

# Le maul en mouvement

## La séance

### Contenu de la séance:

- 1 Créer un maul dynamique avec trois joueurs en triangle, porteur du ballon à l'arrière.
- 2 Contrôler un maul pour que le porteur du ballon puisse se détacher et attaquer.

### Consignes techniques à vos joueurs:

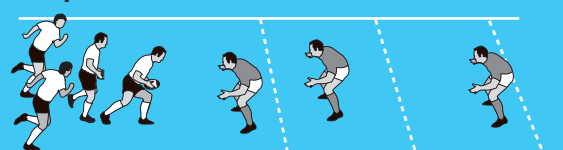
- 1 Porteur du ballon: ralentissez avant le contact et tournez-vous pour faire face à votre soutien.
- 2 Restez debout au contact.
- 3 Le premier soutien doit toujours sécuriser le ballon.
- 4 Créez une «enveloppe» de joueurs autour du ballon et déplacez-le vers l'arrière du maul.
- 5 Formez un maul en forme «pointe de flèche» ou «fléchette».
- 6 Demi de mêlée: dirigez le mouvement et soyez conscient de vos options de jeu.

### Ce que vous faites faire à vos joueurs:

Quatre joueurs s'alignent dans un couloir de 7 mètres, avec un joueur devant un autre et les deux derniers en ligne. Face à un premier défenseur quelques mètres plus loin, le premier joueur ramasse le ballon et va au contact. Restant debout, les autres attaquants se lient au deuxième joueur qui arrache le ballon. Quand le maul parcourt plus de 4 mètres (indiqués par une ligne), le porteur du ballon se dégage et va au contact du joueur suivant. Répétez deux fois encore l'exercice dans le couloir.

### Le maul conducteur

#### Attaquants



#### Défenseurs

## Déroulement de la séance

La séance d'entraînement peut se dérouler ainsi.

- 1 Les défenseurs essaient de faire tomber le porteur de balle avant que le maul ne soit formé.
- 2 Demandez à deux défenseurs de se placer sur chaque ligne.
- 3 Fixez une limite de temps pour arriver au bout du couloir.
- 4 Les attaquants doivent partir hors de la zone de jeu et y entrer en courant comme sur le côté d'un ruck.

### Situation de jeu

La séance peut ensuite se dérouler en jouant le jeu suivant : Elargissez le couloir jusqu'à 10 mètres avec 3 lignes séparées de 10 mètres. Constituez deux équipes avec le même nombre de joueurs. Partagez la défense pour que la moitié des joueurs défende la ligne du milieu et le reste la dernière ligne. La balle est lancée aux attaquants qui doivent marquer. Les défenseurs sur la ligne du milieu peuvent aider les défenseurs en dernière ligne mais pas l'inverse. Ajustez la largeur du couloir pour que lorsque tous les défenseurs soient en ligne; ils couvrent la largeur en étant séparé de la longueur d'un bras.

## Les notes de l'entraîneur



### Consignes à donner sur le terrain

- «Appelez pour récupérer le ballon»
- «Trois ou quatre mains sur le ballon jusqu'à ce qu'il puisse être amené à l'arrière» (deux joueurs avancent ensemble, en tenant la balle).
- «Faites de petits pas vifs. Pliez les genoux»
- «Porteur: gardez le ballon hors de portée de l'adversaire»
- «Porteur: ralentissez – attendez le soutien, ne vous isolez pas»
- «Cachez la balle de l'adversaire»



### Que regarder

- Le porteur du ballon dont la position au contact est mauvaise. Il doit mettre le ballon à l'abri de l'adversaire et permettre à un soutien de s'en emparer aisément.
- Le porteur du ballon qui va au contact sans soutien et est mis au sol ou retourné.
- Les joueurs qui se lient sans protéger le porteur. Ils doivent aligner les hanches sur le joueur qui les précède et se tourner vers l'intérieur pour empêcher les adversaires de venir par le centre.



### Questions à se poser

Quand faut-il utiliser les mauls? Quel mode de communication utiliser par exemple, quand doit-on libérer?

Quelles sont les actions probables de l'opposition et comment les contrer?