

CARTE BLANCHE

LIGUE ÎLE DE FRANCE



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE



Carte Blanche

Analyse ruck et jeu au sol



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE



Déroulé de séquence

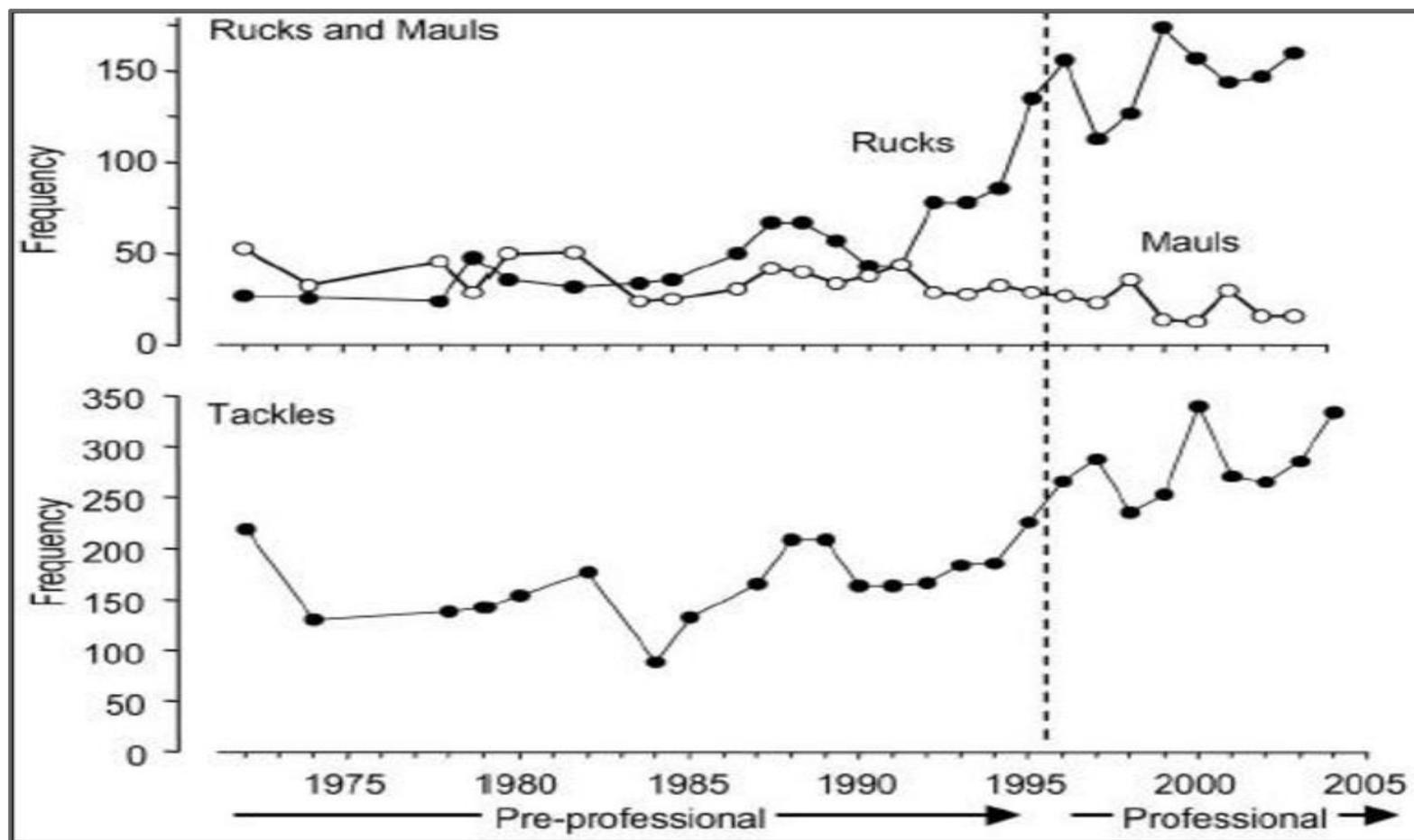
1°) Ruck

2°) Contest

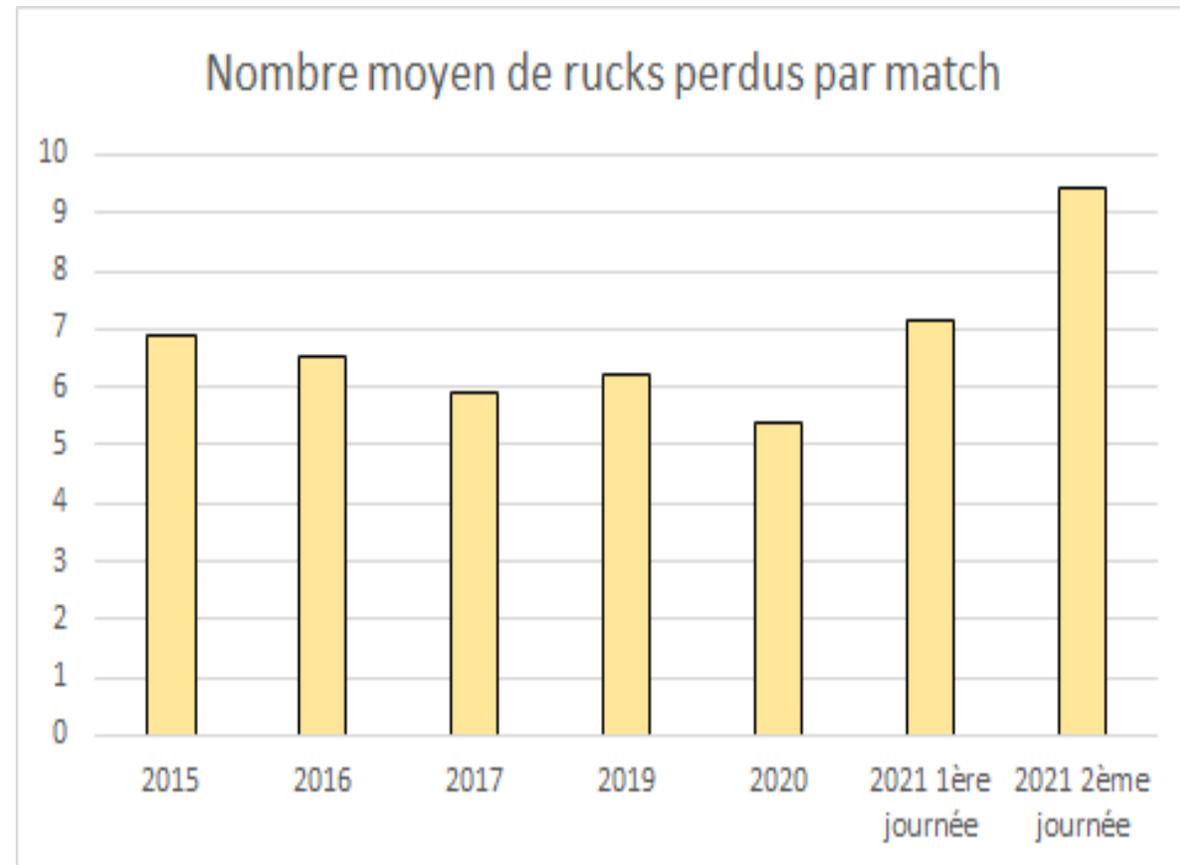
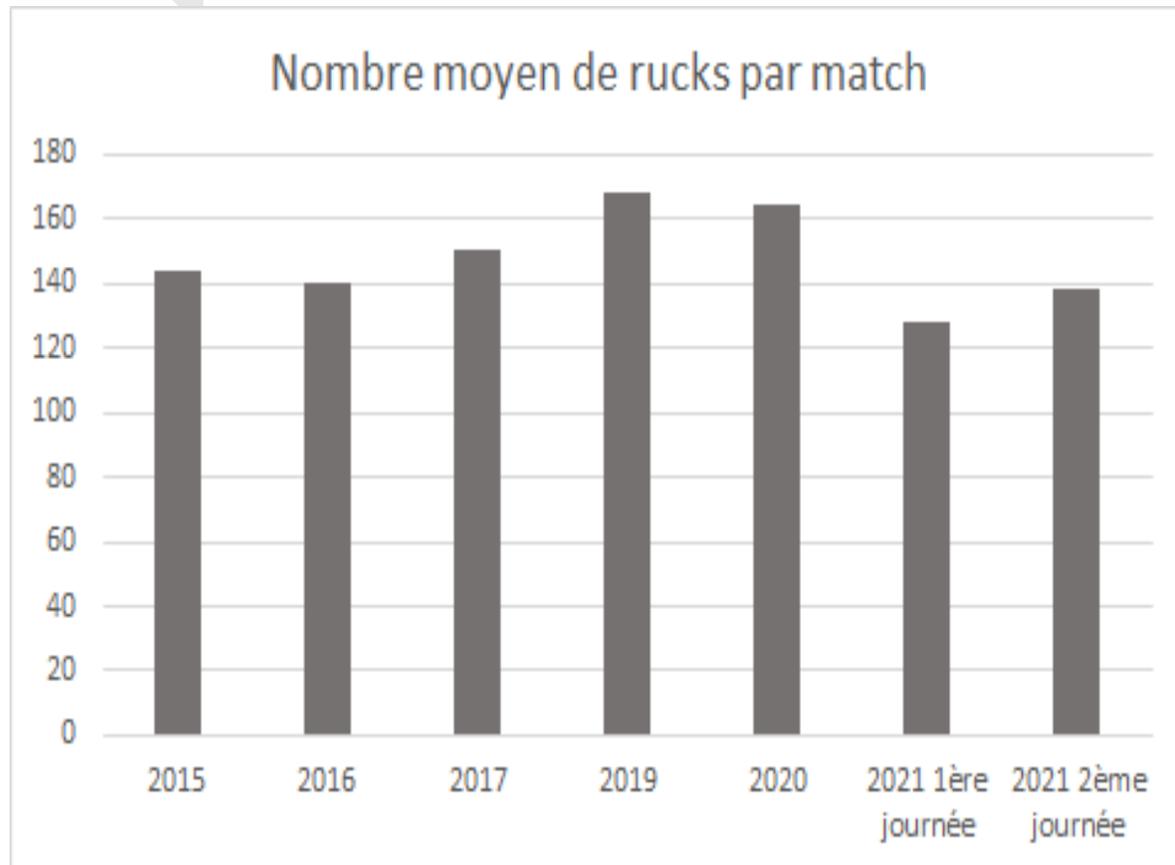
3°) Contre-ruck



Analyse des pratiques du haut niveau



Analyse des pratiques du haut niveau



Mantra

“Maîtriser le temps c’est
maîtriser le jeu”

Maîtrise :

- Rythme du match
- Pour maintenir le temps d’avance sur la défense
- Avoir en permanence un rapport de force à son avantage

Vitesse de
ruck



1°) Ruck

1- Tactique

Volontaire :

- Recréer une ligne de hors jeu
- Fixer des défenseurs

Accident de jeu :

- Collision inévitable

2- Stratégique

Aspect géographique du terrain :
sortie de camp, gain de temps,
conservation du ballon

Préparer plusieurs temps de jeu

3- Réglementaire :

[Règlement ruck world rugby](#)

4- Technique :



Illustrations

L e r u c k



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE



Illustrations



2°) Contest

1- Tactique :

- Récupération du ballon
- Gêner la sortie de balle

2- Stratégique :

Cibler les zones et les moments du contest (momentum)

3- Réglementaire:

- Arriver le premier dans l'axe
- Rester sur ses appuis et attaquer le ballon

4- Technique : cf diapo suivante



Illustrations



3°) Contre-Ruck

1-Tactique :

Le soutien défensif arrive après le premier soutien offensif, à équilibre numérique ou en surnombre

2- Stratégique :

cibler les zones et les moments du contest (momentum)

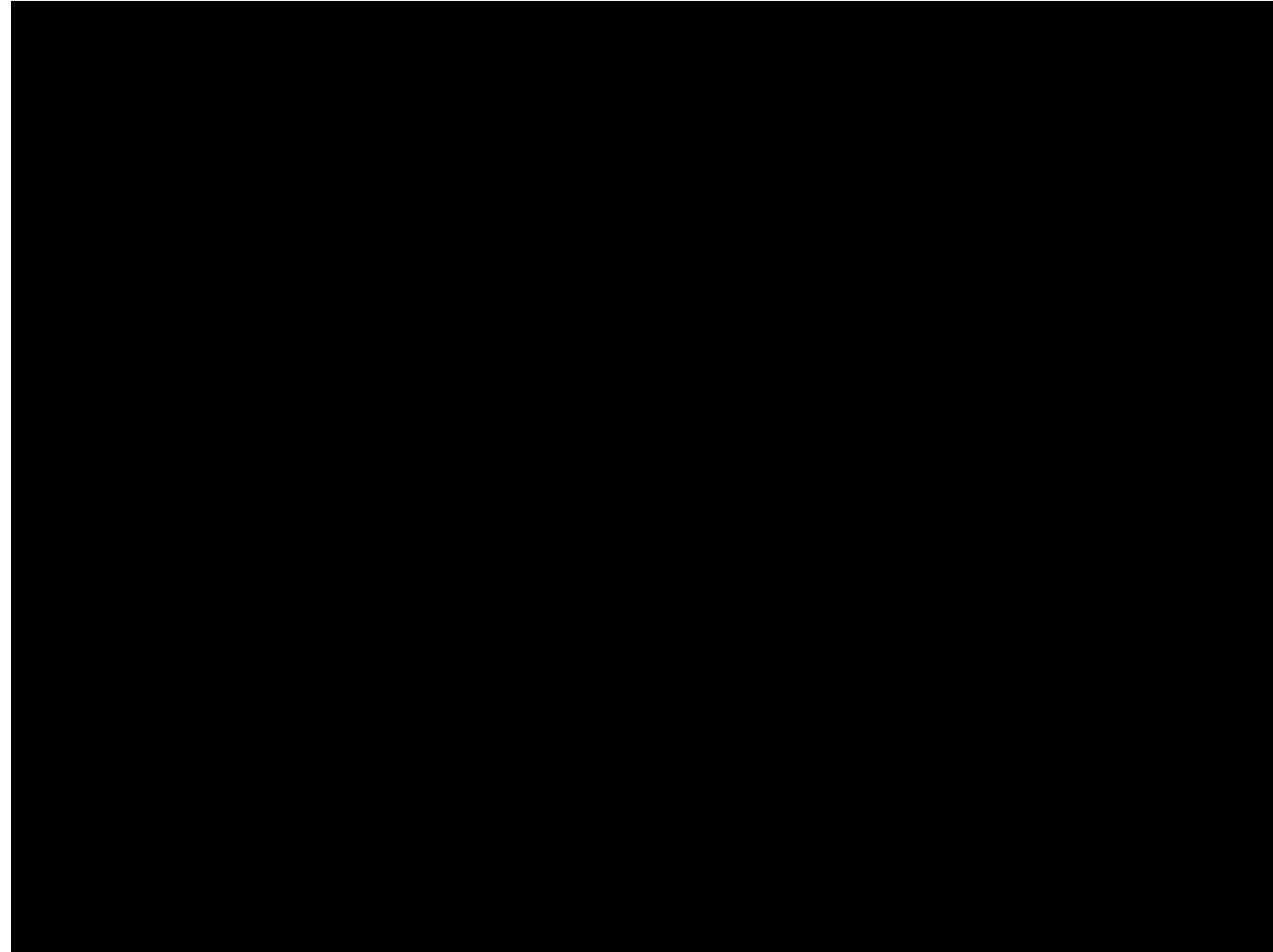
3- Réglementaire:

- Pousser ou traverser dans l'axe du ballon
- Le premier soutien défensif qui traverse le ruck ne peut pas ramasser le ballon

4- Technique : cf diapo suivante



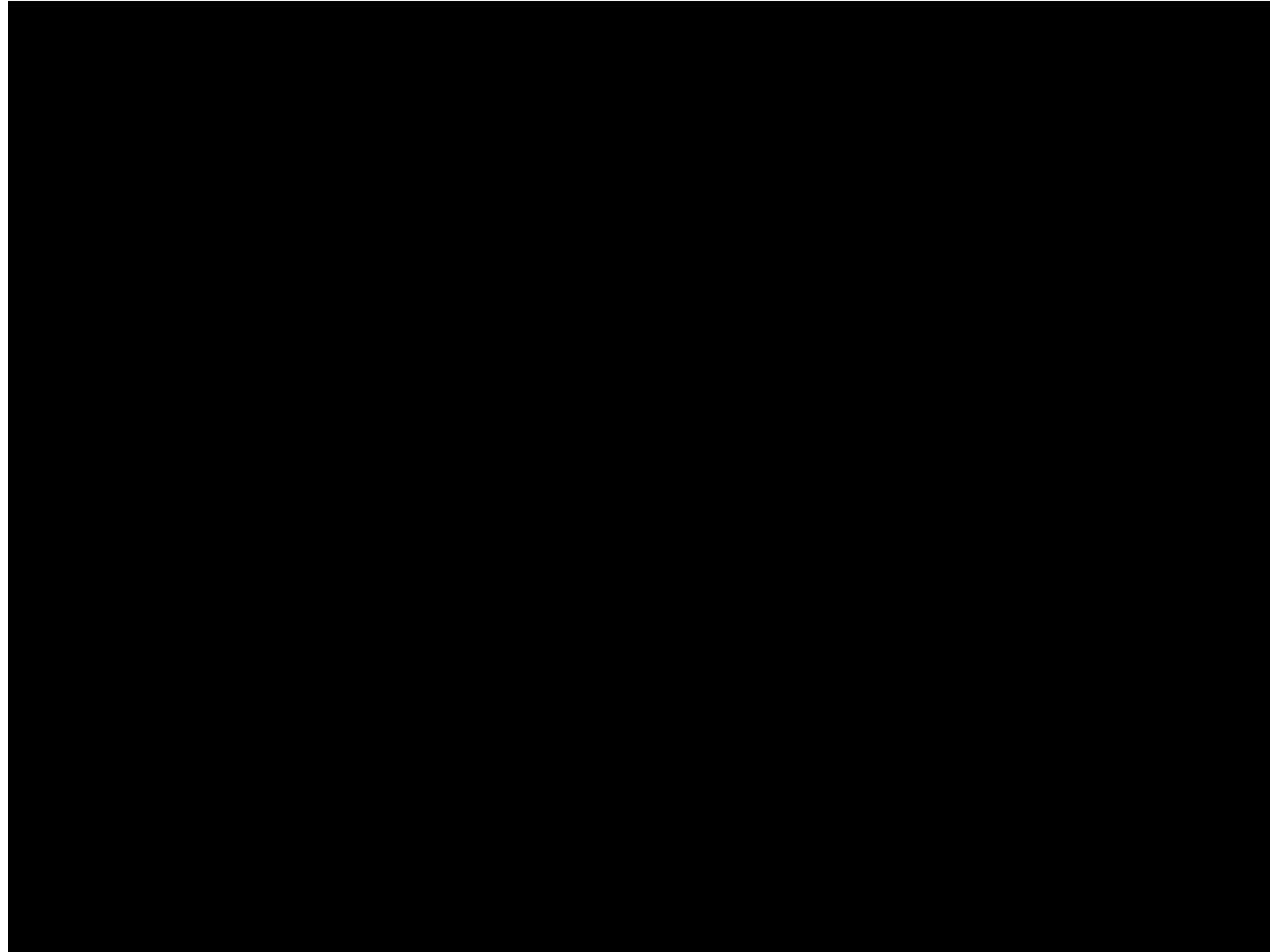
Illustrations



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE



Illustrations



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE

