

OBJECTIF

Améliorer les réactions défensives des joueurs qui réagissent aux mouvements à l'attaque.

CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire 30 x 30 mètres
Équipement nécessaire Cônes, ballons de rugby
Temps suggéré 10 minutes
Taille du groupe N'importe quelle taille

STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

SS Âges: 6-8 / Années: 2-3

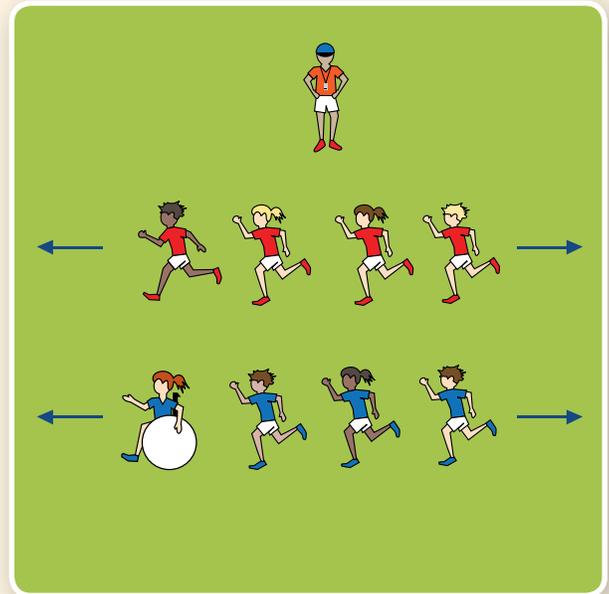
AE Âges: 9-12 / Années: 4-7

HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- Équilibre
- Coordination

RÈGLES DU JEU

- 1 Divisez les joueurs en deux groupes de cinq. Alignez une équipe côte à côte à une distance de bras entre eux. Placez l'autre équipe derrière à quelques mètres de la première équipe.
- 2 L'entraîneur donnera le signal aux lignes de se déplacer vers la droite, la gauche, l'avant ou l'arrière. Mettez l'accent sur le déplacement collectif des équipes et sur les réactions aux signaux de l'entraîneur.
- 3 Après quelques minutes de travail sur la réaction défensive, demandez à une ligne de se tourner pour faire face à l'autre équipe. L'entraîneur se tiendra derrière une équipe, face à la ligne à l'attaque. La ligne à l'attaque se déplacera au signal de l'entraîneur en passant le ballon entre les joueurs. Vous pouvez aussi progresser pour que l'équipe à l'attaque se déplace elle-même sans les signaux de l'entraîneur.
- 4 La défense devra réagir aux mouvements de l'équipe à l'attaque.



MODIFICATIONS

- 1 Si une équipe a de la difficulté à rester connectée et à maintenir l'espace en défense, demandez-leur de se déplacer main dans la main pour commencer.
- 2 Si des erreurs sont commises, arrêtez le jeu et donnez la chance aux joueurs de se replacer au bon endroit.

PROGRESSIONS

- 1 Vous pouvez aussi progresser pour que l'équipe à l'attaque se déplace elle-même sans les signaux de l'entraîneur.
- 2 Accélérez la vitesse des signaux.
- 3 Ajoutez les ceintures de flags et criez « PLAQUÉ! » - la défense devra réagir et tirer le flag du porteur de ballon à ce moment-là.

VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Identifiez les mots clés à communiquer en défense, par exemple : « Glisse/Pousse à gauche! », « Glisse/Pousse à droite! », « On monte! » ou « Up! » et « On recule! » ou « Back! »