

# Livret du joueur

U14



**Le Livret**

Voici ton livret du joueur. Il t'accompagne tout au long de ta formation de joueur.

Tu y trouveras ce que ton éducateur attend de toi, l'apprentissage que tu vas découvrir, des points de réglementation.

Il te permet de te repérer par rapport à tes acquis, à ce que tu dois améliorer.

Le rugby est un sport qui utilise au maximum les capacités de chaque joueur. C'est l'association des qualités de chacun qui transforme un groupe en équipe.

Il n'est pas question d'exiger une réussite totale. Il te faut faire le maximum pour apporter à ton équipe des chances supplémentaires de succès.

Le livret est un supplément à l'apport de tes éducateurs. Il faut le conserver et l'apporter à chaque entraînement.

# Tu es U14



Tu découvre un jeu organisé: Le RUGBY.

Tu recherches des solutions appropriées.

Tu maîtrises les gestes fondamentaux (technique individuelle).



Activités:

- Phases de conquête et de remplacement.
- Jeu groupé et déployé.
- Journées CPS, l'arbitrage.

# QUELQUES REGLES DE RUGBY

## LA MARQUE:

Marquer c'est avant tout inscrire un essai.

Il y a essai quand un joueur porte le ballon au delà de la ligne d'en but adverse et que sans le lâcher, il l'aplatit au sol.

De même lorsqu'un joueur tombe ou plonge sur le ballon qui se trouve en jeu dans l'en but adverse, il y a essai.

Le rugby est une action collective pour porter le ballon dans l'en but adverse.

La marque est l'aboutissement d'un mouvement du couple joueur- ballon;

C'est l'expression des vertus que nous défendons: force, vaillance, ruse, courage, intelligence et abnégation.

### LA TENUE:

Pour que le ballon vive, les règles et les joueurs doivent avoir pour objectif: LA CONTINUITE DU JEU.

Ainsi lorsqu'un joueur se trouve pris au sol avec le ballon, tenu, il doit immédiatement lâcher le ballon et nul ne peut l'en empêcher.

Pour jouer le ballon il faut obligatoirement être DEBOUT.

Les empilements, le ballon gardé au sol, les joueurs qui plongent sur d'autres joueurs au sol, toutes ces actions sont contre l'esprit du jeu et sont sanctionnées.

### LE HORS JEU:

Ce terme signifie qu'un joueur ne peut plus jouer puisque à cet instant il se trouve en dehors des règles du jeu.

Nul ne peut se trouver devant le porteur et participer au jeu.

La règle du hors jeu contient celle de l'EN AVANT.

On ne peut faire une passe à la main en avant (dans la direction de l'en but adverse), car aucun joueur ne doit se trouver devant le porteur du ballon.

Le HORS JEU et l'EN AVANT démontrent la volonté des joueurs de rugby de collaborer pour porter le ballon plus en avant par la seule puissance collective de l'équipe.

Tu découvriras les autres règles par les entraînements qui viennent confirmer cet esprit tout en cherchant à protéger toujours plus le joueur.

# En U14

## Je suis capable de:

### En attaque:

- Tenir le ballon face à l'adversaire (résister)
- Percuter puis passer ou libérer le ballon
- Passer les bras sur un plaquage et donner le ballon
- Différents gestes techniques (feinter l'adversaire)
- Réussir une passe: vissée à gauche et à droite
- Taper le ballon (occupation du terrain)
- Réussir une passe au pied pour un camarade
- Réussir un drop, une pénalité

En défense:

- Arrêter l'adversaire dans des situations diverses
- Montée en défense sans attendre l'adversaire
- Se replacer vite après un plaquage
- Réussir un plaquage offensif
- Récupérer le ballon sur une séquence défensive

En équipe:

- Communiquer
- Réussir un 3 contre 2 (et toutes situations de surnombre)
- Déplacer la défense adverse
- Se placer ensemble et vite
- Apporter un soutien, pousser, se placer dans le jeu
- Organiser une montée en ligne
- Respecter un sens de jeu (vu avec l'éducateur)



## **ROLE DU JOUEUR DANS SON CLUB**

Dans ton club il y a beaucoup de chose à faire.

Chaque joueur doit se sentir concerné et aider les dirigeants.

Ce que je peux faire:

- Préparer et porter des bouteilles pour l'entraînement.
- Porter la trousse à pharmacie.
- Ranger les maillots après le match.
- Porter les ballons sur le terrain, les récupérer et les ranger.
- Ranger le matériel.
- Balayer et ranger les vestiaires après l'entraînement.

### **ET SURTOUT JE RESPECTE:**

Les règles du club

Les Educateurs, les Dirigeants

Les camarades

Les joueurs adverses

L'arbitre

# NOTES AUX PARENTS

Merci de veiller à ce que votre enfant vienne avec :

- Un protège dents obligatoire
- Une tenue adaptée à la saison (Maillot de rugby et , short/bas de survêtement, chaussettes , chaussures à crampons moulés)
- Nécessaire pour la douche et une tenue de rechange
- Vêtements adaptés à la météo surtout lors des déplacements (casquette, vêtement de pluie)

Vous confiez votre enfant à l'Ecole de Rugby.

Le temps du rugby débute à l'accueil de votre enfant et se termine après le goûter , en passant par les vestiaires, le terrain et la douche.

Pensez à informer le responsable de la catégorie de votre enfant, de tout changement ou événement qui pourrait contribuer à perturber l'évolution de la pratique de votre enfant.

Proposez-vous: pour aider l'équipe à mieux accueillir les enfants: être présent lors des matches, des déplacements.

L'entraide et le partage sont des valeurs essentielles de notre sport.

Soyez « **bon supporter** » : savoir encourager l'équipe, être respectueux des joueurs (partenaires et adversaires), des arbitres et des éducateurs.

**BONNE SAISON**

