

## **PROJET DE JEU - Moins de 13 Ans**

*Quels sont les points d'apprentissage pour cette catégorie ?*

### **JEU DE MOUVEMENT :**

Assurer la continuité du mouvement qui avance en évitant le blocage, réalisation du choix : Passe ou Perce, jeu déployé court, s'opposer directement ou glisser.

Avancer dans les intervalles, avancer dans des espaces à faible densité de joueurs adverses, choisir le meilleur soutien. Soutien dans l'axe, retard pour meilleure vitesse et plu de puissance. Soutien latéral : s'écarter du porteur, jouer avec l'espace. S'opposer collectivement sur l'espace menacé, conserver une réserve défensive.

### **GESTION DES CONTACTS ET DES LUTTES :**

S'organiser dans le blocage et sortir des axes de poussée des UTILISATEURS/OPPOSANTS.

Percuter et protéger son ballon. Faire le choix : Rester debout ou aller au sol. Extraire la balle du regroupement, combattre collectivement, respecter son rôle, contourner la pression adverse. Se lier et repousser les attaquants, retourner le porteur de balle.

### **LANCEMENT DE JEU :**

Approches des stratégies. Lancement du jeu loin ou lancement près.

S démarquer, changer les trajectoires de courses. Avancer et provoquer l'adversaire. Reconnaître les points faibles et les utiliser.

### **RESPECTER LES REGLES :**

Rappel des règles de Hors Jeu des moins de 11 ans. Règles du hors jeu sur le jeu au pied. Règles de la phase ordonnée la mêlée.

Occuper l'espace – Presser l'adversaire, inverser le rapport de force. Etre peu pénalisé. SE POSITIONNER CORRECTEMENT EN MELEE : LIAISONS - PLACEMENTS DOS – FLEXION.  
Regarder son adversaire à l'entrée en mêlée. Talonnage – Conduite de balle. PLAQUAGE A LA CEINTURE ou EN DESSOUS.

**4 EDUCATEURS ; Entraînements tous les Mercredis et Samedis.  
Tournoi, championnat, les samedis pour toutes les catégories  
ECOLE DE RUGBY.**