

# Bulldog

---

## Principes de jeu :

- Avancer

---

## Equipement requis :

- 8 cônes

---

## Espace requis :

- 3 couloirs
- 30 mètres x 20 mètres

---

## Suggestion de durée de l'exercice :

- 5 minutes

---

## Comment jouer :



- 10 joueurs par couloir, démarrage avec 3 défenseurs désignés sur une ligne au milieu du couloir
- Les 7 autres joueurs sont alignés parallèlement à un côté du couloir et sont attaquants
- Au signal de l'entraîneur, les attaquants tentent de passer les défenseurs pour atteindre l'autre côté du couloir
- Les défenseurs tentent de toucher avec les deux mains, retirer le tag ou plaquer les attaquants avec les deux bras, entre le niveau de l'épaule et celui des hanches du porteur du ballon mais sans le mettre au sol
- Les attaquants plaqués rejoignent les défenseurs et, au signal de l'entraîneur ou de l'enseignant, les attaquants restants tentent de revenir en courant vers leur point de départ
- Continuez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus, ou peu, d'attaquants

---

## Instructions de l'entraîneur :

Pour les attaquants :

- Chercher l'espace
- Éviter les défenseurs

Pour les défenseurs :

- Garder la tête levée, se concentrer sur les hanches du porteur du ballon
- Tenter de défendre comme une seule ligne, défendre comme une équipe

---

## Difficulté :

Plus dur (pour les défenseurs) :

- Les défenseurs doivent courir jusqu'à la ligne latérale et la toucher après avoir fait un plaquage

Plus facile (pour les défenseurs) :

- Les attaquants doivent sauter à cloche-pied

---

## Attaquer l'espace

### Principes de jeu :

- Avancer
- Soutenir
- Créer de la continuité
- Mettre de la pression
- Marquer des points

---

### Équipement requis :

- 6 ballons de rugby
- 12 cônes

---

### Espace requis :

- 6 couloirs
- 10 mètres x 10 mètres

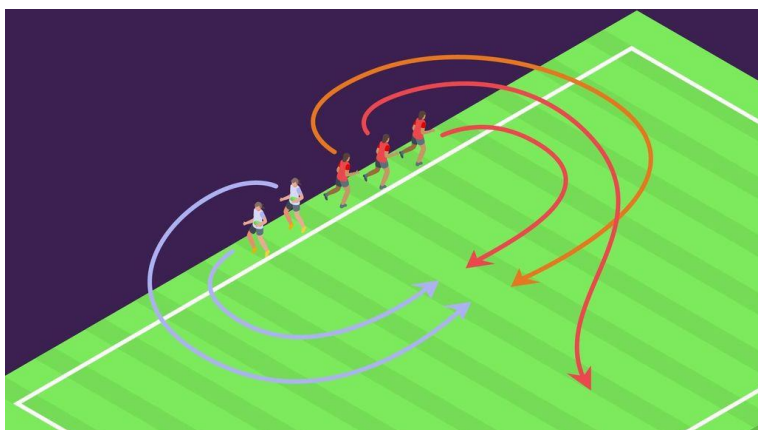
---

### Suggestion de durée de l'exercice :

- 5 minutes

---

## Comment jouer :



- Le porteur du ballon doit courir et contourner le cône D et il pourrait être demandé à l'un des défenseurs de courir et contourner le cône C
- 5 joueurs par couloir
- 2 défenseurs et 3 attaquants (dont un porte le ballon) partent du milieu de la ligne A-B
- Au top de l'entraîneur, les attaquants courent faire le tour du cône B (mais le porteur du ballon doit courir faire le tour du cône D) et tentent de marquer un essai sur la ligne A-E
- Les défenseurs courent faire le tour du cône A (mais un d'entre eux peut courir faire le tour du cône C) et tentent d'empêcher les attaquants de marquer en les touchant avec les deux mains, retirant le tag ou plaquant les attaquants avec les deux bras, entre le niveau de l'épaule et celui des hanches du porteur du ballon mais sans le mettre au sol
- Les entraîneurs doivent encourager les attaquants à éloigner les défenseurs les uns des autres et à créer des intervalles au milieu du couloir
- Les attaquants doivent se déplacer et faire des passes rapidement
- Pour augmenter la pression d'un côté ou de l'autre, l'entraîneur peut décaler le départ des attaquants ou des défenseurs

---

## Instructions de l'entraîneur :

Pour les attaquants :

- Deux mains sur le ballon en permanence
- Passes lentes devant le joueur en soutien
- Les joueurs en soutien demandent le ballon
- Les joueurs en soutien gardent les mains levées, prêts à recevoir la passe
- Courir au large
- Passer le ballon si un coéquipier est en meilleure position
- Fixer le défenseur

---

## Difficulté :

Plus dur (pour les défenseurs) :

- Les défenseurs peuvent faire des plaquages réels si les joueurs sont suffisamment formés

Plus facile (pour les défenseurs) :

- Autoriser les défenseurs à entrer dans le couloir plus tôt

---

## Jouer au large

**Principes de jeu :**

- Avancer
- Soutenir
- Créer de la continuité
- Mettre de la pression
- Marquer des points

---

**Equipement requis :**

- 6 ballons de rugby
- 12 cônes

---

**Espace requis :**

- 6 couloirs
- 10 mètres x 10 mètres

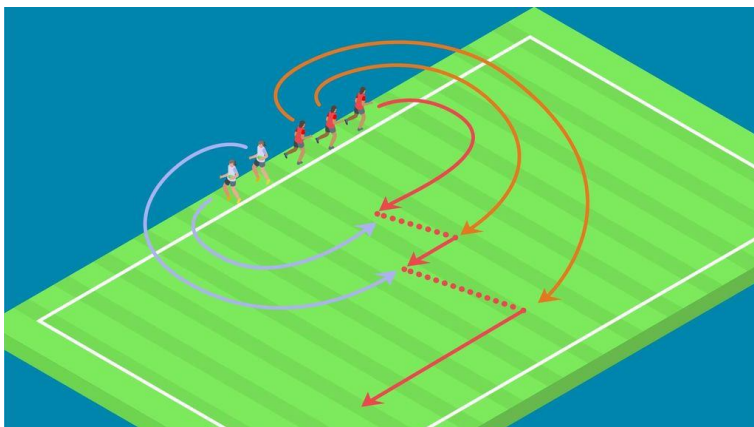
---

**Suggestion de durée de l'exercice :**

- 10 minutes

---

**Comment jouer :**



- 5 joueurs par couloir
- défenseurs et 3 attaquants (dont un porte le ballon) partent du milieu de la ligne A-B
- Au signal de l'entraîneur, les attaquants courent faire le tour du cône B et tentent de marquer un essai sur la ligne A-E
- Les défenseurs courent faire le tour du cône A et tentent d'empêcher les attaquants de marquer en les touchant avec les deux mains, retirant le tag ou plaquant les attaquants avec les deux bras, entre le niveau de l'épaule et celui des hanches du porteur du ballon mais sans le mettre au sol
- Les entraîneurs doivent encourager les attaquants à rester proches les uns des autres pour fixer les défenseurs puis passer le ballon au large au joueur sur l'extérieur
- Pour augmenter la pression d'un côté ou de l'autre, l'entraîneur peut décaler le départ des attaquants ou des défenseurs

---

### Instructions de l'entraîneur :

Pour les attaquants :

- Deux mains sur le ballon en permanence
- Passes lentes devant le joueur en soutien
- Les joueurs en soutien demandent le ballon
- Les joueurs en soutien gardent les mains levées, prêts à recevoir la passe
- Courir au large
- Passer le ballon si un coéquipier est en meilleure position
- Fixer le défenseur

---

### Difficulté :

Plus dur (pour les défenseurs) :

- Les défenseurs peuvent faire des plaquages réels si les joueurs sont suffisamment formés

Plus facile (pour les défenseurs) :

- Autoriser les défenseurs à entrer dans le couloir plus tôt

---

## Passé et Prise de décision - 6 contre 4

### Principes de jeu :

- Avancer
- Soutenir
- Créer de la continuité
- Mettre de la pression
- Marquer des points

---

### Equipement requis :

- 3 ballons de rugby
- 8 cônes

---

### Espace requis :

- 3 couloirs
- 30 mètres x 20 mètres

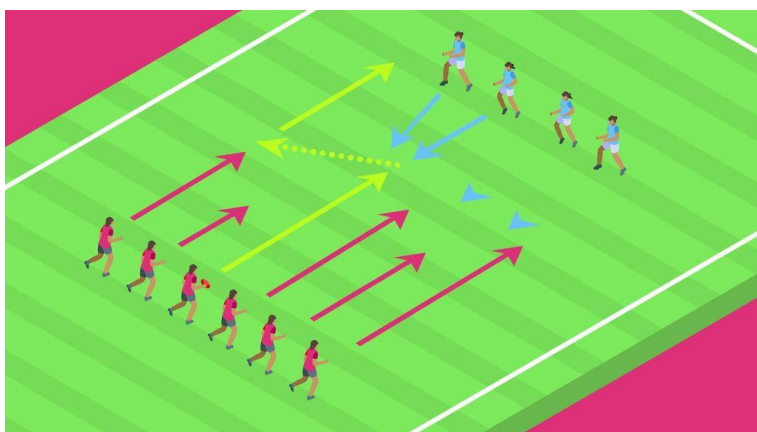
---

### Suggestion de durée de l'exercice :

- 15 minutes

---

### Comment jouer :



- 10 joueurs par couloir, quatre défenseurs et six attaquants
- Commencer l'exercice par une passe libre au centre, en vérifiant que l'équipe en défense est reculée de 7 mètres
- Les attaquants doivent tenter de passer les défenseurs pour marquer un essai
- Les défenseurs stoppent le porteur du ballon soit en le touchant avec les deux mains au niveau de la taille, en retirant le tag ou le plaquant.
- Si l'attaquant est touché/plaqué/se voit retirer un tag, il doit passer le ballon en arrière à un coéquipier
- Après un plaquage/touché/retrait de tag réussi, le défenseur doit rester de son côté du ballon (rester en jeu) et ne doit pas tenter d'intercepter ou de faire obstruction à la passe
- Après quelques tentatives, intervertir les attaquants et les défenseurs mais rester en 6 contre 4

---

### Instructions de l'entraîneur :

Pour les attaquants :

- Avancer en courant

- Éviter les défenseurs
- Passer le ballon si plaqué ou si un coéquipier est en meilleure position
- Les joueurs en soutien doivent rester en arrière du ballon
- Communication entre les joueurs

Pour les défenseurs :

- Garder la tête levée, se concentrer sur les hanches du porteur du ballon

Les défenseurs peuvent faire des plaquages réels mais UNIQUEMENT si les joueurs sont au point techniquement

---

### Difficulté :

Plus dur (pour les attaquants) :

- Si l'équipe en possession du ballon n'a pas marqué d'essai après sept plaquages, la possession est donnée à l'autre équipe avec une passe libre

Plus facile (pour les attaquants) :

- Aucune interception de passe n'est autorisée

---

## Ruck 6 contre 4

### Principes de jeu :

- Avancer
- Soutenir
- Créer de la continuité
- Mettre de la pression
- Marquer des points

---

### Equipement requis :

- 3 ballons de rugby
- 8 cônes

---

### Espace requis :

- 3 couloirs
- 30 mètres x 20 mètres

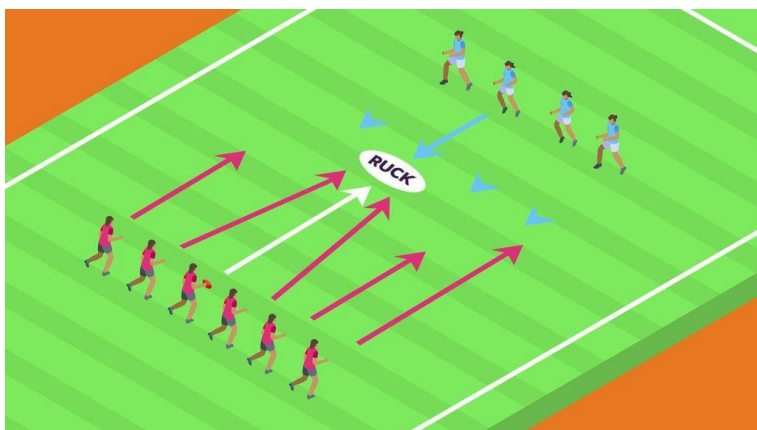
---

### Suggestion de durée de l'exercice :

- 12 minutes

---

## Comment jouer :



Au rugby, lorsqu'un joueur plaqué tombe au sol, un joueur en soutien peut venir empêcher les défenseurs de prendre le ballon en se positionnant debout au-dessus du joueur plaqué. Si 3 joueurs sont impliqués, 2 attaquants et 1 défenseur, on parle de « ruck ».

- 10 joueurs par couloir divisés en deux équipes, 4 joueurs défendent, 6 joueurs attaquent
- Commencer l'exercice par une passe libre au centre, en vérifiant que l'équipe en défense est reculée de 7 mètres
- Les attaquants doivent tenter de passer les défenseurs pour marquer un essai
- Si le porteur du ballon est touché/voit son tag décroché/plaqué, il ne doit pas faire de passe mais conserver le ballon et se mettre au sol. Le porteur du ballon doit s'allonger parallèlement à la ligne d'essai avec le ballon tenu à bout de bras loin de son corps en direction de ses coéquipiers. Un autre attaquant doit venir se positionner debout au-dessus du joueur plaqué pour empêcher les défenseurs de prendre le ballon
- Le plaqueur tient le porteur du ballon jusqu'à ce que l'attaquant suivant prenne le ballon. Le plaqueur tient uniquement le porteur du ballon, il ne lutte pas et ne tourne pas autour
- Après un plaquage réussi, le défenseur doit rester de son côté du ballon (rester en jeu) et ne doit pas tenter d'intercepter ou de faire obstruction à la passe
- Après un plaquage, l'équipe en défense doit reculer de 7 mètres. Seul le plaqueur peut rester avec le porteur du ballon

---

## Instructions de l'entraîneur :

Pour les attaquants :

- Avancer en courant
- Éviter les défenseurs
- Une fois plaqué, se mettre au sol et s'allonger avec le ballon tenu en direction de ses coéquipiers. Mettre son corps entre les défenseurs et le ballon
- Le second attaquant doit rester en position accroupie au-dessus du joueur plaqué pour protéger le ballon

Pour les défenseurs :

- Garder la tête levée, se concentrer sur les hanches du porteur du ballon
- Après avoir fait un plaquage, rester sur ses appuis si possible et laisser le second attaquant se positionner debout au-dessus du joueur plaqué. Le défenseur peut tenir le second attaquant

---

### Difficulté :

Plus dur (pour les attaquants) :

- Les défenseurs peuvent essayer de gratter le ballon une fois qu'il est placé au sol

Plus facile (pour les attaquants) :

- Tous les défenseurs, excepté le plaqueur, doivent reculer de 7 mètres après avoir fait un plaquage

---

## Ruck & Maul 6 contre 4

### Principes de jeu :

- Avancer
- Soutenir
- Créer de la continuité
- Mettre de la pression
- Marquer des points

---

### Equipement requis :

- 3 ballons de rugby
- 8 cônes

---

### Espace requis :

- 3 couloirs
- 30 mètres x 20 mètres

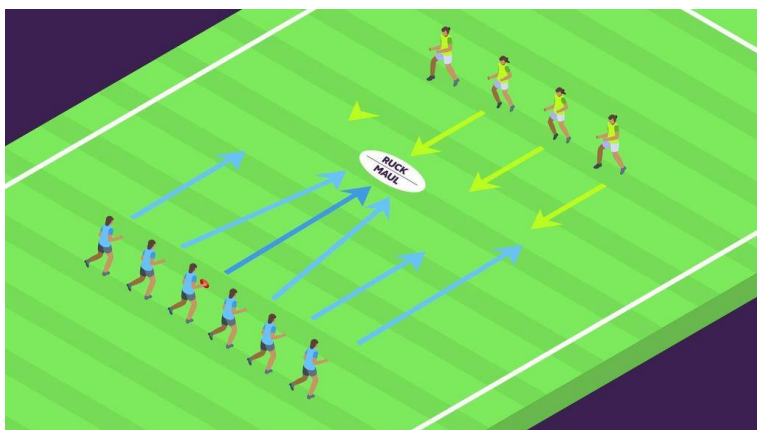
---

### Suggestion de durée de l'exercice :

- 12 minutes

---

### Comment jouer :



- En utilisant les compétences acquises antérieurement, les attaquants peuvent décider de former un ruck ou un maul lorsqu'ils sont plaqués
- Après un toucher à 2 mains/tag décroché/plaquage réussi, le défenseur doit rester sur son côté du ballon (rester en jeu)
- Les enseignants et les entraîneurs peuvent décider d'autoriser de contester les rucks
- Après un toucher à 2 mains/tag décroché/plaquage réussi, ou lorsque le porteur du ballon reste sur ses pieds quand un défenseur tente de le plaquer, les attaquants peuvent décider de former un maul
- Les enseignants et les entraîneurs peuvent décider :
  - d'autoriser les mauls contestés: le porteur du ballon et ses partenaires peuvent faire avancer le maul de deux mètres maximum ; le ballon doit ensuite être passé ; l'équipe qui défend peut lutter contre la progression du maul, en respectant les règles de hors-jeu
  - de ne pas autoriser les mauls contestés: tous les attaquants et défenseurs en contact avec le porteur du ballon doivent rester liés jusqu'à ce que le ballon soit passé

---

### Instructions de l'entraîneur :

Pour les attaquants :

- Avancer en courant
- Éviter les défenseurs
- Une fois plaqué, se positionner entre les défenseurs et le ballon
- Les joueurs en soutien doivent rester en arrière du ballon
- Après un plaquage, décider d'aller au sol (ruck) ou de rester debout (maul) et attendre qu'un joueur en soutien vienne aider

Pour les défenseurs :

- Une fois plaqué, se positionner entre les défenseurs et le ballon
- Les joueurs en soutien doivent rester en arrière du ballon
- Après un plaquage, décider d'aller au sol (ruck) ou de rester debout (maul) et attendre qu'un joueur en soutien vienne aider

---

## Difficulté :

Plus dur (pour les attaquants) :

- Les défenseurs peuvent essayer de gratter le ballon une fois qu'il est placé au sol lors d'un ruck et de lutter pour prendre le ballon dans un maul

Plus facile (pour les attaquants) :

- Augmenter le nombre d'attaquants dans le maul ou le ruck. Se rappeler toutefois que plus il y a d'attaquants dans la zone de contact, moins ils seront nombreux pour occuper l'espace loin du ruck ou du maul

---

## Maul Touch Rugby - 6 v 4

### Principes de jeu :

- Avancer
- Soutenir
- Créer de la continuité
- Mettre de la pression
- Marquer des points

---

### Equipement requis :

- 3 ballons de rugby
- 8 cônes

---

### Espace requis :

- 3 couloirs
- 30 mètres x 20 mètres

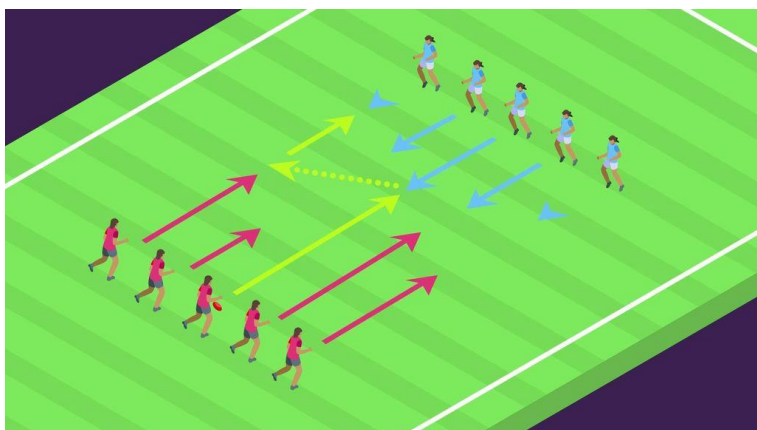
---

### Suggestion de durée de l'exercice :

- 12 minutes

---

### Comment jouer :



- Répartir les 10 joueurs dans chaque couloir en deux équipes: 4 joueurs défendent et 6 joueurs attaquent
- Faire débiter le jeu avec une passe non comptabilisée au centre du terrain, s'assurer que l'équipe qui défend est à 7 mètres
- Les attaquants doivent essayer de franchir la défense pour marquer un essai
- Dans ce jeu, le porteur du ballon n'est pas mis au sol
- Après un toucher à 2 mains/tag décroché ou si un défenseur place ses deux bras autour du porteur du ballon entre le niveau de la poitrine et celui des hanches, les attaquants doivent former un maul: le porteur du ballon ne doit pas passer le ballon mais le garder et un autre attaquant doivent venir prendre ce ballon
- Les enseignants et les entraîneurs peuvent décider:
  - d'autoriser les mauls contestés: le porteur du ballon et ses partenaires peuvent faire avancer le maul de deux mètres maximum ; le ballon doit ensuite être passé ; l'équipe qui défend peut lutter contre la progression du maul, en respectant les règles de hors-jeu
  - de ne pas autoriser les mauls contestés: tous les attaquants et défenseurs en contact avec le porteur du ballon doivent rester liés jusqu'à ce que le ballon soit passé

---

### Instructions de l'entraîneur :

Pour les attaquants :

- Avancer en courant
- Éviter les défenseurs
- Une fois plaqué, rester debout et se positionner entre les défenseurs et le ballon
- Les joueurs en soutien doivent rester en arrière du ballon

Pour les défenseurs :

- Garder la tête levée, se concentrer sur les hanches du porteur du ballon

Pour cet exercice, s'assurer que seuls 3 joueurs sont impliqués dans le maul, 2 attaquants et 1 défenseur

---

## Difficulté :

Plus dur (pour les défenseurs) :

- Le joueur plaqué et le joueur en soutien peuvent avancer en restant sur leurs appuis

Plus facile (pour les défenseurs) :

- Les défenseurs n'ont pas à reculer de 7 mètres après un plaquage
- 

## 5 contre 5 avec mêlées

### Principes de jeu :

- Les six principes
- 

### Equipement requis:

- 3 ballons de rugby
  - 8 cônes
- 

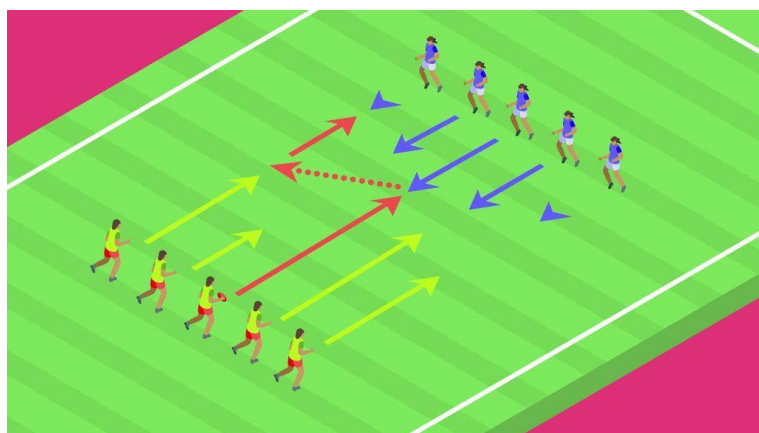
### Espace requis :

- 3 couloirs
  - 30 mètres x 20 mètres
- 

### Suggestion de durée de l'exercice :

- 15 minutes
- 

### Comment jouer :



- Avant de faire cet exercice, nous recommandons aux enseignants et aux entraîneurs de revoir les techniques de la mêlée sur le site <http://rugbyready.worldrugby.org>

- 10 joueurs dans chaque couloir ; former deux équipes de 5 joueurs
- Faire débiter le jeu avec une passe non comptabilisée au centre du terrain, s'assurer que l'équipe qui défend est à 7 mètres
- Les attaquants doivent essayer de franchir la défense pour marquer un essai
- Après un en-avant ou une passe en avant, faire jouer une mêlée formée de 3 joueurs de chaque côté. Aucune poussée n'est autorisée et seule l'équipe qui introduit le ballon a le droit de le gagner
- Les enseignants et les entraîneurs peuvent décider (les règles de hors-jeu doivent être respectées)
- Après un toucher à 2 mains/tag décroché/plaquage réussi, ou si le porteur du ballon reste sur ses pieds quand un défenseur tente de le plaquer, les attaquants peuvent décider de former un ruck ou un maul
- Les enseignants et les entraîneurs peuvent décider :
  - d'autoriser les mauls contestés: le porteur du ballon et ses partenaires peuvent faire avancer le maul de deux mètres maximum ; le ballon doit ensuite être passé ; l'équipe qui défend peut lutter contre la progression du maul, en respectant les règles de hors-jeu
  - de ne pas autoriser les mauls contestés: tous les attaquants et défenseurs en contact avec le porteur du ballon doivent rester liés jusqu'à ce que le ballon soit passé

---

### Instructions de l'entraîneur :

Pour les attaquants :

- Avancer en courant
- Éviter les défenseurs
- Passer le ballon si plaqué ou si un coéquipier est en meilleure position
- Les joueurs en soutien doivent rester en arrière du ballon
- Communication entre les joueurs

Pour les défenseurs :

- Garder la tête levée, se concentrer sur les hanches du porteur du ballon

---

### Difficulté:

Plus dur (pour les défenseurs) :

- Les défenseurs peuvent faire des plaquages réels si les joueurs sont suffisamment formés
- Élargir le couloir

Plus facile (pour les défenseurs) :

- Diminuer la largeur du couloir

---

## 7 contre 7

### Principes de jeu :

- Les six principes

---

### Equipement requis :

- 2 ballons de rugby
- 8 cônes

---

### Espace requis :

- 3 couloirs
- 30 mètres x 20 mètres

---

### Suggestion de durée de l'exercice :

- 15 minutes

---

### Comment jouer :



- 14 joueurs par couloir répartis en deux équipes de 7
- Utiliser des mêlées de 3 contre 3
- Utiliser des alignements de 3 personnes
- Passe libre pour la remise en jeu
- 5 minutes par période

---

### Instructions de l'entraîneur :

- Jouer selon les règles normales du rugby
- Essayer toutefois de ne pas interrompre le jeu en jouant l'avantage au maximum
- Au début, mieux vaut ne pas demander de poussée en mêlée

- Au début, laisser l'équipe qui lance le ballon dans l'alignement récupérer le ballon avant que les adversaires ne puissent le contester
- Une fois que les joueurs ont acquis les compétences nécessaires, autoriser à pousser en mêlée et à contester le ballon dans les alignements

---

### **Difficulté :**

Plus dur :

- Au fur et à mesure que les joueurs prennent confiance, vous pouvez augmenter le nombre de joueurs dans les équipes ainsi que la taille de l'aire de jeu :
  - 9 contre 9 (mêlée 3 contre 3)
  - 10 contre 10 (mêlée 5 contre 5)
  - 12 contre 12 (mêlée 6 contre 6)

Plus dur (pour les défenseurs) :

- Élargir le couloir

Plus facile (pour les défenseurs) :

- Diminuer la largeur du couloir

---

## **5 contre 5 avec Alignement**

### **Principes de jeu :**

- Les six principes

---

### **Équipement requis :**

- 3 ballons de rugby
- 8 cônes

---

### **Espace requis :**

- 3 couloirs
- 30 mètres x 20 mètres

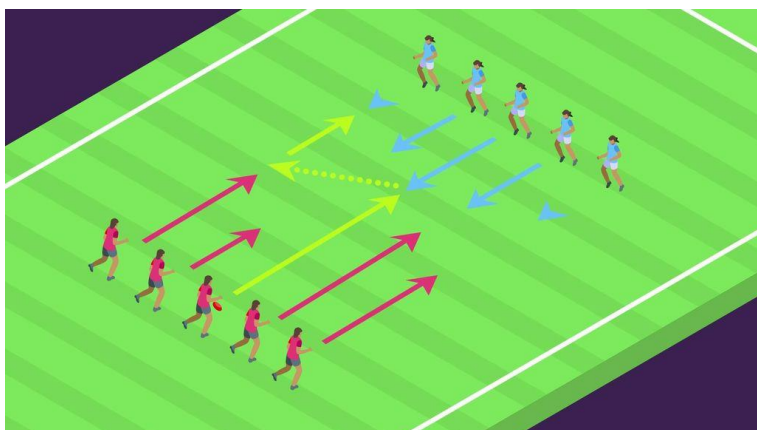
---

### **Suggestion de durée de l'exercice :**

- 15 minutes

---

### **Comment jouer :**



- Avant de faire cet exercice, nous recommandons aux enseignants et aux entraîneurs de revoir les techniques de l'alignement sur le site <http://rugbyready.worldrugby.org>
- 10 joueurs dans chaque couloir ; former deux équipes de 5 joueurs
- Faire débiter le jeu avec une passe non comptabilisée au centre du terrain, s'assurer que l'équipe qui défend est à 7 mètres
- Les attaquants doivent essayer de franchir la défense pour marquer un essai
- Quand le ballon va en touche, un alignement formé de 2 joueurs de chaque côté sera joué. Les joueurs ne devraient pas être soulevés dans l'alignement mais devraient sauter sans aucune aide. Il est interdit de pousser.
- Les enseignants et les entraîneurs peuvent décider (les règles de hors-jeu doivent être respectées)
- Après un toucher à 2 mains/tag décroché/plaquage réussi, ou si le porteur du ballon reste sur ses pieds quand un défenseur tente de le plaquer, les attaquants peuvent décider de former un ruck ou un maul
- Les enseignants et les entraîneurs peuvent décider :
  - d'autoriser les mauls contestés: le porteur du ballon et ses partenaires peuvent faire avancer le maul de deux mètres maximum ; le ballon doit ensuite être passé ; l'équipe qui défend peut lutter contre la progression du maul, en respectant les règles de hors-jeu
  - de ne pas autoriser les mauls contestés: tous les attaquants et défenseurs en contact avec le porteur du ballon doivent rester liés jusqu'à ce que le ballon soit passé

---

### Instructions de l'entraîneur :

Pour les attaquants :

- Avancer en courant
- Éviter les défenseurs
- Passer le ballon si plaqué ou si un coéquipier est en meilleure position
- Les joueurs en soutien doivent rester en arrière du ballon
- Communication entre les joueurs

Pour les défenseurs :

- Garder la tête levée, se concentrer sur les hanches du porteur du ballon
- 

### **Difficulté :**

Plus dur (pour les défenseurs) :

- Les défenseurs peuvent faire des plaquages réels si les joueurs sont suffisamment formés
- Élargir le couloir

Plus facile (pour les défenseurs) :

- Diminuer la largeur du couloir
- 

## **5 contre 5 avec Mêlées et Alignements**

### **Principes de jeu :**

- Les six principes
- 

### **Equipement requis :**

- 3 ballons de rugby
  - 8 cônes
- 

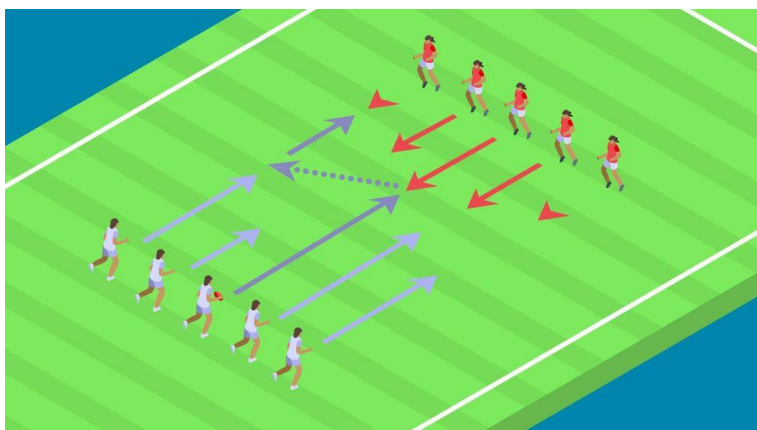
### **Espace requis :**

- 3 couloirs
  - 30 mètres x 20 mètres
- 

### **Suggestion de durée de l'exercice :**

- 15 minutes
- 

### **Comment jouer :**



- 10 joueurs dans chaque couloir ; former deux équipes de 5 joueurs
- Faire débiter le jeu avec une passe non comptabilisée au centre du terrain, s'assurer que l'équipe qui défend est à 7 mètres
- Les attaquants doivent essayer de franchir la défense pour marquer un essai
- Après un en-avant ou une passe en avant, faire jouer une mêlée formée de 3 joueurs de chaque côté. Aucune poussée n'est autorisée et seule l'équipe qui introduit le ballon a le droit de le gagner
- Quand le ballon va en touche, un alignement formé de 2 joueurs de chaque côté sera joué. Les joueurs ne devraient pas être soulevés dans l'alignement mais devraient sauter sans aucune aide. Il est interdit de pousser
- Les enseignants et les entraîneurs peuvent décider (les règles de hors-jeu doivent être respectées)
- Après un toucher à 2 mains/tag décroché/plaquage réussi, ou si le porteur du ballon reste sur ses pieds quand un défenseur tente de le plaquer, les attaquants peuvent décider de former un ruck ou un maul
  - Les enseignants et les entraîneurs peuvent décider:
    - d'autoriser les mauls contestés: le porteur du ballon et ses partenaires peuvent faire avancer le maul de deux mètres maximum ; le ballon doit ensuite être passé ; l'équipe qui défend peut lutter contre la progression du maul, en respectant les règles de hors-jeu
    - de ne pas autoriser les mauls contestés: tous les attaquants et défenseurs en contact avec le porteur du ballon doivent rester liés jusqu'à ce que le ballon soit passé

---

### Instructions de l'entraîneur :

Pour les attaquants :

- Avancer en courant
- Éviter les défenseurs
- Passer le ballon si plaqué ou si un coéquipier est en meilleure position
- Les joueurs en soutien doivent rester en arrière du ballon
- Communication entre les joueurs

Pour les défenseurs :

- Garder la tête levée, se concentrer sur les hanches du porteur du ballon

---

### **Difficulté :**

Plus dur (pour les défenseurs) :

- Les défenseurs peuvent faire des plaquages réels si les joueurs sont suffisamment formés
- Élargir le couloir

Plus facile (pour les défenseurs):

- Diminuer la largeur du couloir

---

## **Jouer au rugby avec les plaquages**

### **Principes de jeu :**

- Avancer
- Soutenir
- Créer de la continuité
- Mettre de la pression
- Marquer des points

---

### **Équipement requis :**

- 3 ballons de rugby
- 8 cônes

---

### **Espace requis :**

- 3 couloirs
- 30 mètres x 20 mètres

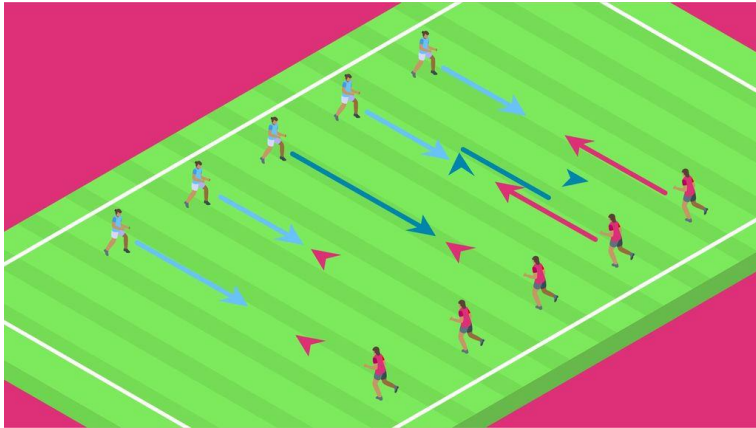
---

### **Suggestion de durée de l'exercice :**

- 12 minutes

---

### **Comment jouer :**



- 2 équipes de 5 par couloir, une équipe défend, l'autre attaque
- Commencer l'exercice par une passe libre au centre, en vérifiant que l'équipe en défense est reculée de 7 mètres
- Les attaquants doivent tenter de passer les défenseurs pour marquer un essai
- Les défenseurs peuvent plaquer soit :
  - En plaquant le porteur du ballon en position debout - le porteur du ballon est ensuite relâché pour faire une passe, soit
  - En amenant le porteur du ballon au sol comme indiqué dans Rugby Ready
- Si le porteur du ballon est plaqué par un défenseur, il doit passer le ballon vers l'arrière à un de ses coéquipiers avant trois foulées ou dans les trois secondes
- Après un plaquage réussi, le défenseur doit reculer de 5 mètres et ne doit pas tenter d'intercepter ou de faire obstruction à la passe

---

### Instructions de l'entraîneur :

Pour les attaquants :

- Avancer en courant
- Éviter les défenseurs
- Passer le ballon si plaqué ou si un coéquipier est en meilleure position
- Les joueurs en soutien doivent rester en arrière du ballon

Pour les défenseurs :

- Garder la tête levée, se concentrer sur les hanches du porteur du ballon

N.B. Le déroulement des exercices peut s'avérer chaotique au début, mais avec de la persévérance, vous donnerez à coup sûr une bonne expérience du jeu aux joueurs

---

### Difficulté :

Plus dur (pour les attaquants) :

- Changer la possession du ballon après 3 plaquages

Plus facile (pour les attaquants) :

- Augmenter la largeur du couloir