

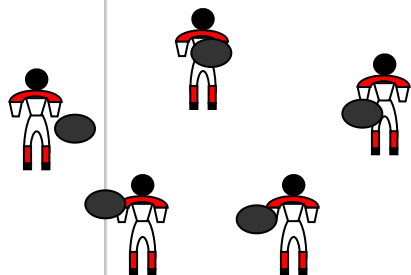
Manipulations

Jeux et exercices d'éveil et de
renforcement des habiletés manuelles
(utilisé en équipe de France de rugby à 7)



Éveil

Groupe de 3 (minimum) 1 ballon par joueur



- Passes simultanés

- Une à gauche, deux à droite, trois à gauche et ainsi de suite jusqu'à six et puis nombre décroissant jusqu'à un.

- Distance faible entre les joueurs pour commencer, environ 1 mètre.

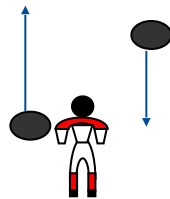


Éveil

Jongler avec deux ballons

Passes à deux mains

Les ballons restent chacun de leur côté



Éveil

Par 2 minimum, deux ballons par groupe

Je lance pour moi en l'air le ballon 1

Je réceptionne une passe (ballon 2) et fais suivre

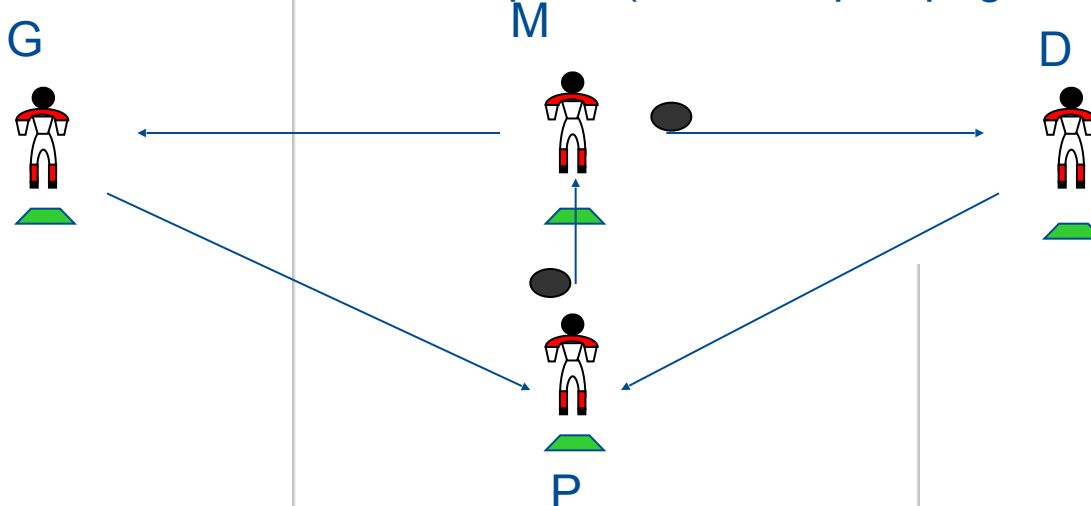
Je réceptionne le ballon 1 et le passe au réceptionneur du ballon 2



Renforcement

Manipulation du ballon à l'arrêt

Par groupe de 4 avec 2 ballons, 4 plots (cf technique, page 10)



Le joueur M passe le ballon à G, lorsque la passe est effectuée, P lui envoie le second ballon qu'il envoie à D.

Dès réception du ballon G et D le renvoient à P, P renvoie à nouveau à M et ainsi de suite créant un circuit de passe.

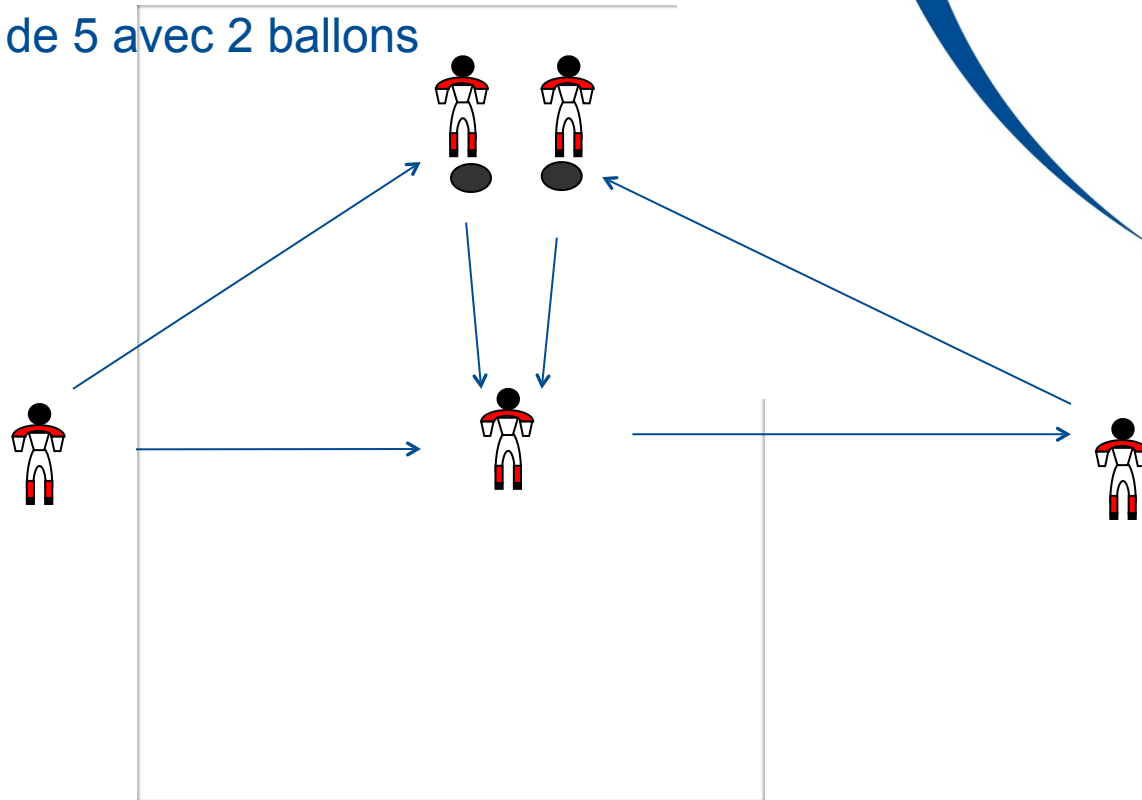
En variant les distances, on varie aussi les types de passe (balancier, visées Nombriil)

La passe de P à M sera toujours vissée nombriil, distance 3 à 4 mètres.

Renforcement

VARIANTE DU JEU DE L'ETOILE

Par groupe de 5 avec 2 ballons



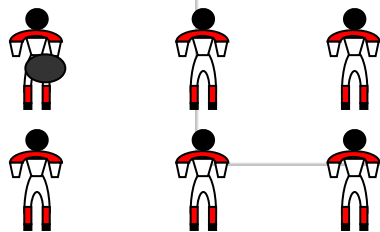
Éveil / Renforcement

Passes visées

Pointe du ballon nombril

Tenue du ballon symétrique, avec le bout des doigts

Bras fléchis coudes écartés



Jeu de passe et suit – injecter un second ballon



Eveil

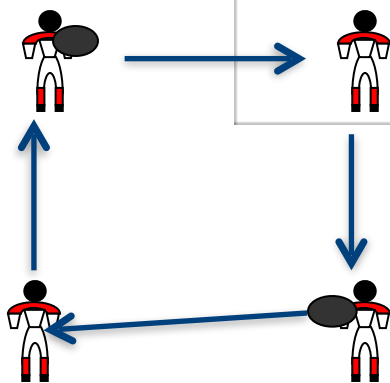
Rapidité, réflexe, précision

2 ballons par groupe 4 joueurs (4-5 m de distance)

On fait circuler en même temps les 2 ballons dans tous les sens....le plus vite possible.

Passe immédiate (pas de feinte de passe)

Arriver à gérer les 2 ballons en même temps, réception passe.



Eveil

Poursuite

Par 4, en carré 4m environ de côté avec 2 ballons

Déterminer un sens de rotation

Passer rapidement, un ballon doit rattraper l'autre

Variantes, à genoux/assis



Renforcement

Circulation en vague 1 (4 joueurs)

Matériel:

- 1 ballon pour quatre joueurs
- Terrain : longueur 20 m largeur 24 m (3 X 8m) (largeur en fonction des niveaux)

Travail:

- Circulation en ligne (à plat) le ballon fait un aller retour durant une traversée

Consignes:

- Course lente et uniforme
- Passes: réceptions rapides

Variantes:

- Utiliser les passes redoublées et croisées

Exigences:

- Technique de passe
- Attitude à la réception



MISE EN PLACE: travail en navette avec trois groupes

Renforcement

Circulation en vague 2 (4 joueurs)

Matériel:

- Terrain 20 m de long et de 8m minimum par longueur de passe par joueur
- 1 ballon

Travail:

- Circulation du ballon a plat
- Le ballon fait un aller simple durant une traversée
- Lorsque le ballon arrive au bout le joueur relance le jeu en faisant demi tour

Consignes:

- transmissions de balle en pleine vitesse, passes longues à hauteur
- Le receveur est en retard (environ 3m) et accélère pour attraper le ballon
- Le joueur qui lance le mouvement accélère sur 5 m avant de passer

Critère de réussite:

- la passe doit contribuer au renforcement de la vitesse de la vague
- Donc: précision et vitesse dans la passe/réception- prise de retard pour l'accélération à la prise.



MISE EN PLACE: travail en aller/retour, une transmission par traversée

Renforcement

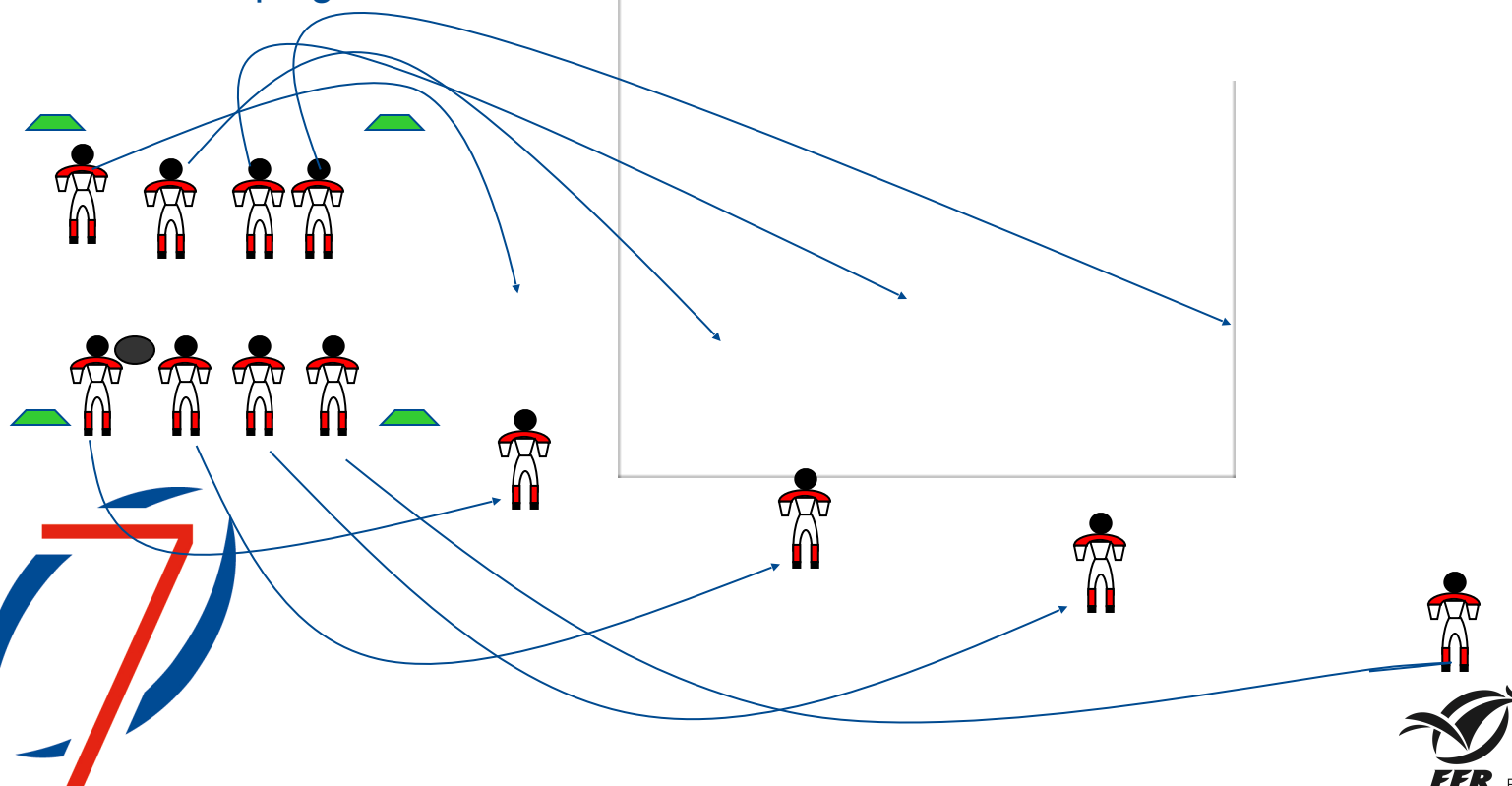
Passes: circulations off/def 4 x 4 , 1ballon

Passes rapides et fortes dans un petit périmètre

1. marquage défensif

Passes aller /retour grand espaces

1. trajectoires de courses
2. marquages off/def



Technique

A préciser lors de toutes les manipulations

PASSE NOMBRIL:

ballon tenu à 2 mains, par le bout des doigts avec une position Symétrique des mains. Visser (passer le ballon) gauche/droite en poussant et en Fouettant es poignets jusqu'au bout des doigts. Cette passe est souvent utilisée Par le demi de mêlée pour éviter des se faire crocheter le bras en armant.

PASSES LATÉRALES:

-Avec élan (balancier) bras déployés (passe classique)
-Sans élan, départ du ballon (environ sternum) coude porteur plus haut, rotation des Épaules et ouverture du bassin, sans blocage pour faciliter la mise en action soutien. On termine cette passe en accentuant le vissé (type passe nombril) pour donner de la vitesse au ballon et de la longueur à la passe.

Dans ces types de passe, on donnera comme repère et en critère de Réussite (pour la réalisation du geste uniquement) le positionnement des mains en fin de geste.



Technique

A préciser lors de toutes les manipulations

RECEPTIONS: Adapter la réception au type de passe réceptionnée et à exécuter. Il est très important de ne jamais dissocier la passe de la réception dans ces exercices. Même proches imposer des passes fortes et ultra fortes (la réception doit être aussi agressive que la vitesse de la passe)

