

LES CRAMPONS
D'OR

GUIDE CRAMPONS D'OR

MAI

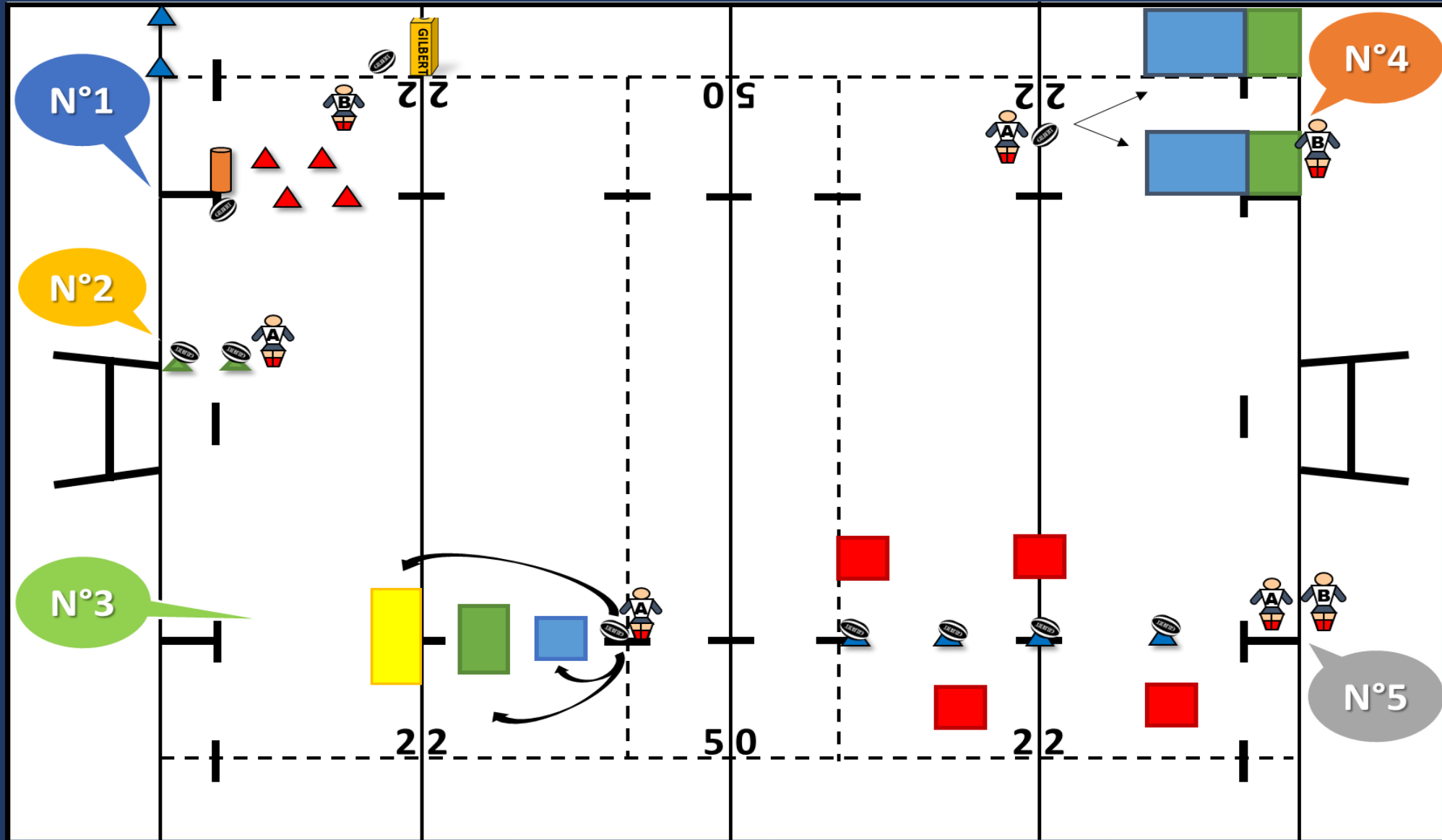


22 -
23

POUR LES CATÉGORIES M10 & M12

WWW.RUGBYTARN.FR

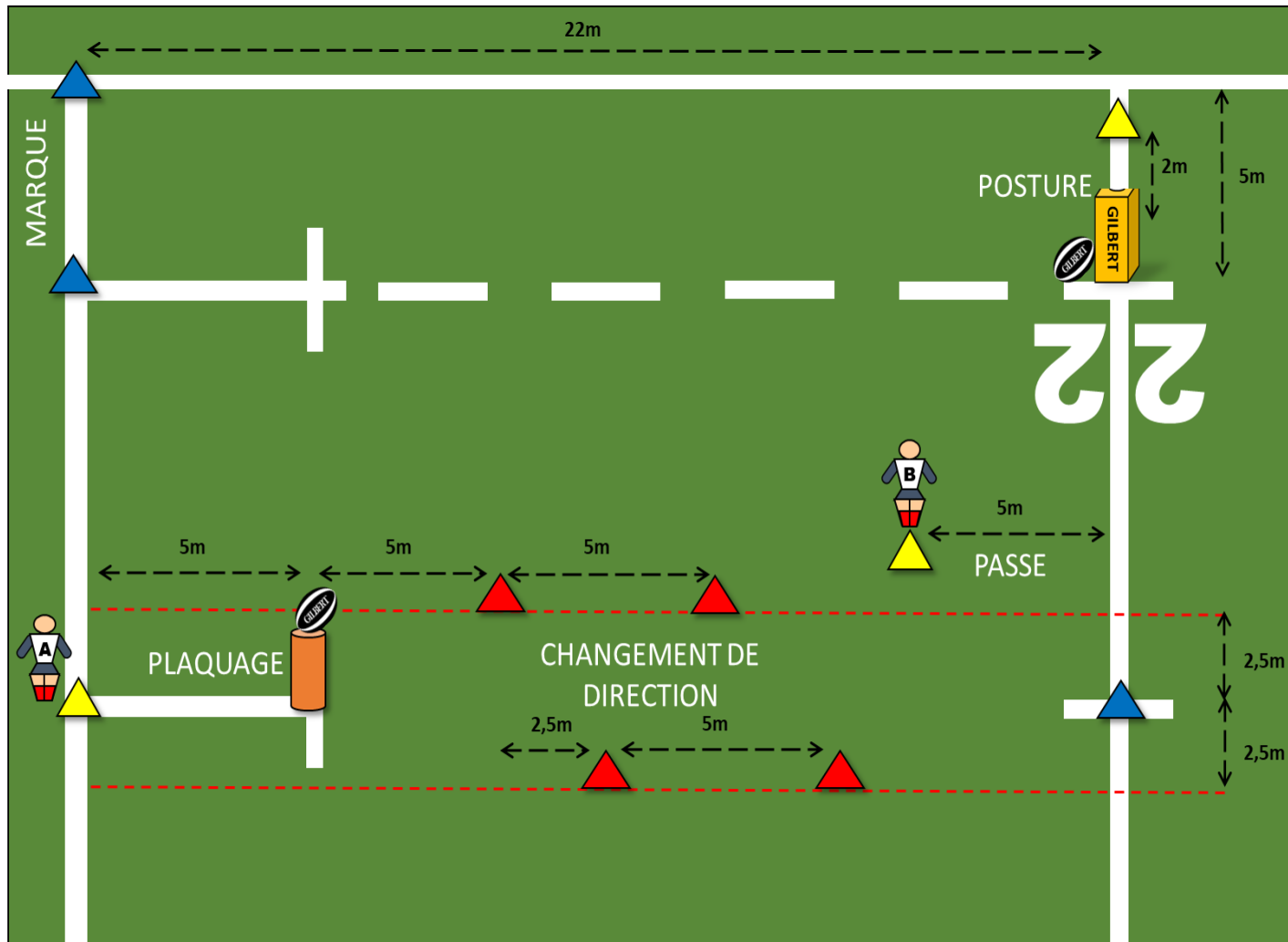
PLAN TERRAIN – CRAMPONS D'OR



N°1

PARCOURS ATTITUDES RUGBY – CRAMPONS D'OR

Emplacement exercice plan terrain : HAUT / GAUCHE



Parcours attitudes rugby:

- Départ chrono :

Démarrage angle ligne des 15 et ligne d'en but

Plaquage sur boudin, ramassage ballon, course changement de direction en touchant les plots à droite et à gauche (2 fois).

Faire le tour du plot Bleu puis passe à gauche au partenaire B situé au plot jaune.

Pousser le protège poteau en adoptant une posture « poussée » (qui est couché) sur 2 m en aller et en retour (2m+2m)

Enjamber le boudin, ramasser le ballon qui est derrière et aller marquer l'essai.

- Stop Chrono !

2^{ème} passage on inverse les rôles et on additionne les deux temps de passage

Matériel :

10 plots, 2 boudins, 2 ballons

Terrain :

22 x 15 m

Pénalités de 5" si:

- Mauvaise posture sur plaquage boudin (bonne position : dos plat, tête sur le côté, appuyé au sol au moment de l'impact, passage des bras autour du boudin et accompagner le boudin au sol...)
- Mauvaise posture pour pousser le boudin et perte d'équilibre (bonne posture : dos plat, épaules au dessus du bassin, tête relevée, jambes fléchies..)
- Passe du mauvais côté, passe en avant, ou maladresse
- Non changement de mains pour toucher les plots (Main gauche = Plots gauche)

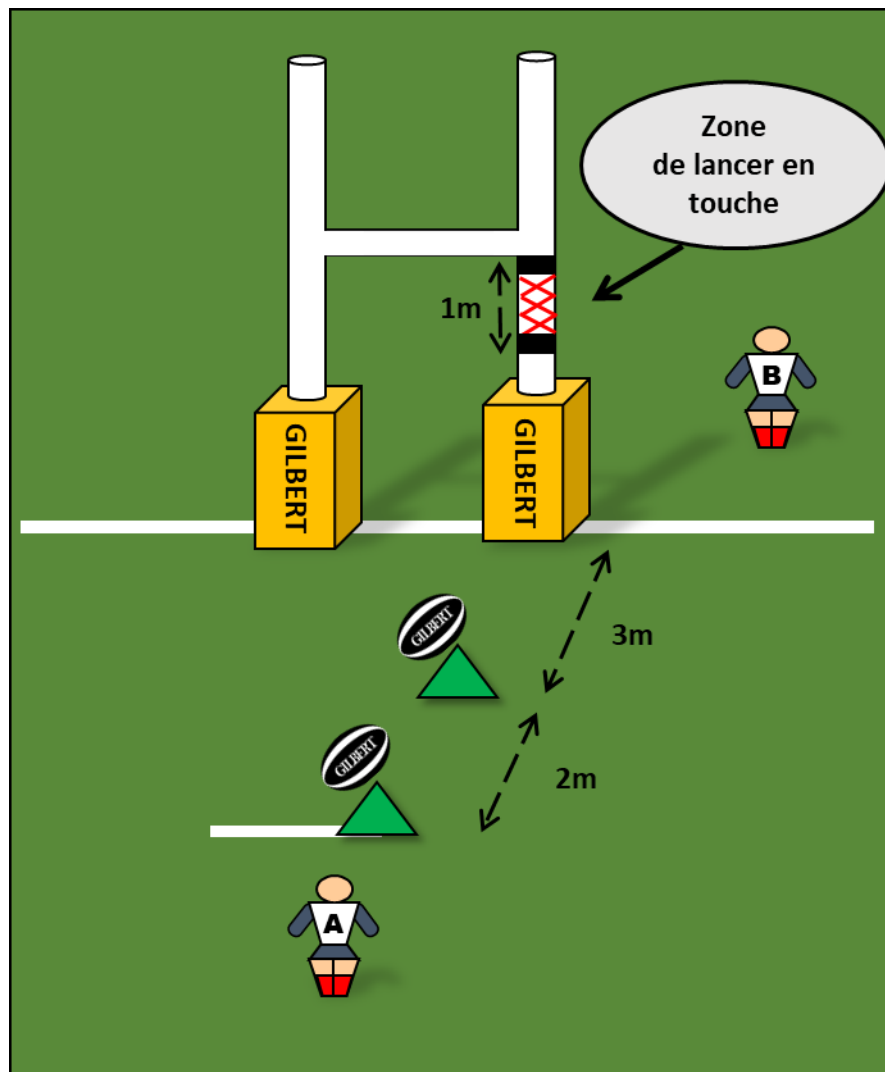
Consignes:

- Après la passe, le joueur B relève le boudin « Plaquage », remet le ballon sur le boudin et se replace derrière la ligne.

- A la fin de son parcours, le joueur A remet le ballon derrière le boudin « Posture » au sol et se place pour recevoir la passe.

LANCER EN TOUCHE – CRAMPONS D'OR

Emplacement exercice plan terrain : MILIEU / GAUCHE



Lancers en touche :

Chaque joueur a 2 lancers au choix, en 1 mn maxi, à 3 ou à 5 m

Lancer les mains au dessus de la tête

Toucher la zone du poteau délimité d'1m par le scotch noir (Zone quadrillée rouge sur le schéma) avec le ballon

Matériel :

2 ballons, 2 plots, Scotch Noir

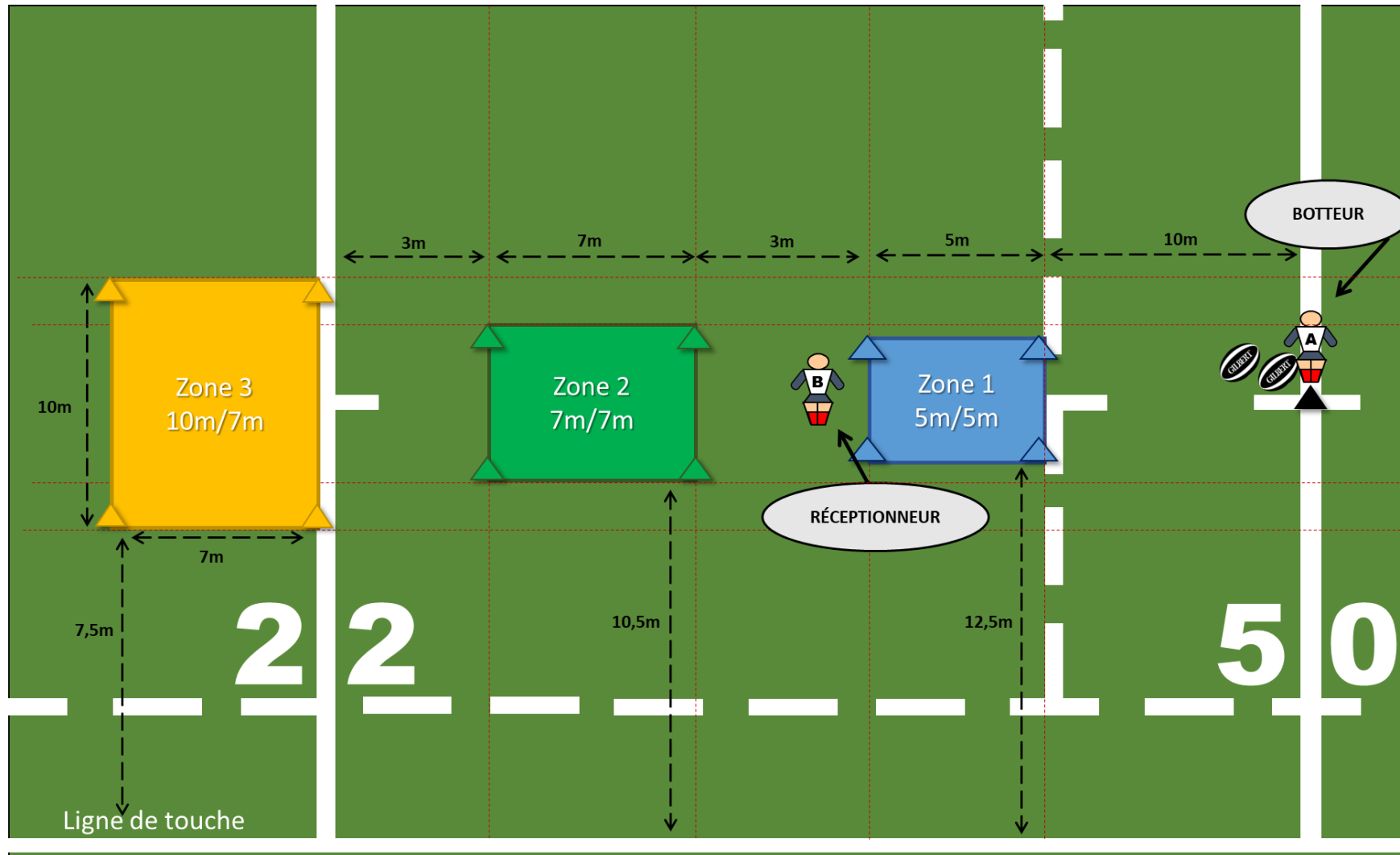
Points : 4 points à 3 m

6 points à 5 m

N°3

JEU AU PIED DE PRÉCISION – CRAMPONS D'OR

Emplacement exercice plan terrain : BAS / GAUCHE



Jeu au pied et réception de balle :

Chaque joueur doit taper 1 coup de pied « Haut » dans les zones 1 – 2 – 3.

Le joueur A est à l'intersection des lignes des 40 m et des 15 m

Le joueur B doit réceptionner le ballon de volée dans les zones 1 – 2 – 3

M10 = Pied préférentiel dans les 3 zones

M12 = Zone 1 et 2 avec les deux pieds - Zone 3 avec le Pied préférentiel

Matériel :

25 plots, 2 ballons

3 zones de réception

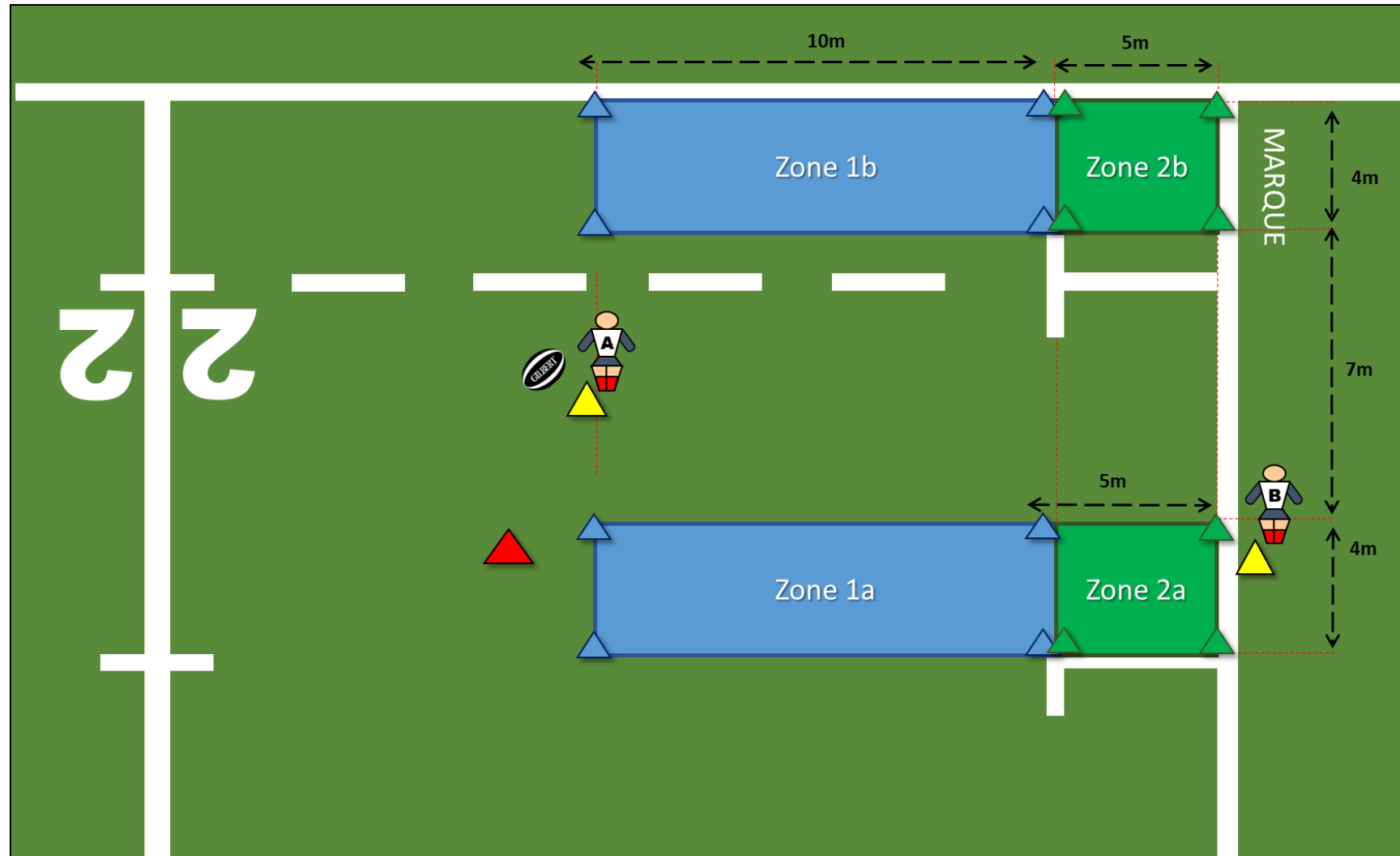
Points : Coup de pied dans la zone et réception du ballon en zone

Zone 1 : 1 point + 1 point

Zone 2 : 2 points + 2 points

Zones 3 : 3 points + 3 points

Emplacement exercice plan terrain : HAUT / DROITE



Jeu au pied rasant et ramassage de balle :

- Le joueur A tape un coup de pied rasant vers joueur B qui ramasse le ballon en course dans la **zone 2a**, traverse la **zone 1a** fait une passe au joueur A en fin de zone avant le **plot Rouge**.
- Le joueur A réceptionne le ballon et le joueur B fait le tour et rentre en **zone 1b** au moment où le joueur A tape.
- Le ballon doit être réceptionné en **zone 2b** par le joueur B ; puis ce dernier marque l'essai derrière la ligne.

- B va se positionner à la place de A qui lui, prend la place de B. Même parcours pour le second passage

Réaliser le parcours sans temps d'arrêt. Notation sur 40pts par passage

Terrain :

Largeur : $4+7+4 = 15$ m - Longueur: $10 + 5$ m

Matériel :

18 plots + 1 ballon

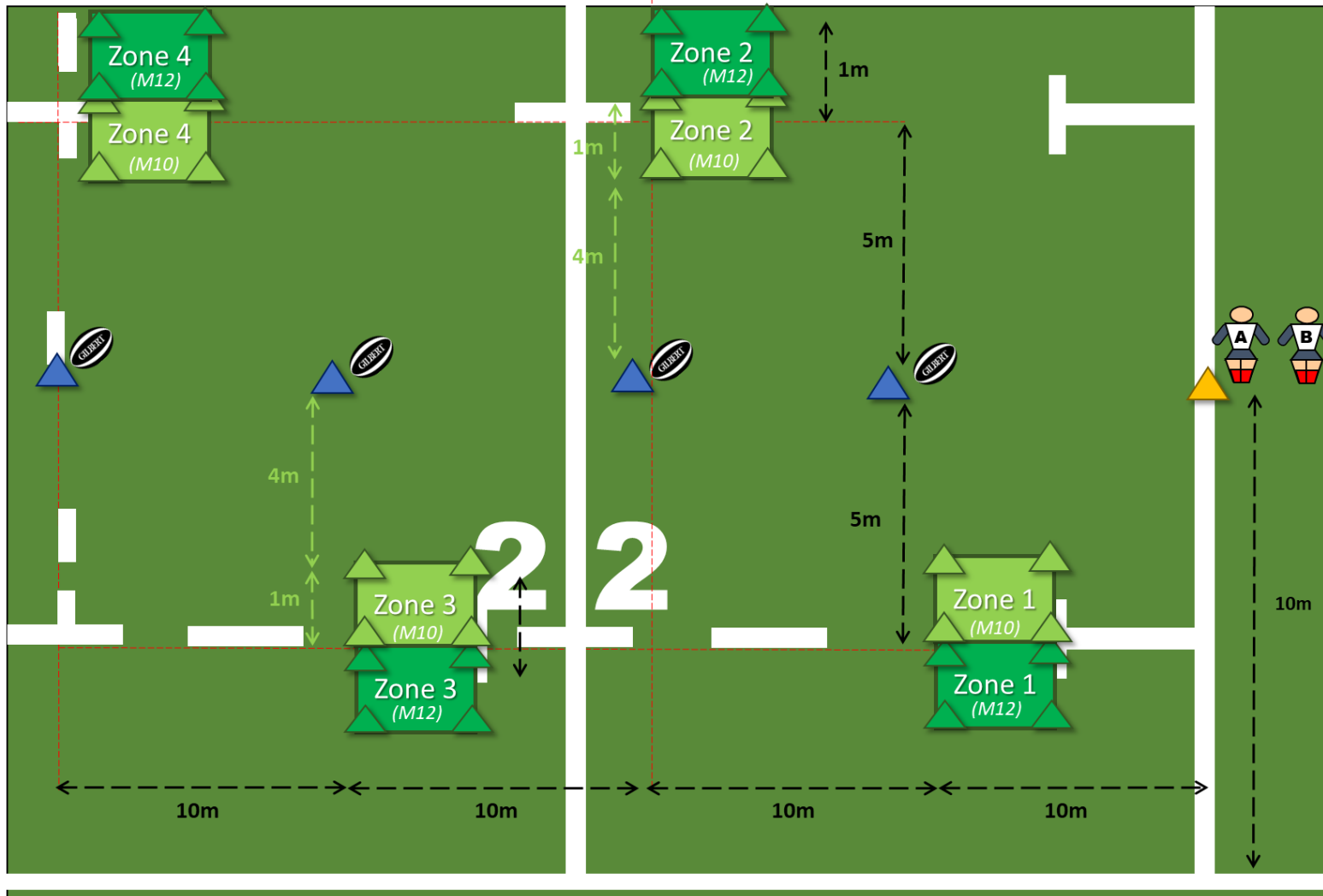
Pénalités de 5 Pts

- Maladresse réception,
- Passe en avant
- Départ du joueur devant le botteur
- Maladresse lors du toucher à terre (Essai)



Ballon hors zone -15pts

Emplacement exercice plan terrain : BAS / GAUCHE



Passes:

Passage 1 :

Joueur A = PASSEUR

Joueur B = RECEPTIONNEUR

Le joueur A et le joueur B se positionnent derrière le 1^{er}

PLOT JAUNE.

Au signal de le joueur A va au ballon (**PLOT BLEU**), B court vers la zone 1 , réceptionne la passe de A dans la zone **VERTE** pour aplatir.

Enchaîner en zone 2, 3, et 4.

Arrêt du chronomètre après la marque en zone 4 du joueur B

Remise en place des ballons à leur place d'origine.

Passage 2 : Inversion des rôles

Joueur A = RECEPTIONNEUR

Joueur B = PASSEUR

Parcours chronométré (addition des 2 passages)

M10 = ZONE VERTE CLAIR (Passe à 4m)

M12 = ZONE VERT FONCÉ (Passe à 5m)

Terrain :

Longueur : 40 m - largeur : 2 * 5 m

Matériel :

25 plots + 4 ballons

Pénalités de 5 " si en avant, passe hors zone, passe du mauvais coté

BAREMES – CRAMPONS D'OR



N°1 : ATTITUDES RUGBY

45"-45"9	40
46"-46"9	39
47"-47"9	38
48"-48"9	37
49"-49"9	36
50"-50"9	35
51"-51"9	34
52"-52"9	33
53"-53"9	32
54"-54"9	31
55"-55"9	30
56"-56"9	29
57"-57"9	28
58"-58"9	27
59"-59"9	26
1'00"-1'00"9	25
1'01"-1'01"9	24
1'02"-1'02"9	23
1'03"-1'03"9	22
1'04"-1'04"9	21
1'05"-1'05"9	20
1'06"-1'06"9	19

1'07"-1'07"9	18
1'08"-1'08"9	17
1'09"-1'09"9	16
1'10"-1'10"9	15
1'11"-1'11"9	14
1'12"-1'12"9	13
1'13"-1'13"9	12
1'14"-1'14"9	11
1'15"-1'15"9	10
1'16"-1'16"9	9
1'17"-1'17"9	8
1'18"-1'18"9	7
1'19"-1'19"9	6
1'20"-1'20"9	5
1'21"-1'21"9	4
1'22"-1'22"9	3
1'23"-1'23"9	2
1'24"-1'24"9	1
1'25 et plus	0

N° 3 : JEU AU PIED DE PRECISION

	BALLON DANS ZONE	RECEPTION EN ZONE
ZONE 1	1	1
ZONE 2	2	2
ZONE 3	3	3
	BALLON HORS ZONE	RECEPTION HORS ZONE
ZONE 1	0	0
ZONE 2		
ZONE 3		

CHAQUE JOUEUR PASSE AU TIR ET A LA RECEPTION

N°4 : JEU AU PIED RASANT

PENALITES	POINTS	8	40
0	80	9	35
1	75	10	30
2	70	11	25
3	65	12	20
4	60	13	15
5	55	14	10
6	50	15	5
7	45	16	0

PENALITES - JEU AU PIED RASANT

BALLON HORS ZONE	MOINS 15 PTS
DEPART DEVANT JEU AU PIED	MOINS 5 PTS
PASSE EN AVANT	MOINS 5 PTS
MALADRESSE RECEPTION	MOINS 5 PTS
MALADRESSE ESSAI	MOINS 5 PTS

N°5 : PASSES

26"-26"9	40	47"-47"9	19
27"-27"9	39	48"-48"9	18
28"-28"9	38	49"-49"9	17
29"-29"9	37	50"-50"9	16
30"-30"9	36	51"-51"9	15
31"-31"9	35	52"-52"9	14
32"-32"9	34	53"-53"9	13
33"-33"9	33	54"-54"9	12
34"-34"9	32	55"-55"9	11
35"-35"9	31	56"-56"9	10
36"-36"9	30	57"-57"9	9
37"-37"9	29	58"-58"9	8
38"-38"9	28	59"-59"9	7
39"-39"9	27	1'00"-1'00"9	6
40"-40"9	26	1'01"-1'01"9	5
41"-41"9	25	1'02"-1'02"9	4
42"-42"9	24	1'03"-1'03"9	3
43"-43"9	23	1'04"-1'04"9	2
44"-44"9	22	1'05"-1'05"9	1
45"-45"9	21	1'06"-1'06"9	0
46"-46"9	20		

PENALITES - PASSES

PASSE HORS ZONE	PLUS 5"
MALADRESSE (EN AVANT OU MARQUE)	PLUS 5"
PASSE EN AVANT	PLUS 5"
PASSE DU MAUVAIS COTE	PLUS 5"

N°2 : LANCERS EN TOUCHE

Réussite	3m	4pts
	5m	6pts
2 lancers pour chaque joueur au choix		

NOM

PRENOM

CLUB

FICHE ÉQUIPE

M12



JOUEUR 1 :

JOUEUR 2 :

N°1 : ATTITUDES RUGBY

	TEMPS	POINTS
Joueur 1		
Joueur 2		
Total :		

N° 3 : JEU AU PIED DE PRECISION

	Joueur 1		Joueur 2			
	Pied		Réception	Pied		
	G	D		G	D	
ZONE 1	1	1				
ZONE 2	2	2				
ZONE 3	3	3				
			Total indiv:			
			Total équipe:			

N° 2 : LANCERS EN TOUCHE

	Joueur 1		Joueur 2	
Réussite	3m	4pts		
	5m	6pts		
2 lancers pour chaque joueur au choix	Total indiv:			
	Total équipe:			

N°4 : Jeu AU PIED RASANT

	PENALITES	POINTS
Joueur 1		
Joueur 2		
Total :		

N°5 : Passes

	TEMPS	POINTS
Joueur 1		
Joueur 2		
Total :		

NOMPRENOMCLUB

JOUEUR 1 :

JOUEUR 2 :

FICHE ÉQUIPE

M10



N°1 : ATTITUDES RUGBY

	TEMPS	POINTS
Joueur 1		
Joueur 2		
Total :		

N° 3 : JEU AU PIED DE PRECISION

			Joueur 1		Joueur 2	
			Pied	Reception	Pied	Reception
ZONE 1	1	1				
ZONE 2	2	2				
ZONE 3	3	3				
			Total indiv:			
			Total équipe:			

N° 2 : LANCERS EN TOUCHE

			Joueur 1	Joueur 2
Réussite	3m	4pts		
	5m	6pts		
2 lancers pour chaque joueur au choix		Total indiv:		
		Total équipe:		

N°4 : Jeu AU PIED RASANT

			PENALITES	POINTS
Joueur 1				
Joueur 2				
Total :				

N°5 : Passes

			TEMPS	POINTS
Joueur 1				
Joueur 2				
Total :				