



ENEPS

Ecole Nationale de l'Education
Physique et des Sports

CPS U12 n°2

Walferdange, le Samedi 4 Mars 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)
- Attitudes aux contacts + Cadrage Défensif

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

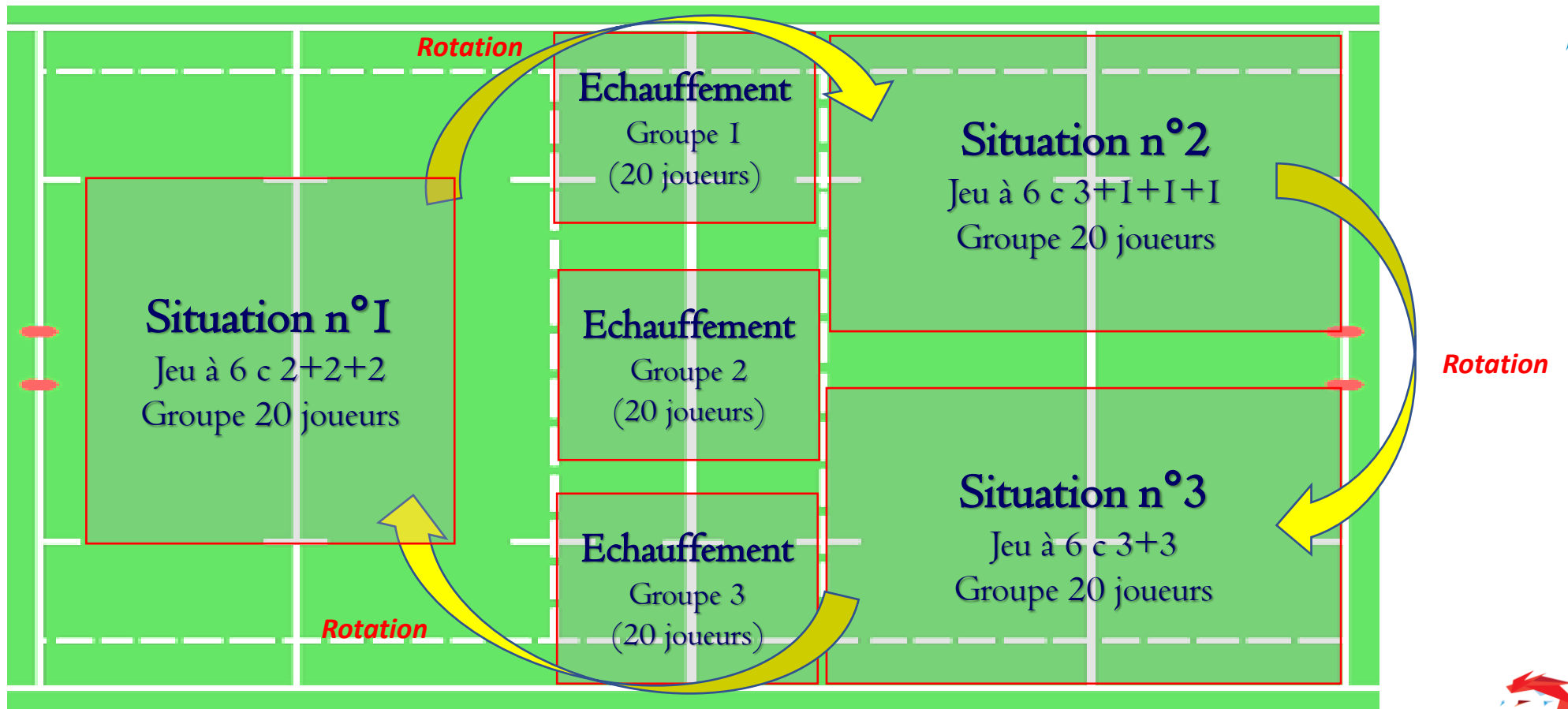
- Situation n°1: 6 c 2+2+2 => Avancer en continuité dans les espaces libres (Groupe 1 & 2)
- Situation n°2: 6 c 3+1+1+1 => Amélioration du Jeu déployé (Groupe 3 & 4)
- Situation n°3: 6 c 3+3 => Amélioration du Jeu pénétrant (Groupe 5 et 6)

☐ Opposition / Match (60 minutes)

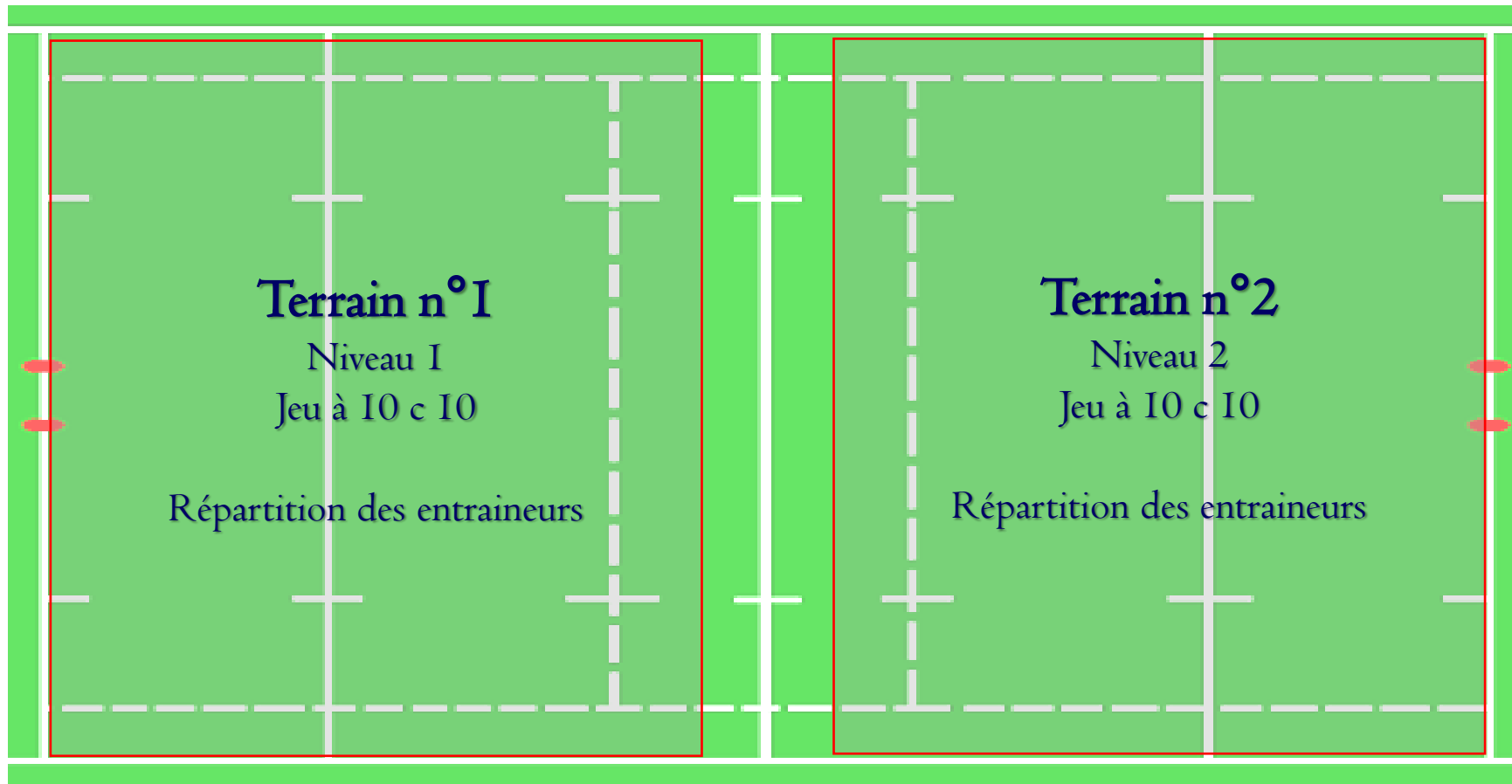
- Jeu à 10 contre 10
- 2 terrains (2 niveaux de jeu)
- Temps de jeu par séquence = 10 à 12 minutes (en fonction du nombre d'équipe / joueurs)



Organisation & Répartition (Entraînement)




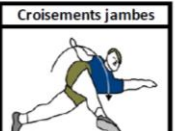
Organisation & Répartition (Opposition)



Warm-up

Routine d'Activation (8 min)

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

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

			
S.	Reps.	%	
1	8	/	
Tempo lent			

❑ 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

Attitudes aux contacts (20 min)

x 3 groupes

❑ Lancement de jeu

- Déplacement de tous les joueurs + motricité imposé par l'Entraîneur (montée de genou, talon fesse, pas chassé, long leg, ...)

❑ Consignes

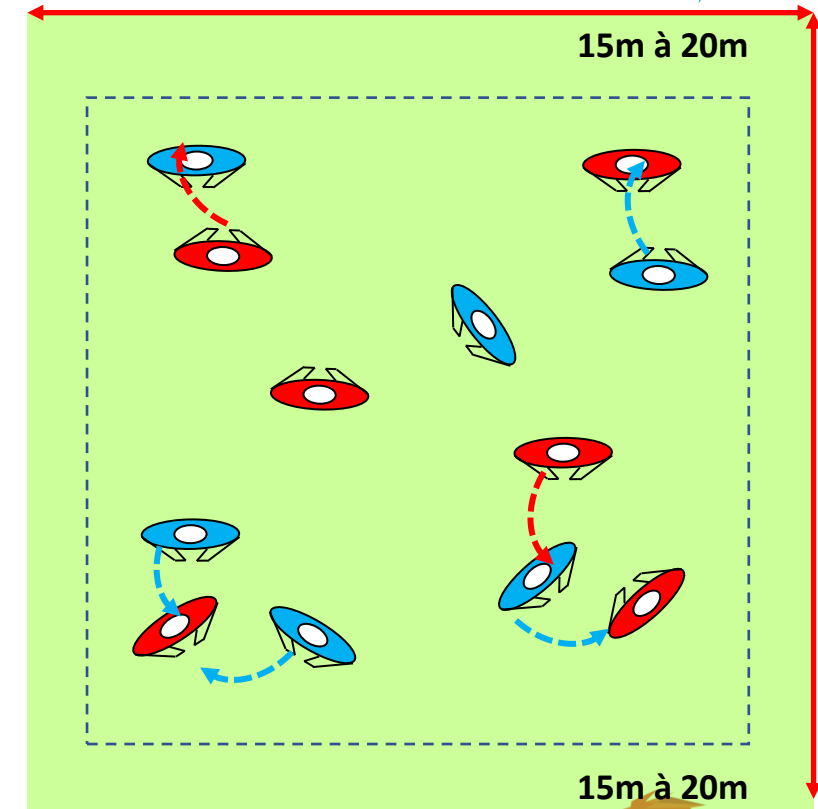
- Au signal « Jeu » de l'entraîneur tous les joueurs doivent rester dans la zone tout en essayant de faire sortir les autres joueurs de la même zone
- Tous les joueurs doivent rester debout (interdit d'aller au sol ou mettre au sol)
- Les joueurs sortie du terrain sont éliminé et devront exécuter un gainage / renforcement musculaire
- Les joueurs ont le droit d'attraper, bloquer, pousser, tirer à condition de saisir au niveau de la ceinture
- Tout ce qui fait mal ou dangereux est interdit

❑ Comportement attendus

- Repères dans l'espace
- Posture de combat = jambes fléchies, dos placé, corps équilibré, utilisation des membres supérieurs pour attaque/défense et des membres inférieurs pour évitement et reprise d'appuis
- Notion de combat = Affrontement + évitement

❑ Variables et Régulations

- Ajouter un ou plusieurs ballon(s) => seuls les PB peuvent être sorti de la zone
- Constituer 2 ou plusieurs équipes de joueurs (contact entre joueurs d'équipe différente)
- Imposer des motricités de déplacement (cloche pied, pied joint, ...)



Situation n°1: Avancer dans les espaces (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

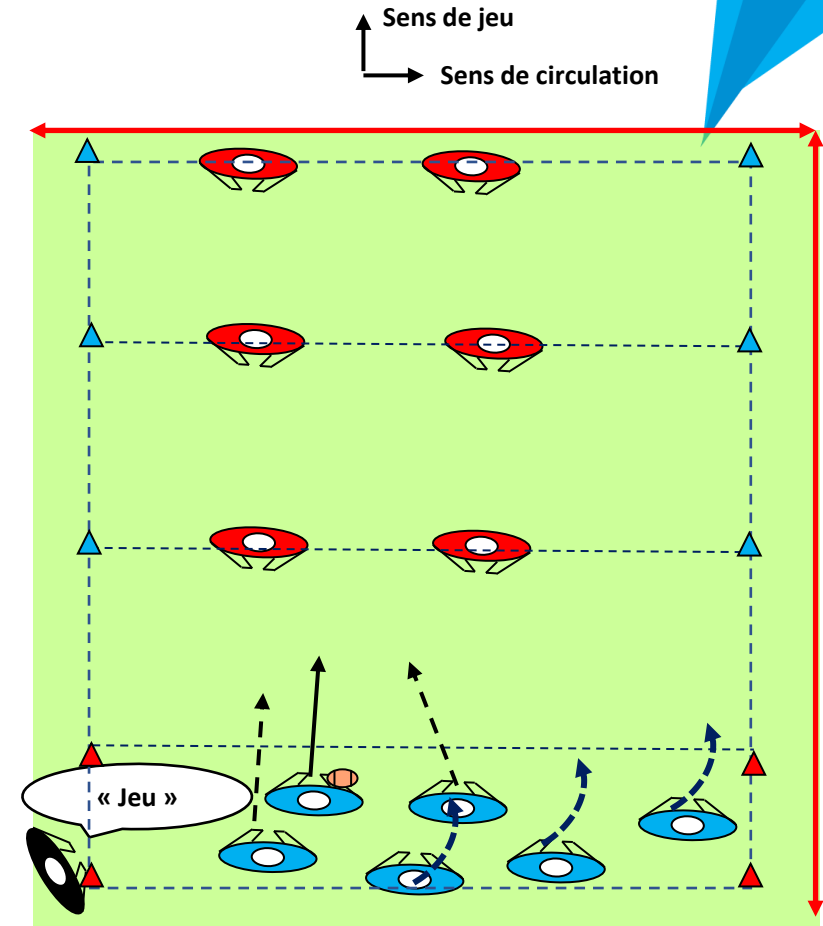
- Temps n°1 = les utilisateurs se font des passes dans la zone rouge, défenseurs cadrent
- Opposant peuvent se déplacer en baby-foot pour cadrer le PB
- Temps n°2 = le PB avance, les soutiens réagissent et s'adaptent pour avancer en continuité
- Défenseurs avancent pour s'opposer mais n'interviennent que dans leur zone de jeu (pas de poursuite)

❑ Comportement attendus

- Pré-action rapide pour jouer avec l'espace avant de jouer avec le ballon
- Réaction au signal de l'Entraîneur et répartition soutiens proche (utilité ballon) et soutiens éloignés (utilité espace)
- Construire une cellule d'action Offensive = PB + SI + SA + SE
- Vitesse de déplacement + Vitesse d'exécution et changement de rythme
- Défense à bloquer / ceinturer

❑ Variables et Régulations

- Ajouter / supprimer les boucliers
- Autoriser les opposants à jouer le ballon
- Varier le rapport de force sur le pré-placement => vers 6 c 3 + 2 + 1 ou 6 contre 1 + 2 + 3



Situation n°2: Jeu Déployé 6 c 3+1+1+1 (30 min)

❑ Lancement de jeu

- Communication verbale de l'Entraîneur
- Signal « Prêt » = Utilisateurs entrent sur le terrain (largeur + profondeur) en passant derrière le plot rouge
- Signal « Jeu » = Défenseurs entrent sur le terrain en passant par le plot bleu (3+3) + passe de l'Entraîneur aux joueurs utilisateurs

❑ Consignes

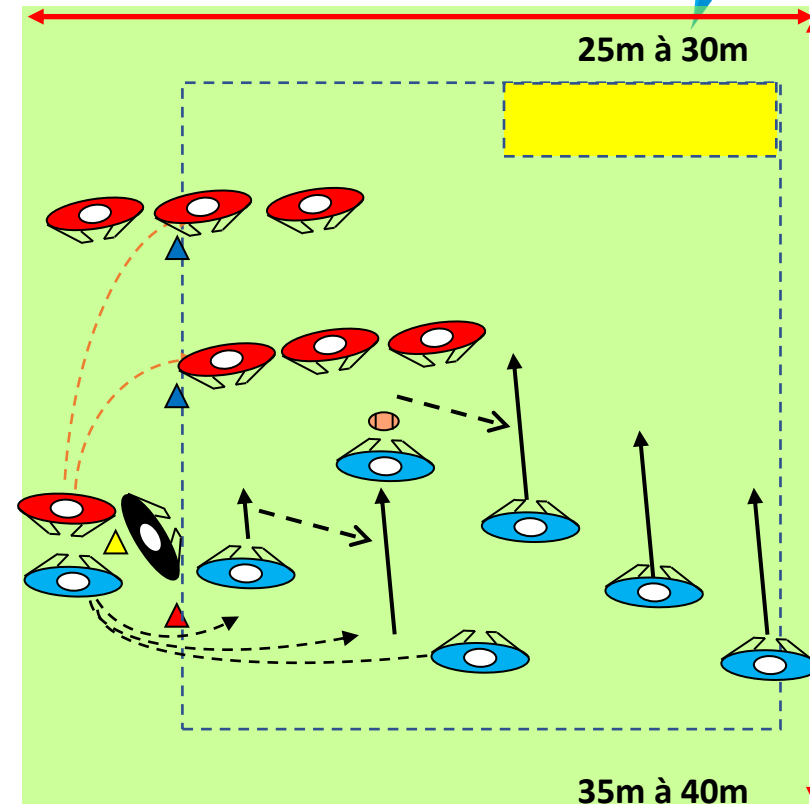
- Tous les opposants sont placés au plot jaunes au départ du jeu alors que 3 utilisateurs sont placés au plot jaune + 3 utilisateurs dans le terrain au plot rouge
- Marquer le plus vite possible en continuité sans blocage ou blocage furtif
- Choisir la forme de jeu adapté pour franchir le dispositif défensif adverse

❑ Comportement attendus

- 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

- Modifier la répartition des joueurs au plot de départ pour influencer le rapport de force
- L'entraîneur passe le ballon au joueur utilisateur de son choix (adaptation et remplacement)



Situation n°3: Jeu Pénétrant 6 c 3+3 (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

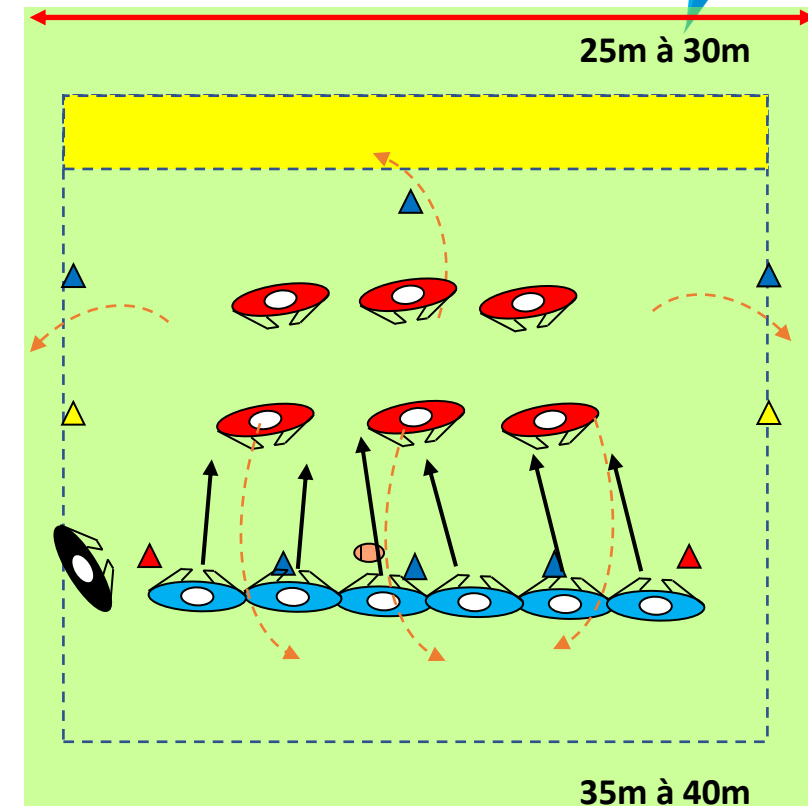
- Marquer le plus vite possible sans être bloquer ou ralenti par la défense
- Opposants rentrent sur le terrain en contournant plot bleu différent (défense éclatée)
 - Ceux situé entre les plots jaune vont en face et jouent après avoir contourné (poursuite)
 - Ceux situé entre les plots bleu en reculant et jouent après avoir contourné (retard défavorable)

❑ Comportement attendus

- Pour les Utilisateurs reconstruire le plus rapidement possible une cellule d'action autour du Porteur de balle (SI, SA, SE + Soutiens éloignés)
- Communiquer sur les intensions de jeu
- Franchissement + Connexion PB – Soutiens pour continuité
- Pour les Opposants reconstruire le plus rapidement possible un rideau défensif dense et imperméable (R1)
- Bloquer le PB et bloquer les ligne de passe en fermant les espaces

❑ Variables et Régulations

- Varier les distances entre les plots pour ralentir ou accélérer l'intervention des opposants
- Modifier la répartition des joueurs au plot de départ pour influencer le rapport de force (2-4 ou 4-2)



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

