

OBJECTIF

Encourager le travail d'équipe en défense pour défendre un espace donné.

CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire 20 x 20 mètres
Équipement nécessaire Cônes, ceintures de flag
Temps suggéré 10-15 minutes
Taille du groupe N'importe quelle taille

STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

SS Âges: 6-8 / Années: 2-3

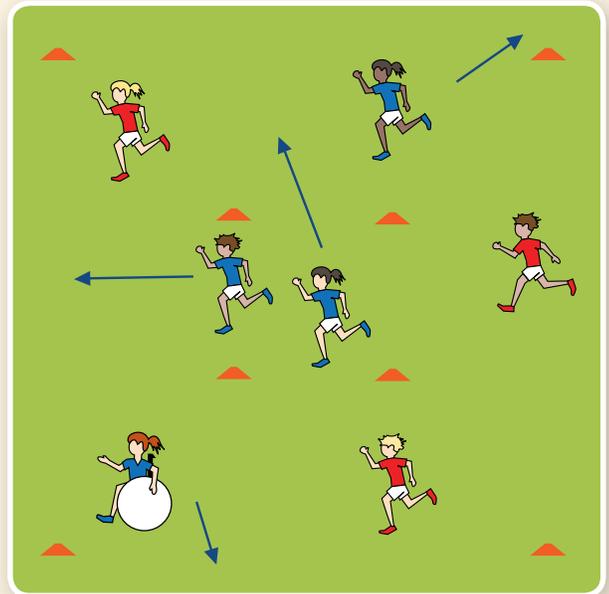
AE Âges: 9-12 / Années: 4-7

HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- Coordination
- Retrait de flag

RÈGLES DU JEU

- 1 Formez une zone plus petite (6 x 6 m) au centre d'un espace plus grand (20 x 20 m). Commencez avec quatre à neuf joueurs à l'intérieur de la petite zone et trois à six joueurs à l'extérieur de cette zone plus petite. Gardez plus de joueurs à l'intérieur de la petite zone qu'à l'extérieur de celle-ci pour commencer.
- 2 La petite zone est une zone neutre pour l'équipe à l'attaque. L'équipe en défense peut seulement se déplacer dans l'espace plus grande et ne peut pas entrer dans la zone neutre.
- 3 Au signal de l'entraîneur, les joueurs à l'attaque doivent essayer de sortir du grand espace sans se faire enlever leur flag par les joueurs en défense.
- 4 Si un joueur offensif s'évade à l'extérieur, il revient au centre pour le tour suivant. Si un joueur offensif se fait enlever son flag, il échange de rôle avec le défenseur et devient un joueur défensif au tour suivant.
- 5 Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tout le monde se fasse enlever son flag. Redémarrez le jeu et échangez les rôles des joueurs.



MODIFICATIONS

- 1 Les entraîneurs peuvent identifier les côtés de la grande zone (avec un chiffre ou une couleur) et limiter les côtés par lesquels les joueurs peuvent s'évader à chaque tour.

PROGRESSIONS

- 1 Intégrez des ballons à l'attaque et demandez aux joueurs de faire des passes ou de courir avec le ballon pour s'évader.
- 2 Changez le nombre de joueurs dans les deux espaces de jeu.
- 3 Établissez une limite de temps pour la zone neutre afin d'empêcher les joueurs à l'attaque d'y rester trop longtemps.

VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Encouragez l'équipe en défense à travailler ensemble en communiquant leurs mouvements dans l'espace et en se déplaçant ensemble pour défendre l'espace.
- 2 Insistez sur la bonne façon de retirer les flags pour aider à améliorer cette habileté en préparation pour les matchs.