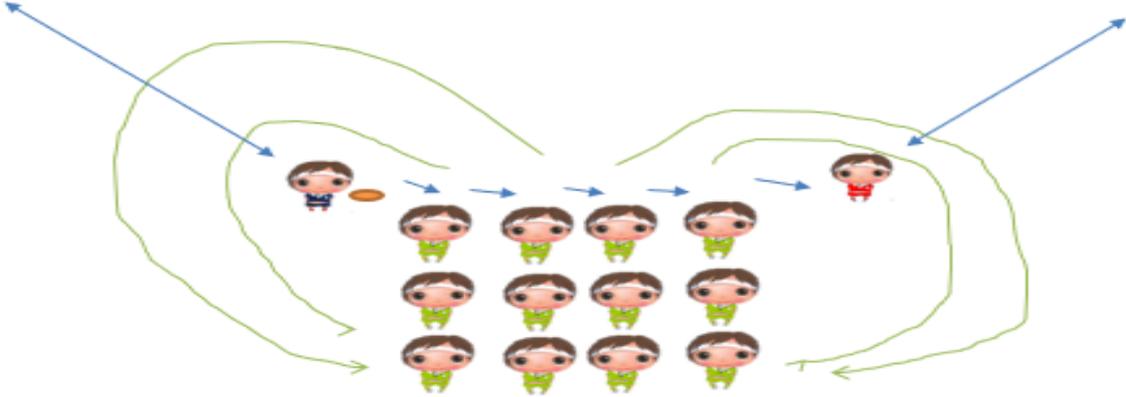


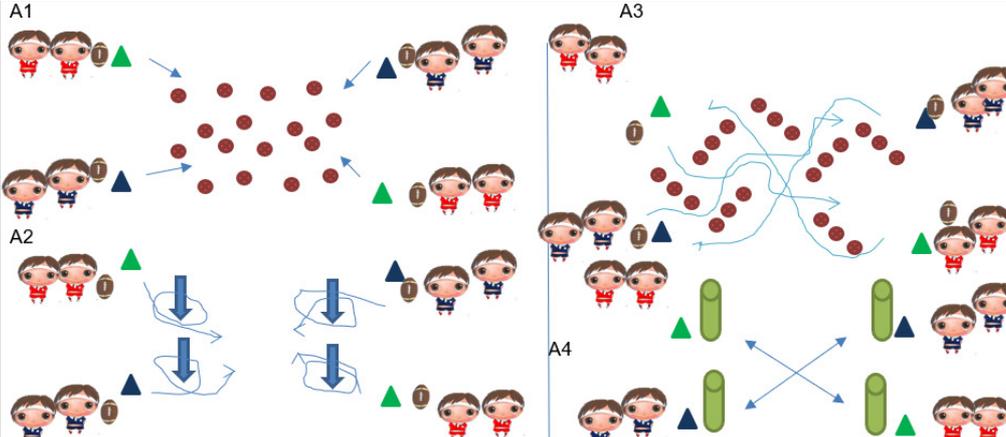
**Semaine 40 du 1er octobre au 7 octobre**

**Mercredi 3 octobre :**

→ échauffement sur la gestuelle sur 10min

OBJECTIF(S) :	ECHAUFFEMENT gestuelles et longueur de passe	10min
EXPLICATIONS :	Le coach bleu envoie le ballon au 1 <sup>er</sup> vert qui avance puis donne à côté et ainsi de suite jusqu'au coach rouge. Les joueurs venant de faire la passe, tournent derrière les coachs et reprennent leur place derrière les autres lignes. Les coachs varient l'écart entre les joueurs en s'écartant et en se rapprochant. Plus les joueurs sont proches, plus les passes sont rapides.	
		
COMPORTEMENTS ATTENDUS Et/ou A CORRIGER :	<p><b>Passeur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Course droite pour fixer le défenseur</li> <li>-Tenu du ballon à deux mains (avec la dernière phalange pas avec la pomme des mains)</li> <li>-Finir le mouvement : Les bras en direction de la passe / les mains en direction de la passe / Le regard en direction de la passe</li> <li>- Coudes et poignets pour contrôler la vitesse et trajectoire (Passe à gauche, poignet gauche dirige, côté droit propulse le ballon)</li> <li>-Travail sur les appuis bas afin de transférer les forces des jambes dans la passe</li> <li>- Zone cible, à hauteur de la poitrine et devant</li> </ul> <p><b>Réceptionneur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Course orientée vers l'espace créé par le passeur</li> <li>-Profondeur pour orienter sa course vers la trajectoire du ballon</li> <li>-Attaquer le ballon (aller chercher le ballon en tournant les épaules)</li> <li>-Saisir le ballon avec les doigts et les mains</li> </ul>	

→ puissance aérobie : 4 X 1min r : 30sec, deux tours

EXPLICATIONS :	Traversez le plus vite possible sans toucher les autres et en respectant les consignes
	

**1<sup>ère</sup> partie : 25 minutes**

**Rugby**

**Ateliers 1 : gestion tout le monde selon le nombre (plusieurs carrés) , travailler par ligne sera plus intéressant**

OBJECTIF(S) :	CARRE DE PASSE DANS LE TRAFFIC	6 séquences de 1min r : 30sec en gainage
EXPLICATIONS :	Chaque équipe effectue une vague de passe. Au bout, le dernier pose le ballon et toute l'équipe effectue une rotation vers la gauche (en regardant l'intérieur du carré). On change le sens des passes à chaque séquence.	
COMPORTEMENTS ATTENDUS Et/ou A CORRIGER :	Présenter les mains Finir son geste Dissocier le bas et le haut Ne pas ralentir S'éviter Ne pas jeter les ballons	

**Ateliers 2 : gestion tout le monde**

OBJECTIF(S) :	VITE / LENT / VITE AVEC VAGUE DE PASSE INTEGRE	Faire 8 parcours
EXPLICATIONS :	Vague de passe en accélération progressive	
COMPORTEMENTS ATTENDUS Et/ou A CORRIGER :	Présenter les mains Finir son geste Course droite Prise de profondeur et de largeur	

## 2<sup>ème</sup> partie : 20 minutes

### Rugby

→ environ 45 minutes de travail physique

#### Vendredi 6 octobre

→ Séance de vitesse sans moi

Il faut être bien chaud.

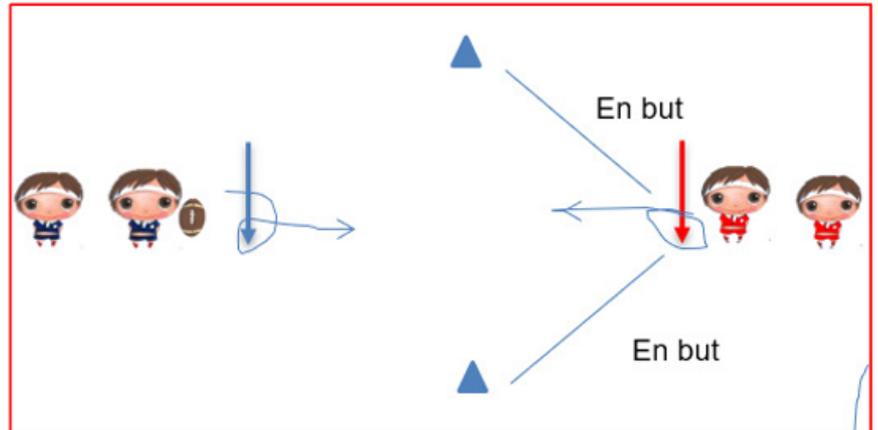
#### **Pour les ¾ :**

10m vite/ 10m lent/ 20m vite x 4 retour en marchant, 2min de récupération à la fin de la série

Deux ateliers :

1/ course : montée de genou sur place pendant 2 sec et 10m. revenir en marchant. Faire 6 sprints

2 / duel 1 C 1 (porteur de balle marquer, non porteur toucher le porteur) pendant 3 minutes



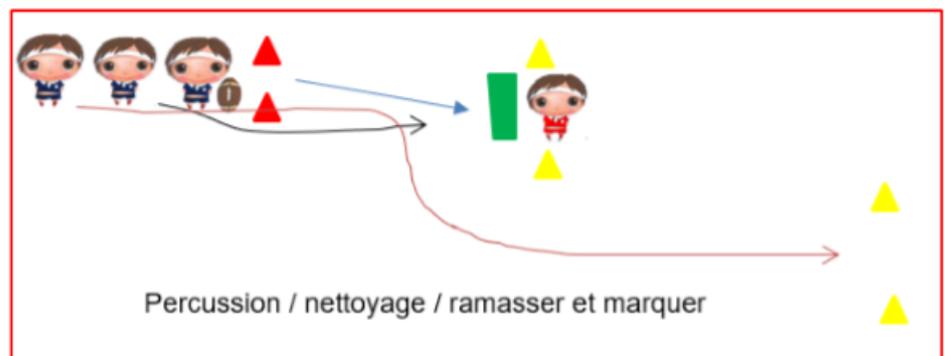
#### **Pour les avants :**

10m vite/ 10m lent/ 10m vite x 4 retour en marchant, 2min de récupération à la fin de la série

Deux ateliers :

1/ course : montée de genou sur place pendant 2 sec et 5m. revenir en marchant. Faire 8 sprints

2 / Percussion / Nettoyage par trois.  
Percussion sur 3m puis nettoyage puis ramasser et marquer sur 3m pendant 3 minutes



Environ 15/20 minutes maximum

#### Dimanche 23 septembre

→ match à Argeles