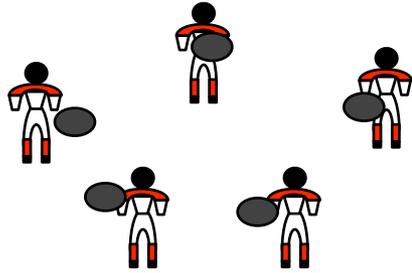


Manipulations

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

Éveil

- Groupe de 3 (minim) 1 ballon par joueur

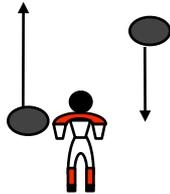


-Passes simultanés

- 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



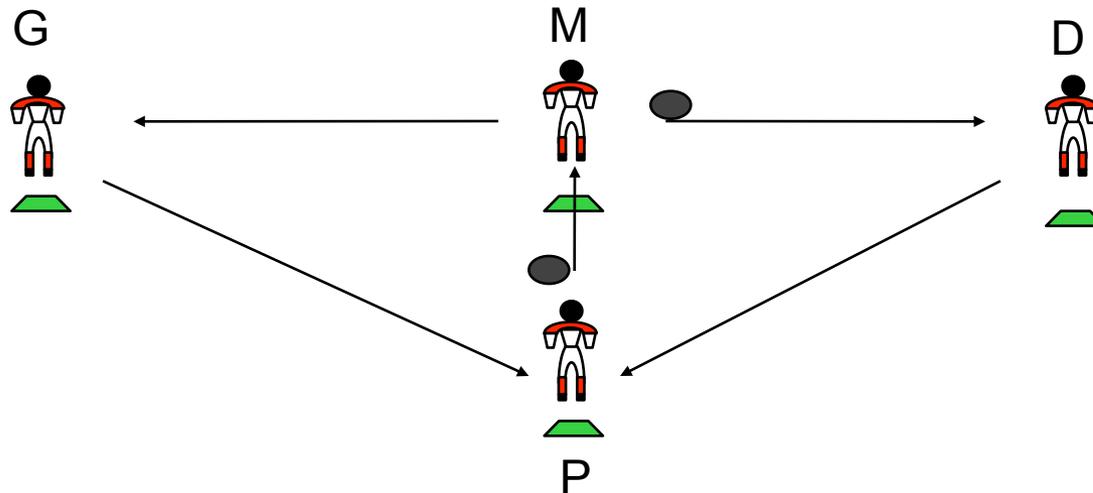
Éveil

- 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.

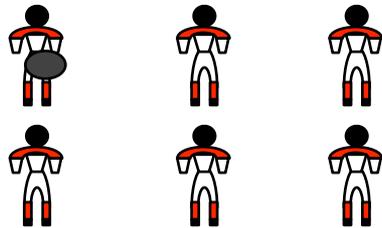
Dès réception du ballon G et D le renvoient à P, P renvoie à nouveau à M et ainsi de suite créant un circuit de passe.

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.

Éveil/ Renforcement

- Passes visées
- Pointe du ballon nombril
- Tenue du ballon symétrique, avec le bout des doigts
- Bras fléchis coudes écartés(cf tech p 10)

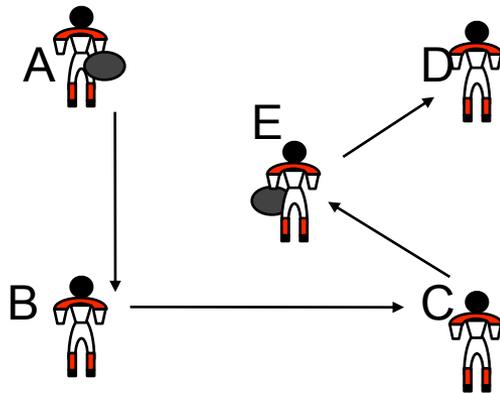


Jeu de passe et suit - injecter un second ballon

Renforcement

- Jeu à 5 avec deux ballons

-4 joueurs disposés en carré le 5^{ème} au centre



-On fait circuler le ballon de A à D: A - B - C - E - D

-Puis on enchaîne par: D - A - B - E - C....ect

LANCER LE JEU AVEC UN BALLON, pour bien intégrer

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 réceptionneur est en retard (environ 3m) et accélère pour attraper le ballon
- Le joueur qui lance le mouvement accélère sur 5 m avant de passer

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

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 partie critère de Réussite (pour la réalisation du geste uniquement) le positionnement des Mains en fin de geste. Celles-ci doivent être doivent se croiser avec la main Porteuse au dessus, bras allongés.

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 passer fortes et ultra fortes (la réception doit

Être aussi agressive que la vitesse de la passe)

Le **REPERE**, sera d'entendre claquer les mains au moment de la capture.

Tests

- **Passes à l'arrêt et en course**

Passes à l'arrêt: distance 10 puis 15 m 20 m dans une cible de 1 mètre de diamètre,
5 ballons à gauche et droite)

Passes en course: distance 10 puis 15 m 20m dans une cible de 1 m de diamètre,
Course navette, 2 réceptions gauche/passe droite et inversement.

Ces tests ont pour double mission formation/évaluation, et mettent en évidence un
Des pré requis indispensables pour la pratique du rugby à 7.