sa course (le début en fréquence puis en amplitude à la réception). - Courir en direction de l'intervalle extérieur créé par la course du porteur du ballon. - Réceptionner le ballon après la passe (Cf "Réceptionner une passe en course"). - Avancer en portant le ballon à 2 mains ou en protection selon la situation. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le porteur tient le ballon sous le bras. - Il n'est pas placé face à l'épaule extérieure du défenseur (opposée au tenu). - Il ne rentre pas en fréquence pour changer de direction de course et attirer le défenseur à l'intérieur. - Le ballon est porté bas (bassin). - Les coudes sont collés au buste. - Le coude n'est pas levé lors de la passe. - Le non porteur est situé derrière le porteur et non sur le côté. - Il ne fait pas de cible. - Il ne communique pas avec le porteur. - Il s'arrête pour réceptionner le ballon ou réalise un tour sur lui même). 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5841	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régle)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
4-2 La passe croisée face à une défense de ligne					<p>Consignes au porteur du ballon:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porter le ballon à 2 mains, pointe au niveau du menton (Cf "Porter le ballon"). - Engager sa course face à l'épaule extérieure de son vis à vis (défenseur A) puis changer de direction de course pour effectuer une course en travers afin d'aller chercher l'épaule extérieure du défenseur suivant (défenseur B). - Au niveau de l'épaule extérieure de B, redresser la course, le bassin en direction de l'intervalle. - Observer le bassin de B pour faire le choix de passer à son partenaire qui croise ou de garder le ballon et prendre l'intervalle. (le bassin de B s'oriente vers le porteur = passe au partenaire / le bassin de B reste droit ou s'oriente vers le partenaire qui croise = conserver le ballon). <p>Consignes au non porteur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer face à l'extérieur de B. - Courir en direction de l'épaule extérieure de B puis changer de direction vers l'intérieur au moment où le porteur de balle arrive au niveau du défenseur B. - Passer derrière le porteur de balle et réceptionner le ballon pour s'engager dans l'intervalle intérieur à B. - Redresser sa course en orientant le bassin vers la ligne d'essai adverse en mettant le ballon en protection ou en le portant à 2 mains selon la situation. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le porteur du ballon a une course rectiligne (incidence = ne pose aucune question aux défenseurs). - Le porteur du ballon réalise le travers trop proche des défenseurs. - Le porteur du ballon n'observe pas les mouvements de bassin de la défense. - Le soutien est positionné face à l'épaule intérieure de B (impossibilité de recevoir le ballon). - Le soutien ne change pas de direction et percute le porteur du ballon. - Le soutien passe devant le porteur du ballon. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5840	Lien vidéo vers plateforme spiral (http:/:....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régle)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
4-3 Fixer le défenseur A (FIX A)	✗	✗	✗	✔	<p>Consignes au porteur du ballon:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partir en amplitude face à l'épaule extérieure de son vis à vis, le défenseur A. - A l'approche de A entrer en fréquence (petits pas rapides, appuis décalés) et changer de direction de course pour attaquer l'épaule intérieure de A. - Observer le défenseur A pour choisir l'option de jeu. - Analyse: le bassin de A reste droit, je garde le ballon. - Le bassin de A est orienté vers l'intérieur, je passe le ballon au soutien. <p>Consignes au soutien :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partir face à l'épaule extérieure de son vis à vis, le défenseur B. - Courir en direction de l'épaule extérieure de B en régulant sa course par rapport au porteur de balle (Fréquence en début de course puis amplitude). - A l'approche de B changer de direction pour "plonger" dans l'intervalle situé entre A et B et attaquer l'épaule extérieure de A. - Réceptionner le ballon et redresser sa course en direction de la ligne d'essai adverse. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le porteur du ballon ne part pas face à l'épaule extérieure de A. - Le porteur du ballon n'entre pas en fréquence et reste en amplitude (limite le temps d'analyse et d'action). - Le porteur du ballon n'observe pas le bassin de A. - Le soutien ne régule pas sa course et passe trop tôt dans l'intervalle. - Il attaque l'intervalle en restant proche de l'épaule intérieure de B. - Les joueurs ne communiquent pas. 	<p>http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5839</p>	<p>Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)</p>

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
4-4 Fixer le défenseur B (FIX B)	✗	✗	✗	✓	<p>Consignes au porteur du ballon:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partir en amplitude face à l'épaule extérieure de son vis à vis, le défenseur A. - A l'approche de A changer de direction pour attaquer l'épaule intérieure de B et redresser sa course dans cette zone. - Observer le défenseur B. - Analyse: le bassin de B reste droit, je garde le ballon. - Le bassin de B est orienté vers l'intérieur, passer au soutien. <p>Consignes au soutien :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partir face à l'épaule extérieure de son vis à vis, le défenseur B. - Courir en direction de l'épaule extérieure de B en régulant sa course par rapport au porteur de balle. - Attaquer l'intervalle extérieur de B. - Réceptionner le ballon et redresser sa course en direction de la ligne d'essai adverse. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le porteur du ballon ne vient pas attaquer l'épaule intérieure de B. - Sa course n'est pas redressée et reste en travers (n'oblige pas de prise de décision du défenseur B). - Le soutien n'attaque pas l'épaule extérieure de son vis à vis. - Le porteur du ballon n'observe pas le bassin de B pour faire un choix. - Le soutien ne régule pas sa course et passe trop tôt dans l'intervalle. - Les joueurs ne communiquent pas. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5893	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
4-5 Triangle sur A	✗	✗	✗	✔	<p>Consignes au porteur du ballon: (Cf "FIX A")</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observer les défenseurs A et B pour choisir l'option de jeu. - Analyse: le bassin de A reste droit, je garde le ballon. - Le bassin de A est orienté vers l'intérieur et celui de B droit, passer au soutien proche - Le bassin de A et de B orientés vers l'intérieur, passer au 2d soutien à plat. <p>Consignes au 1er soutien :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partir face à l'épaule extérieure du défenseur B. - Se positionner en retrait du porteur du ballon. - Courir en direction de l'épaule extérieure de B en régulant sa course par rapport au porteur de balle (Fréquence en début de course puis amplitude). - A l'approche de B changer de direction pour "plonger" dans l'intervalle situé entre A et B et attaquer l'épaule extérieure de A. - Réceptionner le ballon et redresser sa course en direction de la ligne d'essai adverse. <p>Consignes au 2d soutien :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partir face à l'épaule extérieure du défenseur C sur la même ligne que le porteur du ballon afin de former un triangle avec ses 2 coéquipiers. - Mêmes consignes qu'au 1er soutien mais l'intervalle travaillé est situé entre B et C pour aller chercher l'épaule extérieure de B. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le porteur du ballon ne part pas face à l'épaule extérieure du A. - Le porteur du ballon n'entre pas en fréquence et reste en amplitude (limite le temps d'analyse et d'action). - Le porteur du ballon n'observe pas les bassins de A et B pour faire un choix. - Le soutien proche ne régule pas sa course et passe trop tôt dans l'intervalle. - Il attaque l'intervalle en restant proche de l'épaule intérieure de B. - Le 2d soutien se met en profondeur et non sur la même ligne (passe directe impossible car caché par le 1er soutien). - Il ne vient pas attaquer l'épaule extérieure de B et reste proche de C. - Les joueurs ne communiquent pas. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5896	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
4-6 Forme sur A 3 joueurs attaquants: - Le porteur du ballon - Le Lead - Le Jockey 3 défenseurs (A,B et C)	✗	✗	✗	✔	Consignes au porteur du ballon: - Partir en amplitude face à l'épaule extérieure du défenseur A. - A l'approche de A entrer en fréquence (petits pas rapides, appuis décalés) et changer de direction de course pour attaquer l'épaule intérieure de A. - Observer le bassin de B (2d défenseur) pour choisir de passer au jockey ou au lead. - Analyser: le bassin de B reste droit, passer au Lead car le 1er intervalle s'ouvre. - Analyser: le bassin de B est orienté vers l'intérieur, passer au Jockey car le 2ème intervalle s'ouvre. Consignes au Lead: - Partir face à l'épaule extérieure du défenseur B. - Courir en direction de l'épaule extérieure de B en régulant sa course par rapport au porteur de balle (Fréquence en début de course puis amplitude). - A l'approche de B changer de direction pour "plonger" dans l'intervalle situé entre A et B et attaquer l'épaule extérieure de A. - Réceptionner le ballon et redresser sa course en direction de la ligne d'essai adverse. Consignes au Jockey: - Se placer dans le dos du porteur du ballon et partir avec un temps de retard. - Courir en direction de l'épaule extérieure de A pour changer de direction de course pour aller attaquer l'épaule extérieure de B. - La course en demi-cercle passe dans le dos du Lead. - Réceptionner le ballon dans le dos (épaule extérieure) du Lead et s'engager dans l'intervalle situé entre B et C.	- Le porteur du ballon ne part pas face à l'épaule extérieure du A. - Le porteur du ballon n'entre pas en fréquence et reste en amplitude (limite le temps d'analyse et d'action). - Le porteur du ballon n'observe pas le bassin de B pour faire un choix. - Le Lead ne régule pas sa course et passe trop tôt dans l'intervalle. - Le Lead n'attaque pas le bon intervalle. - Le Jockey passe trop tôt et ne peut pas recevoir le ballon. - Le Jockey est collé au Lead et n'ouvre pas d'espace pour la passe. - Le Jockey réceptionne le ballon alors qu'il n'est pas encore au niveau de l'épaule extérieure du Lead (passer dans le dos d'un partenaire avec le ballon est une faute). - Les joueurs ne communiquent pas.	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5894	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
4-7 Triangle sur B	✗	✗	✗	✓	<p>Consignes au porteur du ballon:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partir en amplitude face à l'épaule extérieure de son vis à vis, le défenseur A. - A l'approche de A changer de direction pour attaquer l'épaule intérieure de B et redresser sa course dans cette zone. - Observer les défenseurs B et C pour choisir l'option de jeu. - Analyse: le bassin de B reste droit, je garde le ballon. - Le bassin de B est orienté vers l'intérieur et celui de C droit, passer au soutien proche - Le bassin de A et de B orientés vers l'intérieur, passer au 2d soutien à plat. <p>Consignes au 1er soutien :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Démarrer face à l'épaule extérieure de son vis à vis, le défenseur B avec 1 m de profondeur (former un triangle à 3). - Courir en direction de l'épaule extérieure de B en régulant sa course par rapport au porteur de balle. - Attaquer l'intervalle extérieur de B. - Réceptionner le ballon et redresser sa course en direction de la ligne d'essai adverse. <p>Consignes au 2d soutien :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partir face à l'épaule extérieure du défenseur C sur la même ligne que le porteur du ballon (former un triangle à 3). - Courir en direction de l'épaule extérieure de C en régulant sa course par rapport au porteur du ballon - Attaquer l'intervalle extérieur de C. - Réceptionner le ballon et redresser sa course en direction de la ligne d'essai adverse. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le porteur du ballon ne vient pas attaquer l'épaule intérieure de B. - Il ne redresse pas sa course qui reste en travers (n'oblige pas de prise de décision du défenseur B). - Les soutiens n'attaquent pas l'épaule extérieure de leurs vis à vis. - Les 3 attaquants ne forment pas un triangle (passe impossible au second soutien) mais sont en profondeur. - Le porteur du ballon n'observe pas les bassins de B et C pour faire un choix. - Les soutiens ne régulent pas leurs courses et passent trop tôt dans les intervalles. - Les joueurs ne communiquent pas. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5897	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
4-8 Forme sur B 3 joueurs attaquants: - Le porteur du ballon - Le Lead - Le Jockey 3 défenseurs (A,B et C)	✗	✗	✗	✓	Consignes au porteur du ballon: - Partir en amplitude face à l'épaule extérieure du défenseur A. - A l'approche de A changer de direction pour attaquer l'épaule intérieure de B. - Redresser la course à l'intérieur de B. - Observer le bassin de B et C pour choisir l'option de jeu. - Analyser: le bassin de B s'oriente vers l'intérieur et le bassin de C reste droit, donner au Lead car l'intervalle entre B et C s'ouvre. - Les bassins de B et C s'orientent vers l'intérieur, passer derrière au Jockey, l'intervalle après C s'ouvre. Consignes au Lead: - Partir face à l'épaule extérieure du défenseur B. - Courir en direction de l'épaule extérieure de B en régulant sa course par rapport au porteur de balle. - A l'approche de B attaquer l'intervalle extérieur à B. - Réceptionner le ballon et redresser sa course en direction de la ligne d'essai adverse. Consignes au Jockey: - Se placer dans le dos du porteur du ballon et partir avec un temps de retard. - Effectuer une course en demi-cercle pour passer dans le dos du Lead afin d'aller attaquer l'épaule extérieure de C. - Réceptionner le ballon dans le dos (épaule extérieure) du Lead et s'engager dans l'intervalle situé après C.	- Le porteur du ballon ne redresse pas sa course à l'intérieur de B. - Le porteur du ballon n'observe pas le bassin de B et C pour faire un choix. - Le Lead ne régule pas sa course et passe trop tôt dans l'intervalle. - Le Lead n'attaque pas l'intervalle extérieur de C. - Le Jockey passe trop tôt et ne peut pas recevoir le ballon. - Le Jockey est collé au Lead et n'ouvre pas d'espace pour la passe. - Le Jockey réceptionne le ballon alors qu'il n'est pas encore au niveau de l'épaule extérieure du Lead (passer dans le dos d'un partenaire avec le ballon est une faute). - Les joueurs ne communiquent pas.	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5838	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://:....)

LES SITUATIONS DEFENSIVES



COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régule)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
5-1 La position du marqueur au tenu	✗	✗	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Suite au plaquage, lâcher le porteur du ballon et se relever face à lui, face à la ligne d'essai adverse. - Se placer à une longueur de bras devant lui pour ouvrir l'angle de vision. - Se mettre sur l'avant des pieds, appuis réactifs. - Observer la réalisation du tenu. - Intervenir sur le côté ou en arrière dès que le tenu est joué. (Cf "Règles code du Fair Play"). 	<ul style="list-style-type: none"> - Le plaqueur bloque le porteur du ballon au sol. - Le marqueur est collé au joueur qui réalise le tenu. - Le marqueur est sur les talons. - Le marqueur n'observe pas la réalisation du tenu et n'intervient pas lorsque le ballon a été talonné. - Le marqueur intervient en dépassant la ligne d'avantage. (ligne passant par le centre du tenu). 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5898	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://...)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régle)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
5-2 La position des marqueurs au tenu	✗	✗	✗	✓	<p>Consignes au plaqueur situé aux jambes (2ème marqueur):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Au sol, lâcher le porteur du ballon. - Se relever le premier dans l'axe du tenu face à la ligne d'essai adverse. - Aider son partenaire à se relever en le tirant légèrement par le maillot. - Reculer à une longueur de bras derrière son partenaire pour s'ouvrir l'angle de vision. - Se positionner sur l'avant de pieds (être réactif). - Communiquer sur son côté de départ. - Tendre le bras pour indiquer son côté de départ aux partenaires placés dans la ligne de défense. - Pousser légèrement le 1er marqueur la main libre pour lui indiquer son côté de départ. - Observer la réalisation du tenu et intervenir dès que le ballon a été talonné sans dépasser la ligne d'avantage. <p>Consignes au plaqueur situé en haut (1er marqueur):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coller au ballon et se relever au signal du partenaire. - Se placer à une longueur de bras du réalisateur du tenu, dans l'axe, face à la ligne d'essai adverse, les appuis réactifs. - Prendre l'information du partenaire et tendre le bras dans la direction du départ pour informer les partenaires dans la ligne de défense. - Observer la réalisation du tenu et intervenir dès que le ballon a été talonné. 	<ul style="list-style-type: none"> - Les plaqueurs restent sur le porteur du ballon au sol. - Le plaqueur situé au ballon se relève avant le plaqueur situé aux jambes. - Les 2 plaqueurs se relèvent en même temps. - Les 2 marqueurs ne sont pas dans l'axe du tenu. - Les 2 marqueurs sont collés. - Les 2 marqueurs ne communiquent pas. - Le 2d marqueur ne donne pas le signal à son partenaire de se relever. - Le 2d marqueur ne pousse pas le 1er marqueur pour lui indiquer de quel côté il doit partir. - Les marqueurs ne tendent pas les bras pour signaler de quel côté ils partent. - Les marqueurs sont sur les talons. - Les marqueurs n'interviennent pas lorsque le ballon a été talonné. - Les marqueurs dépassent la ligne d'avantage. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5844	Lien vidéo vers plateforme spiral (http://....)

COMPETENCES	U6	U8	U10	U12	CONSIGNES OPERATIONNELLES	OBSERVABLES (Je régle)	SITUATION PEDAGOGIQUE	VIDEO
5-3 La retraite défensive	✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> - Au moment où le porteur du ballon est contrôlé par les plaqueurs, les défenseurs libres se retournent vers leur camp. - Engager la retraite en course rapide, le bassin ouvert côté tenu (orienté vers l'entonnoir). - Le buste de biais ouvert côté tenu pour permettre au joueur de pivoter la tête afin de regarder au minimum une fois la phase de plaquage durant la retraite. - Communiquer avec les partenaires pour rétablir les espaces entre les joueurs de la ligne. - Arrivé à 5 m, le joueur se retourne en positionnant le pied côté tenu sur la ligne et pivote sur ce pied en tournant du côté du tenu. - Engager la rotation en tournant le regard vers le tenu afin d'engager à leur tour le buste et le bassin. - Terminer le pivot en plaçant l'autre jambe derrière. - Le regard, bassin et le buste sont ouverts en direction du tenu. - Fléchir les jambes en se plaçant sur l'avant des pieds tout en provoquant un déséquilibre avant en orientant le buste vers l'avant et déclencher la nouvelle montée. - Observer le tenu et monter vite en communiquant dès que le ballon a été talonné. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le joueur fait sa retraite en marche arrière. - Lors de la retraite le joueur oriente le bassin à l'opposé du tenu. - Le joueur ne regarde pas le tenu lors de la retraite. - Le joueur ne communique pas pour rétablir les espaces entre défenseurs. - Le joueur pivote en tournant le dos au tenu. - Le joueur a les appuis parallèles. - Le joueur a les jambes tendues. - Les appuis sont inversés, pas d'ouverture du bassin vers le tenu. - Aucun déséquilibre du buste pour déclencher la nouvelle montée. - Partir avant que le tenu soit réalisé. 	http://formation.ffr13.fr/spiral-files/download?mode=inline&data=5864	Lien vidéo vers plateforme spiral (http:/:.....)

LES COMPETENCES DE LA CATEGORIE U6

LA GESTUELLE AVEC LE BALLON:

1-1 Ramasser le ballon à 2 mains	✓
1-3 Le grip 2 mains	✓
1-5 Porter le ballon à 2 mains	✓
1-6 Porter le ballon en sécurité	✓
1-7 Tomber en protégeant le ballon	✓
1-8 Se relever en protégeant le ballon	✓
1-9 Talonner le ballon vers l'arrière	✓
1-12 Ramasser le ballon derrière le tenu	✓
1-13 Ramasser le ballon derrière le tenu et démarrer	✓
1-14 Ramasser le ballon derrière le tenu et le passer	✓
1-18 Réceptionner le ballon à l'arrêt	✓
1-21 Marquer un essai	✓
1-27 Réaliser un crochet	✓

LES PLAQUAGES:

2-2 Réaliser un plaquage en poursuite	✓
2-3 Plaquer aux jambes sur sa droite	✓
2-4 Plaquer aux jambes sur sa gauche	✓

LES SITUATIONS DEFENSIVES:

5-3 La retraite défensive	✓
---------------------------	---

LES COMPETENCES DE LA CATEGORIE U8

LA GESTUELLE AVEC LE BALLON:

1-2 Ramasser le ballon à 1 main	✓
1-6 Porter le ballon en sécurité	✓
1-7 Tomber en protégeant le ballon	✓
1-8 Se relever en protégeant le ballon	✓
1-10 Réaliser un tenu en 3 temps	✓
1-14 Ramasser le ballon derrière le tenu et le passer	✓
1-15 Passer le ballon en 6 o'clock	✓
1-19 Réceptionner une passe en course	✓
1-24 Impacter avec le ballon	✓
1-25 Raffuter un adversaire (se protéger d'un défenseur)	✓
1-27 Réaliser un crochet	✓

LES PLAQUAGES:

2-1 Réaliser un plaquage de face	✓
2-2 Réaliser un plaquage en poursuite	✓
2-3 Plaquer aux jambes sur sa droite	✓
2-4 Plaquer aux jambes sur sa gauche	✓

LES SITUATIONS OFFENSIVES:

4-1 Le 2 contre 1	✓
-------------------	---

LES SITUATIONS DEFENSIVES:

5-3 La retraite défensive	✓
---------------------------	---

LES COMPETENCES DE LA CATEGORIE U10

LA GESTUELLE AVEC LE BALLON:

1-2 Ramasser le ballon à 1 main	✓
1-10 Réaliser un tenu en 3 temps	✓
1-15 Passer le ballon en 6 o'clock	✓
1-16 Réaliser une passe vrillée	✓
1-19 Réceptionner une passe en course	✓
1-20 Réceptionner un ballon de volée	✓
1-22 Marquer un essai à 1 main	✓
1-24 Impacter avec le ballon	✓
1-25 Raffuter un adversaire (se protéger d'un défenseur)	✓

LES PLAQUAGES:

2-1 Réaliser un plaquage de face	✓
2-5 Plaquer un adversaire en haut (Bloquer le ballon)	✓
2-6 Plaquer à 2 (Le premier en haut, le second aux jambes)	✓

LE JEU AU PIED:

3-1 Taper un coup de pied haut (Chandelle)	✓
3-2 Taper un coup de pied au ras du sol	✓
3-4 Taper un coup de pied rasant long	✓
3-5 Taper un coup de pied court de faible hauteur	✓

LES SITUATIONS OFFENSIVES:

4-1 Le 2 contre 1	✓
4-2 La passe croisée face à une défense de ligne	✓

LES SITUATIONS DEFENSIVES:

5-1 La position du marqueur au tenu	✓
5-3 La retraite défensive	✓

LES COMPETENCES DE LA CATEGORIE U12

LA GESTUELLE AVEC LE BALLON:

1-4 Tenir le ballon grip 1 main	✓
1-11 Réaliser un tenu en 2 temps	✓
1-16 Réaliser une passe vrillée	✓
1-17 Réaliser une passe vrillée en double appuis	✓
1-20 Réceptionner un ballon de volée	✓
1-22 Marquer un essai à 1 main	✓
1-23 Marquer un essai glissé	✓
1-25 Raffuter un adversaire (se protéger d'un défenseur)	✓
1-26 Réaliser une toupie	✓

LES PLAQUAGES:

2-5 Plaquer un adversaire en haut (Bloquer le ballon)	✓
2-6 Plaquer à 2 (Le premier en haut, le second aux jambes)	✓
2-7 Plaquer à 2 en haut	✓
2-8 Plaquer à 3 joueurs (2 en haut, 1 aux jambes)	✓

LE JEU AU PIED:

3-1 Taper un coup de pied haut (Chandelle)	✓
3-2 Taper un coup de pied au ras du sol	✓
3-3 Taper un coup de pied rasant dans un intervalle	✓
3-4 Taper un coup de pied rasant long	✓
3-6 Taper un coup de pied par-dessus la défense et le réceptionner	✓

LES SITUATIONS OFFENSIVES:

4-2 La passe croisée face à une défense de ligne	✓
4-3 Fixer le défenseur A (FIX A)	✓
4-4 Fixer le défenseur B (FIX B)	✓
4-5 Triangle sur A	✓
4-6 Forme sur A	✓
4-7 Triangle sur B	✓
4-8 Forme sur B	✓

LES SITUATIONS DEFENSIVES:

5-2 La position des 2 marqueurs au tenu	✓
---	---