



**ENEPS**

Ecole Nationale de l'Education  
Physique et des Sports

---

# CPS U12 n°1

---

Dudelange, le Samedi 4 Février 2023 de 14h00 à 17h00



**LTAD**  
LËTZEBUERG  
LIEFT SPORT

# Plan de Séquence d'entraînement

## ☐ Warm-up (30 minutes)

- Routine d'activation musculaire & motricité (8 min)
- Manipulation ballon

## ☐ Collectif Total / Réduit => Situation d'entraînement (3 x 30 min + rotations)

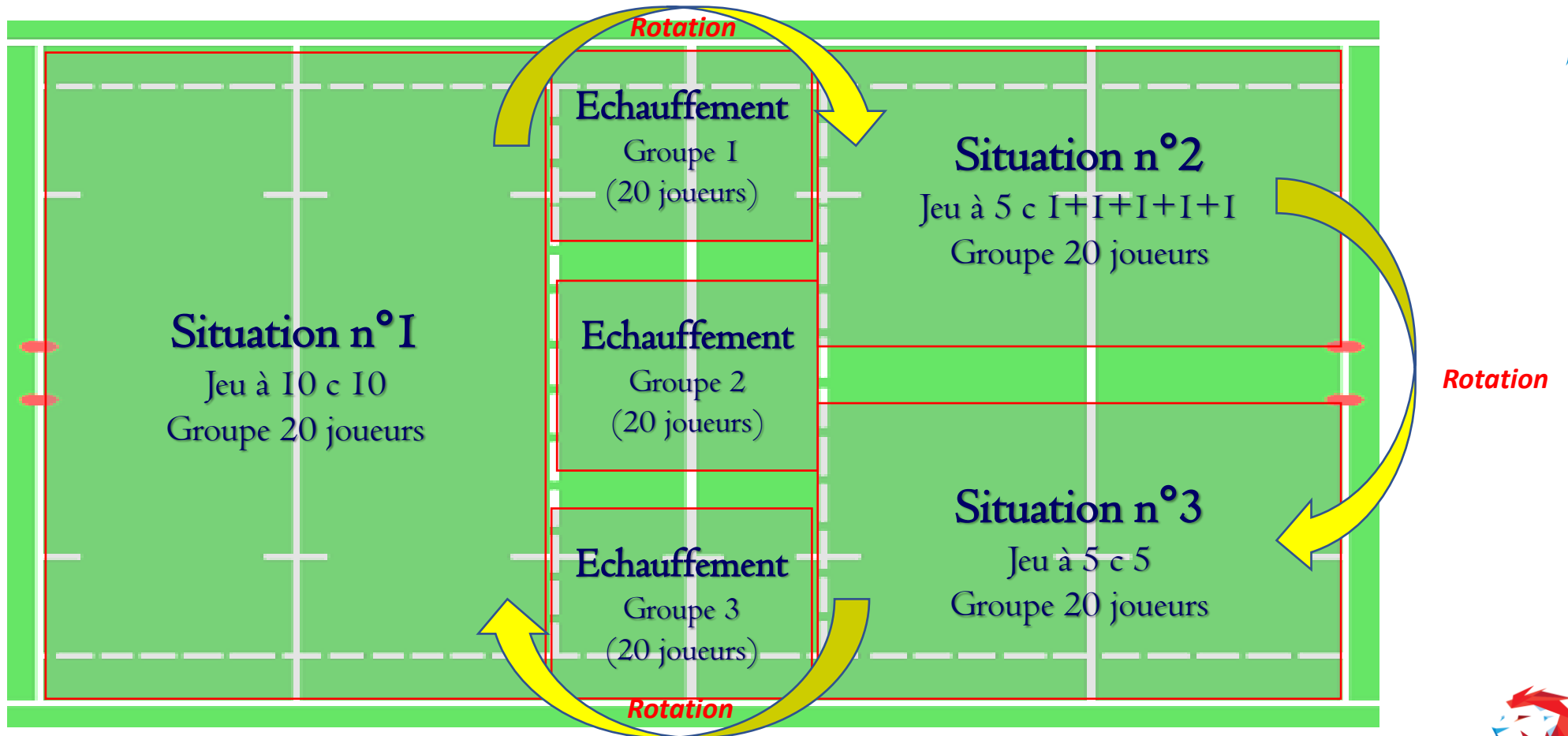
- Situation n°1: 10 c 10 => Développement des repères Plan de circulation offensif (Groupe 1 & 2)
- Situation n°2: 5 c 1+1+1+1+1 => Amélioration du Jeu déployé (Groupe 3 & 4)
- Situation n°3: 5 c 5 => Amélioration du Jeu pénétrant (Groupe 5 et 6)

## ☐ Opposition / Match (60 minutes)

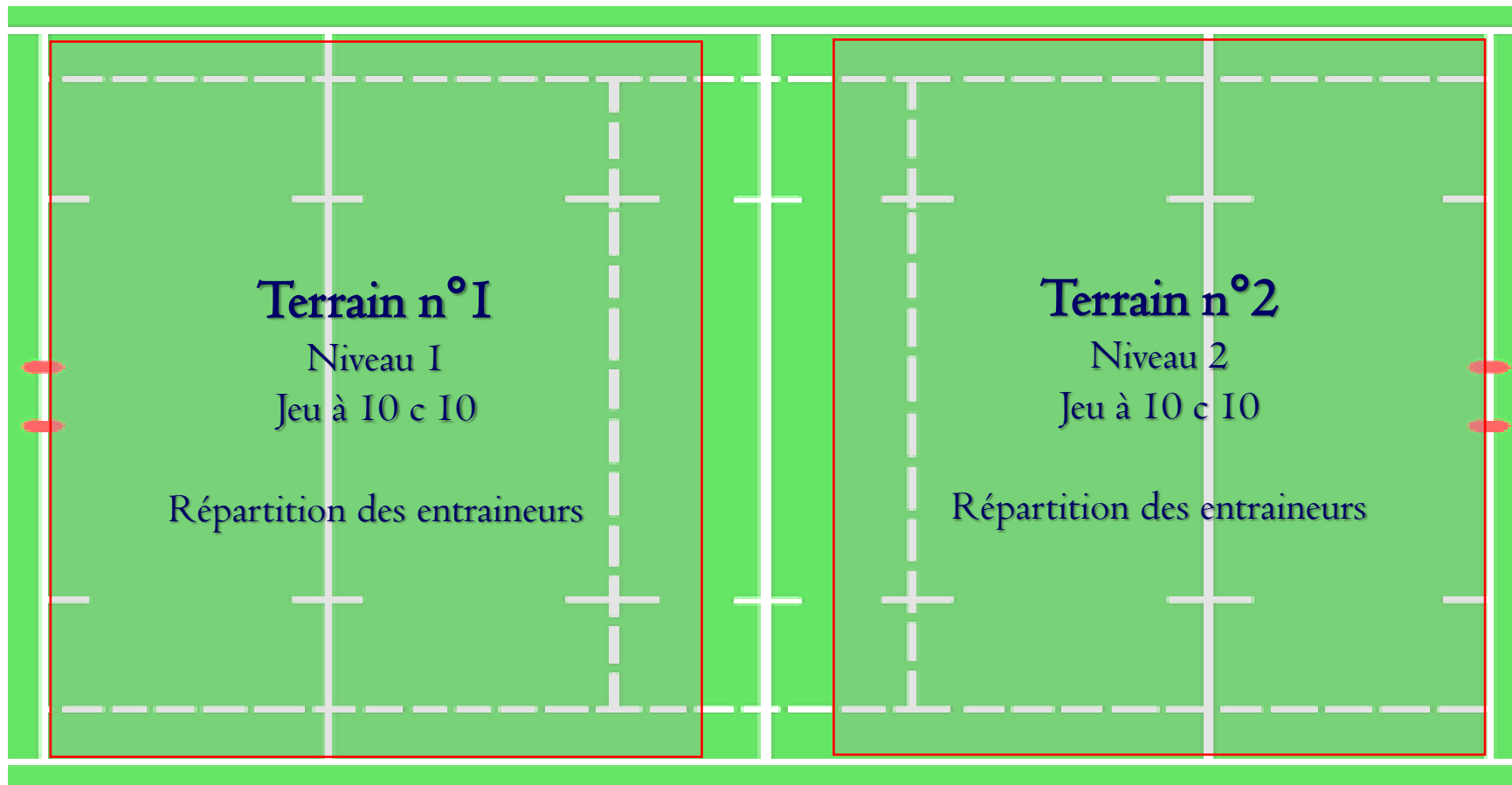
- Jeu à 10 contre 10
- 2 terrains (2 niveaux de jeu)
- Temps de jeu par séquence = 10 à 12 minutes (en fonction du nombre d'équipe / joueurs)



# Organisation & Répartition (Entraînement)


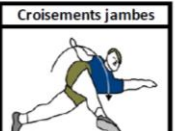


# Organisation & Répartition (Opposition)



## Warm-up

# Routine d'Activation (8 min)

Mobilité			
			
S.	Reps.	%	
1	6	/	
Tempo lent			
S.	Reps.	%	
1	6	/	
Respiration ++			
S.	Reps.	%	
1	8+8	/	
Respiration ++			
S.	Reps.	%	
1	8+8	/	
Respiration ++			
Activation			
			
S.	Reps.	%	
1	6	/	
Tempo lent			
S.	Reps.	%	
1	10	/	
S.	Reps.	%	
1	8+8	/	
S.	Reps.	%	
1	10+10	/	
			
S.	Reps.	%	
1	8	/	
Tempo lent			
S.	Reps.	%	
1	8+8	/	

## ❑ Fiche imprimé

- 1 Fiche par Groupe / Catégorie
- Répartition des éducateurs pour guidage
- Respect Timing

## ❑ Objectifs

- Pousser à la prise d'initiative
- Faire émerger des leaders
- Co-construction
- Autonomie & Responsabilisation



## Warm-up

# Manipulation ballon (20 min)

### ❑ Lancement de jeu

- Tap & Pass du Joueur n°1 pour lancer la ligne

### ❑ Consignes

- Communication pour recevoir le ballon
- Tous les joueurs de la ligne touchent le ballon (J1 + J2 + J3 + J4)
- Dernier passeur = Premier soutien => toute la ligne franchie la porte extérieure avant remplacement et redistribution

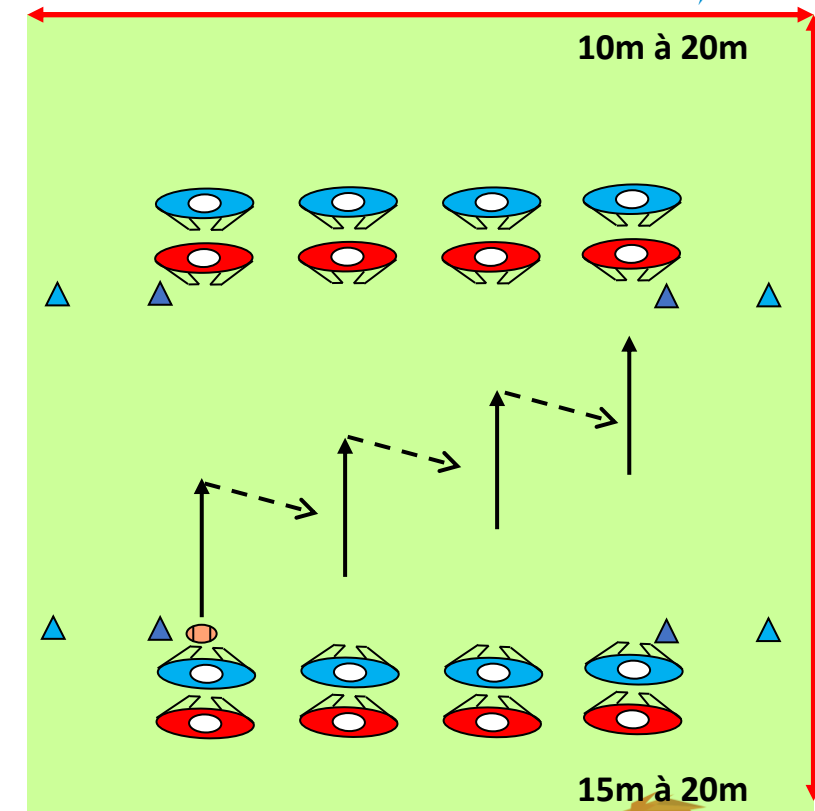
### ❑ Comportement attendus

- Pré-action = attitudes pour recevoir le ballon): coudes au corps, mains ouvertes, doigts écartés et crochetés, pouces serrés, communication
- Retarder les temps de départ = je démarre quand le joueur qui me précède manipule le ballon
- Vitesse d'exécution et de déplacement = je dépasse le dernier coéquipier qui m'a passé le ballon => AVANCER) + changement de rythme à la prise de balle (ACCELERATION)
- Technique de passe = Zombie + Laser (alignement œil-main-cible)

### ❑ Variables et Régulations

- Motricité obligatoire PB (tour de taille, tap & go ...)
- Différents type de passe (classic, spine, pop ...)

x 3 groupes



# Situation n°1: Circulation OFF (30 min)

## ❑ Lancement de jeu

- Répartition des joueurs aux plots (mixité profil => rôles et fonctions)
- L'Entraîneur annonce la couleur du plot de départ = le groupe ramasse et le jeu démarre

## ❑ Consignes

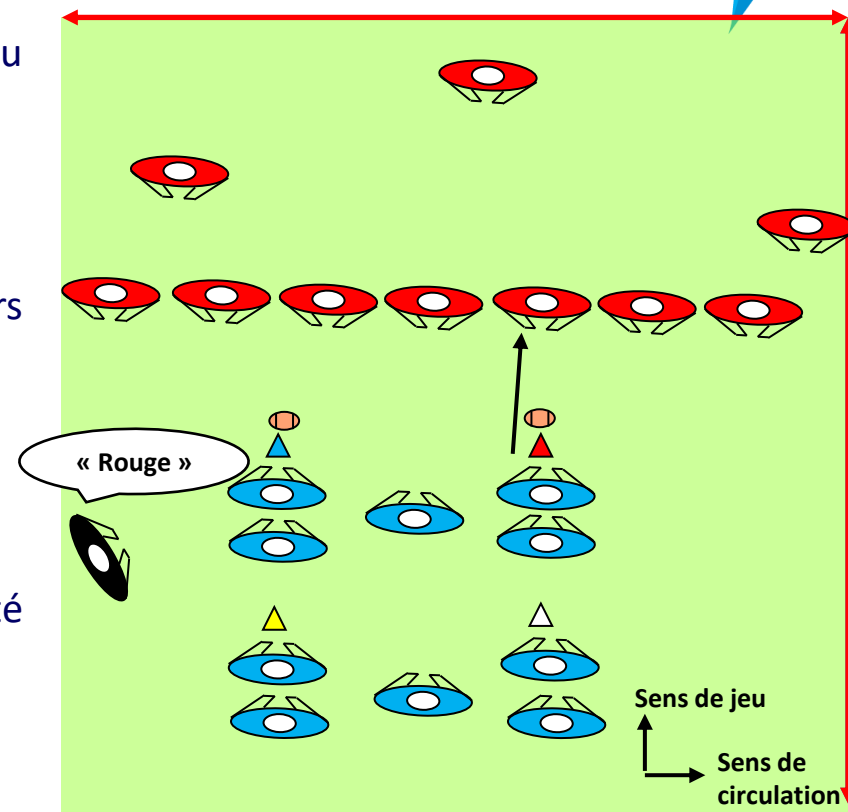
- Conserver le sens de jeu le plus longtemps possible (large-large)
- Défense à intensité modérée (bloqué / ceinturé ou boucliers)
- Organisation groupe de circulation OFF (Cellule d'action, Joueurs en Avance, Joueurs en Retard)

## ❑ Comportement attendus

- Porteur de balle (PB) avance dans les espaces libres
- Utilisateurs s'organisent pour conservation + continuité
- Occupation et utilisation des espaces larges et profonds
- Détermination des rôles : soutiens proches (utilité ballon) et soutiens éloignés (utilité à l'espace)
- Opposants respectent les lignes de hors-jeu (pas de contest possession)

## ❑ Variables et Régulations

- Ajouter / supprimer les boucliers
- Définir et Identifier certaines postes clés (9 et 10)



# Situation n°2: Jeu Déployé 5 c 1+1+1+1+1 (30 min)

## ❑ Lancement de jeu

- L'entraîneur jette le ballon au dessus de sa tête et fait la passe
- Ballon quitte les mains = Utilisateurs entre sur le terrain (largeur + profondeur)
- Ballon retombe dans les mains = Opposants entre sur le terrain (plots bleu)

## ❑ Consignes

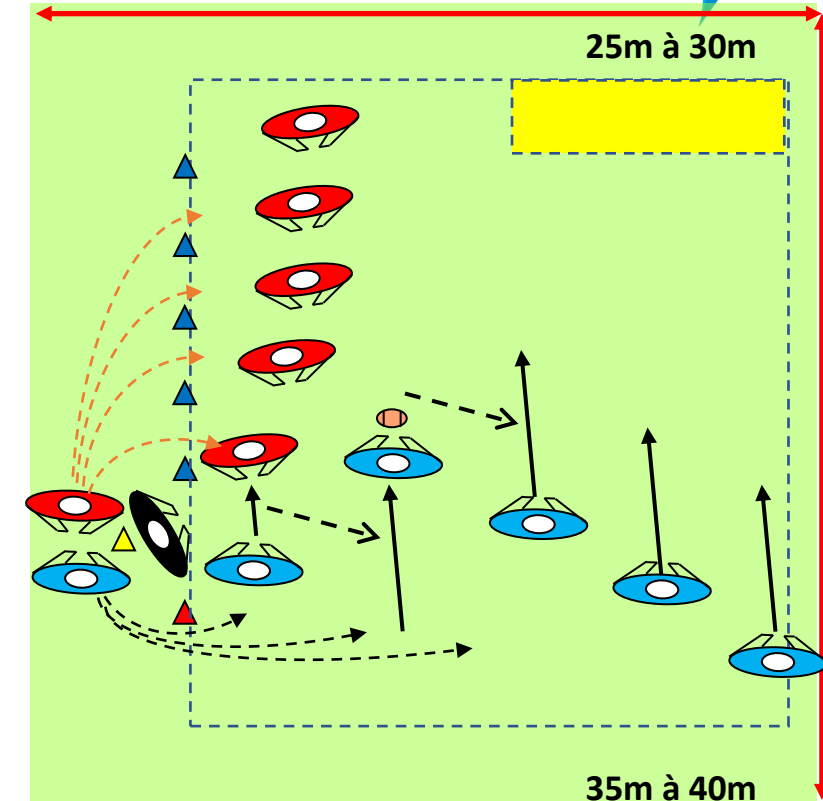
- Marquer le plus vite possible sans être bloquer ou ralenti par la défense
- Opposants rentrent sur le terrain en contournant plot bleu différent (défense étagée)
- Utilisateurs = le plus près va au plus loin (jouer avec l'espace avant jouer avec ballon)

## ❑ Comportement attendu

- Perceptif & Décisionnel = attaquer les espaces libres en fixant défenseurs
- Porteur de balle (PB) qui avancent + ballon tenu à 2 mains (menaces +++)
- Rentrer sa course pour fixer les défenseurs à l'intérieur du terrain et conserver le déséquilibre favorable
- Communication des soutiens pour recevoir le ballon
- Technique = Passe & Catch (Cible + Zombie + Laser)
- Opposants = interdiction de dépasser le ballon = CADRAGE DEF (épaule extérieur sur hanche intérieure)

## ❑ Variables et Régulations

- Mur avec 2 opposants au 1<sup>er</sup> plot bleu
- Jeu à toucher, bloquer ou plaquer pour gestion intensité





# Situation n°3: Jeu Pénétrant 5 c 5 (30 min)

## ❑ Lancement de jeu

- Communication verbale de l'Entraîneur
- Signal « Prêt » = Utilisateurs se font des passes entre les plots rouges (DEF cadrent)
- Signal « Jeu » = PB avance et menace les espaces libres

## ❑ Consignes

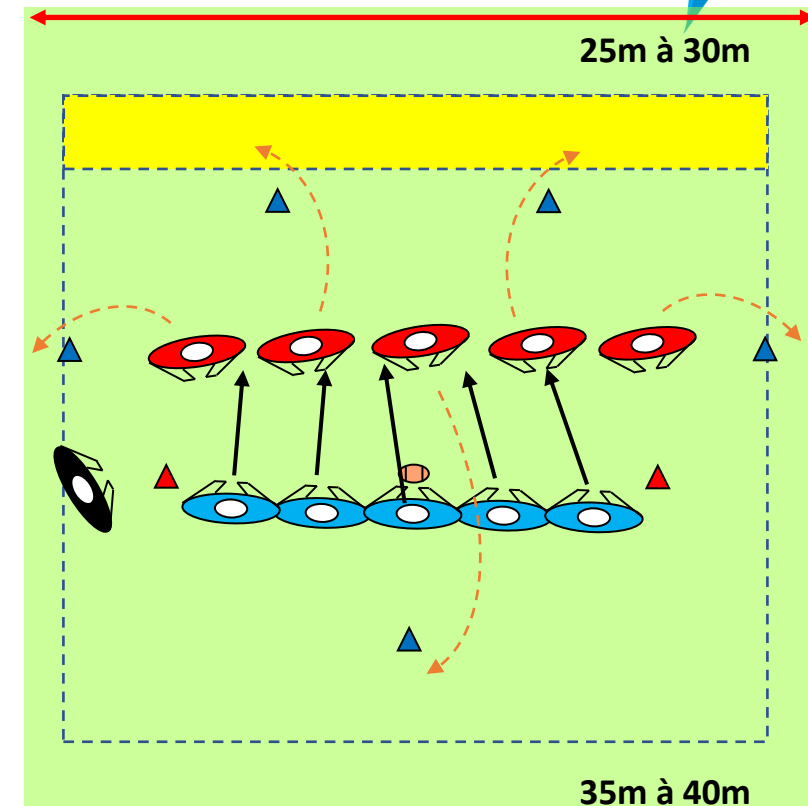
- Marquer le plus vite possible sans être bloquer ou ralenti par la défense
- Opposants rentrent sur le terrain en contournant plot bleu différent (défense éclatée)
- Utilisateurs = avancer et déplacer le ballon dans les espaces en évitant les menaces défensives

## ❑ Comportement attendus

- Perceptif & Décisionnel = attaquer les espaces libres en réagissant à la désorganisation DEF
- Porteur de balle (PB) qui avancent + ballon tenu à 2 mains (menaces +++)
- Course rentrante des soutiens pour épauler le PB (soutiens proches)
- Communication des soutiens pour recevoir le ballon
- Technique = Passe & Catch (Cible + Pop ou arrachage)
- Organisation OFF si jeu au contact pour continuité (duel, offload debout ou en chutant, pop pass)

## ❑ Variables et Régulations

- Influencer les distances des plots bleu en défense
- Désorganiser l'équipe en attaque (sol pour les non porteur de balle au démarrage)



## Opposition

# Match 10 c 10 (60 min)

### ❑ Lancement de jeu

- Match avec arbitrage de l'Éducateur-Arbitre
- Règlement Rugby Digest FLR U12

### ❑ Consignes

- Terrain avec 2 niveaux de Jeu
- Jeu à 10 c 10 à plaquer
- Jeu total avec Phases Ordonnées (Cf. Rugby Digest)

### ❑ Comportement attendus

- Réinvestissement du travail thématique dans la création et exploitation des situations de déséquilibre (individuellement et collectivement)
- Mise en place des repères et règles d'action de circulation OFF
- Efficacité des connexions PB + Soutiens (proches et éloignés)
- Communication
- Volonté d'avancer = Conservation et Continuité
- Organisation défensive pour fermer les espaces et contester la possession

### ❑ Variables et Régulations

- Adaptation temps de jeu
- Gestion des remplacements

