

Les structures de formation dans le Lot

- Bassin sud (Luzech, Cahors, Puy l'évèque, Castelnau Montratier).
- Bassin nord (Gramat, Souillac, Gourdon, Lacapelle, Figeac, Bagnac, St Céré, Bretenoux, Vayrac). Dates

LOT

COMITE DEPARTEMENTAL

FFR

Les principes du rugby !!!

LOT

COMITE DEPARTEMENTAL

DEFINITION

Sport collectif de combat dont le but est, dans le respect des règles, de marquer plus de points que l'adversaire.

Pour marquer, il faut ATTEINDRE LES CIBLES (poteaux pour drop, pénalités, transformation et ligne de but pour essai) situées DERRIERE l'équipe adverse. Pour atteindre ces cibles il faut donc EVITER et AFFRONTER l'équipe adverse pour AVANCER.

Un BALLON RALENTI ou ARRÊTE étant plus facile à RECUPERER pour la défense, on devine alors que les PRINCIPES FONDAMENTAUX sont :

En ATTAQUE : **AVANCER SANS S'ARRÊTER POUR MODIFIER LE RAPPORT DE FORCE EN NOTRE FAVEUR AFIN DE MARQUER** (en évitant ou en affrontant l'adversaire, utilisation des formes de jeu : Vidéo 1 , Vidéo 2)

En DEFENSE : **AVANCER ET BLOQUER LE MOUVEMENT DU BALLON POUR MODIFIER LE RAPPORT DE FORCE EN NOTRE FAVEUR AFIN DE LE RECUPERER**

Que l'on soit en attaque ou en défense, un entraîneur doit toujours viser l'application du principe fondamental dans toutes les PHASES DE JEU (Vidéo , à

Principes fondamentaux

C'est la logique interne du jeu mis en œuvre par les joueurs.

Utilisateurs et opposants s'attaquent mutuellement en avançant (individuellement et collectivement) au contact et dans les espaces libres de manière organisée.

Utilisateurs et opposants avancent et assurent la continuité du mouvement qui avance pour modifier le rapport de force à leur avantage.

Ces modifications doivent être analysées au plan collectif total, au plan collectif de ligne et au plan homme contre homme. Elles se traduisent par des situations d'équilibre, de déséquilibre avantageux et désavantageux en fonction du nombre, du positionnement ou du potentiel des joueurs engagés momentanément dans la même action.

Avancer en continuité ou, mieux encore, assurer la continuité du mouvement qui avance, est un principe qui est vrai tout le temps à tous niveaux dans toutes les phases du jeu dans tous les plans !!!

Principes d'action

- **Créer du mouvement** dans un cadre référencé de circulation des joueurs pour opposer le fort au faible et gagner plus facilement les défis collectifs et individuels.
- **Préagir** c'est à dire jouer avec l'adversaire (en prenant en compte l'espace et le partenaire) avant de jouer avec le ballon.
- **Gagner le ballon,**
- **Maîtriser l'opposition,**
- **Conserver le ballon ou le récupérer.**

Le respect de ces principes impose la mise en place de règles d'action qui vont être concrètement utilisées dans les différentes

LES RÈGLES FONDAMENTALES

Elles sont garantes de l'originalité du jeu de Rugby.

- LA MARQUE

- DROITS ET DEVOIRS du joueurs

Liberté d'action - Affrontement viril - Loyauté.

- **HORS- JEU** : Conserver le parti pris athlétique

En avant = passer le ballon à un joueur hors-jeu

COMITE DEPARTEMENTAL