



# PLAN AVANT-MATCH

NOMS DES ARBITRES	
COM	
ÉQUIPES	
COMPÉTITION	
DATE	

QUELS SONT LES ENJEUX DE CE MATCH POUR VOUS ET POUR LES DEUX ÉQUIPES ?

QUELS SONT VOS OBJECTIFS DANS LES SECTEURS SUIVANTS DANS LE CONTEXTE DE CE MATCH ?

TECHNIQUE

TACTIQUE

GESTION DE MATCH

COMMENT TENTEREZ-VOUS D'ACCOMPLIR CES OBJECTIFS DANS CE MATCH ?



# AUTO-ÉVALUATION APRES MATCH

Évaluez votre performance en utilisant les couleurs indiquées ci-dessous en fonction des objectifs énoncés dans votre plan d'avant-match.

<b>TECHNIQUE</b>	Plaqueurs/aide-plaqueurs relâchent clairement et s'écartent du ballon 	Les joueurs qui arrivent entrent dans la zone de plaquage par la « porte » 	Défense clairement derrière la ligne de hors-jeu au ruck 	Position corporelle positive à la mêlée 	Nombre de joueurs correct à la touche 
<b>TACTIQUE</b>	Bien faire jouer l'avantage 	Récompenser les mêlées légalement dominantes 	Récompenser les bonnes luttes pour le ballon et les bons déblayages aux regroupements 	Récompenser l'équipe qui gagne et mérite l'espace 	Jugement du contexte – comprendre ce dont le jeu a besoin 
<b>GESTION DE MATCH</b>	Communication claire 	Établir un environnement positif 	Progression des sanctions 	Rester calme sous pression 	Tolérance zéro pour le jeu déloyal 

CODE DE COULEUR

PRIORITAIRE

À SURVEILLER

CONSTANT

DANS QUELS SECTEURS AVEZ-VOUS BIEN PERFORMÉ?

QU'AVEZ-VOUS IDENTIFIÉ COMME ÉLÉMENT À TRAVAILLER LORS DE VOTRE PROCHAIN MATCH? INDIQUEZ DES POINTS D'APPRENTISSAGE AVEC LE SOUTIEN VIDÉO LORSQUE POSSIBLE.

COMMENT POUVEZ-VOUS METTRE EN PRATIQUE CE QUE VOUS SOUHAITEZ AMÉLIORER LORS DE VOTRE PROCHAIN MATCH?

**RUGBY.CA**

