



Rugby Club Forézien



OBJECTIFS DE LA CATÉGORIE M14 ENTENTE FOREZ RUGBY

Former des joueurs mais d'abord
former des hommes

Former des hommes

- Former **les futurs joueurs seniors** du département de la Loire
- Former des citoyens responsable : Homme respectueux, humble qui aime travailler pour réussir.
- Former des équipiers modèles, heureux de jouer de tisser des relations avec les autres.
- Développer des valeurs fortes : Solidarité, vaillance, respect, humilité et responsabilité.
- Respecter l'équilibre scolarité, santé et rugby



Former des joueurs

- L'objectif premier est de former des joueurs qui soient capable de
 - Prendre des initiatives.
 - Prendre du plaisir à combattre.
 - Avancer en défense et en attaque.
 - Agir en confiance sur le terrain et se maîtriser.
 - Gérer les temps forts et les temps faibles.
 - Maîtriser les basiques de leurs postes.
 - Etre acteur dans le collectif voir devenir des leaders.
 - S'évaluer et de construire leur « projet rugby ».
 - D'évoluer à deux postes différents.



Réussir collectivement

- Une implication permanente des joueurs.
- Un jeu rapide qui utilise les différentes formes de jeux avec pertinence.
- Une réalisation précise des lancements et de l'ensemble des gestes techniques.
- Une grosse présence dans le combat.



Permettre à tous de progresser

- S'organiser pour s'entraîner fréquemment.
 - Entraînements mardi soir (ouverte aux M12)
 - Entraînement vendredi soir
- Construire une ambiance d'entraînement centrée sur le **plaisir d'apprendre, l'exigence, le partage, le respect.**
- S'entraîner est un devoir et un droit , jouer une possibilité





Rugby Club Forézien



LE PROJET DE JEU : UN OUTIL DE FORMATION

Une volonté

- Produire un grand volume de jeu en privilégiant **le jeu debout et la vitesse** pour avancer en continuité en attaque et en défense pour marquer le plus rapidement possible.
- Utiliser les différentes formes de jeux en fonction d'une perception pertinente du rapport de force et des éléments stratégiques pour **menacer ou défendre les espaces et menacer l'adversaire** .





Rugby Club Forézien



PROJET DE JEU : ANIMATION OFFENSIVE

Principes animation offensive

- Jouer le plus vite possible pour attaquer la ligne d'avantage.
- Reconstruire en permanence la cellule de vie du ballon « la flèche ».
- Rester debout pour continuer à avancer.
- Faire des rucks rapides et efficaces : 3 joueurs maxi et le joueur au sol très actif.
- Maitriser collectivement les lancements pour se déplacer ensemble.
- Avoir des codes de communication partagée ,a construire avec les joueurs.



Principes offensifs :
Répartition des joueurs en trio d'action - Flèche
Centre (U) : conservation = 2 av. / 1 ar.
Large (M) : conservation = 1 av. / 2 ar.
=> 9 et 10 inversés



CIRCULATION OFFENSIVE

- **Répartition des rôles pour les joueurs**
- Les joueurs en avance prennent la largeur et la profondeur, ils étirent la défense
- Les joueurs en retard se proposent en « + » du porteur ou des joueurs en avances
- Les joueurs très en retard préparent le « retour »



UNE BONNE DEFENSE

- Du courage, rudesse mentale
- De la rigueur
- De la patience et de la confiance
- Une organisation précise
- De attitudes précises (postures et courses)
- De la communication



ENTRAINEMENTS ET CYCLE

Base : séquence de 4 x 20 min

Mardi	Vendredi
Physique	Physique ou Motricité
Motricité	Dextérité
Technique individuelle	Jeu collectif
Match	Match



ORGANISATION DU STAFF

Antoine Huguet
Coach 1

Jacky Lauthier
Coach 2

Nicolas Pommier
Préparation Physique

Ladislav
Lapelletière
RCF

Jean Pierre
Delacré
RHF

