

Exercice 1. Roll ball et scoop- durée 15 minutes

Description de l'exercice

- Placer 3 plots espacés de 7 mètres et 3 plots en face à une distance de 15 mètres
- Créer 3 équipes égales et faire 3 colonnes derrière les 3 plots
- Le premier joueur part avec le ballon et réalise un roll ball main droite a mi-distance entre les plots, il continue sa course et fait le tour du plot en face et reviens en réalisant un scoop main droite avant de faire une passe au deuxième joueur. Le deuxième joueur réalise la même séquence et ainsi de suite. Chaque joueur passe une fois puis un autre fois avec le roll ball et scoop main gauche.
- A répéter
- Faire course en 3 manches (1^{er} main droite, 2^{ème} main gauche, 3^{ème} main droite)

Points clefs

- Bien plier les genoux est "se baisser" pour avoir une base solide
- Le ballon doit être "planté" au sol
- Les épaules doivent rester parallèles (à la ligne d'essai)

Exercice 2. Roll ball à deux (pose / décale) – durée 15 minutes

Description de l'exercice

- Placer 3 plots espacés de 7 mètres et 3 plots en face à une distance de 20 mètres
- Créer 3 équipes égales. Répartir les joueurs de chaque équipe pour avoir un nombre égal de joueurs en face à face sur les plots
- Les premiers joueurs de chaque équipe partent et réalisent 3 « pose/ décale » avec la main droite puis ils passent le ballon au prochain joueur dans la colonne en face qui répète l'exercice et ainsi de suite. Chaque joueur passe une fois. Répéter l'exercice avec la main gauche puis en alternant (droite/gauche/droite)
- Faire course en 3 manches (1^{er} main droite, 2^{ème} main gauche, 3^{ème} alterner)
- Tous les joueurs de l'équipe sont derrière un plot, les 2 premiers joueurs réalisent 3 pose/décale, font le tour du plot en face, le premier joueur fait une passe au deuxième qui réalise 3 pose/décale avant de faire une passe au prochain joueur. Chaque joueur passe une fois

Points Clefs :

- Ne pas reculer sur le roll ball mais faire un grand pas de coté
- Le ballon doit être "planté" au sol
- Le demi doit anticiper le roll ball et se baisser en même temps pour permettre une transmission rapide du ballon
- Le demi réalise une passe de demi du sol et « fait l'effort » avec le positionnement de ces mains pour exécuter une passe « en arrière »

Exercice 3. Roll ball “dynamique” avec défenseur et passe de demi – durée 30 minutes

Description de l'exercice

- Groupe de 6 joueurs, 7 plots (
- Placer 4 plots espacés de 7 mètres sur la même ligne pour matérialiser colonnes A,B,C,D. Mettre un plot à 5 m de la colonne A avec un ballon à coté, un plot à 12 m de la colonne B et 1 plot à 19 m de la colonne C
- Faire 2 “terrains” si beaucoup de joueurs (> 15)

Défenseurs “passifs”

- 4 joueurs (attaquants) se placent dans les colonnes A,B,C,D et 2 joueurs se placent en défense sur les plots en face de la colonne B et C
- Le joueur de la colonne A avance au ballon et fait une passe de demi à partir du sol au joueur B qui avance et fait un roll ball avec sa main droite en prenant le toucher sur le côté gauche du défenseur. Le joueur A suit et fait une passe de demi au joueur C qui avance pour prendre un toucher sur le côté gauche du défenseur en face et réalise un roll ball avec la main droite. Le joueur A est demi de nouveau et réalise une passe de demi au joueur D. Les joueurs C et D remplacent les défenseurs qui eux partent se placer dans les colonnes d'attaque. Joueurs A et D se replacent en attaque aussi.
- Répéter l'exercice plusieurs fois

Défenseurs “agressifs”

- Refaire l'exercice avec les défenseurs non passifs

Refaire la totalité de la séquence les colonnes A,B,C,D inversées pour faire le toucher avec la main droite

Points Clefs

- Mêmes points que roll ball “statique”
- “Doser” sa course pour prendre la passe en avançant et garder la maîtrise au moment du toucher
- Pour le demi -arriver au “ruck” en position basse avec le corps orienté vers la direction de la passe et faire la passe du sol. Pas de temps mort entre le roll ball et la passe

Exercice 4. Jeu “diriger”- durée 10 minutes

Description de l'exercice

- Faire 2 équipes et jouer 10 minutes avec arrêt du jeu et explication dès qu'un roll ball et “mal exécuté” ou “très bien exécuté”. Pas de sanction mais esprit “pédagogique