

OBJECTIF

Améliorer les habiletés de passe dans un contexte de jeu amusant.

CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire 20 x 20 mètres
Équipement nécessaire Cônes, ballons de rugby
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

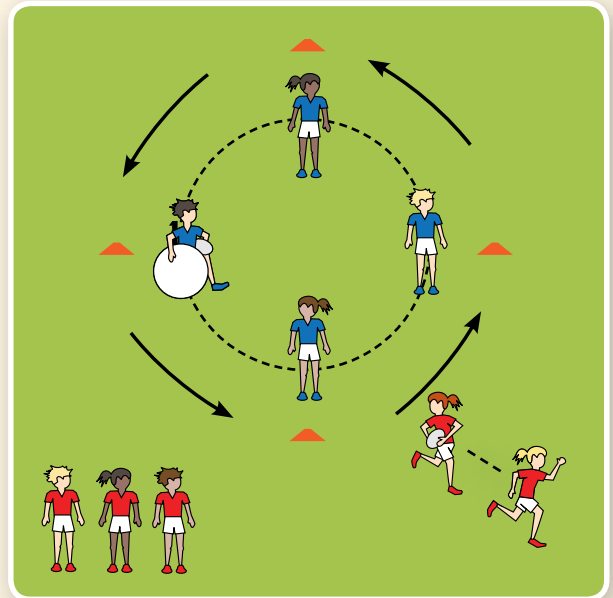
AE Âges: 9-12 / Années: 4-7

HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Coordination
- La course
- La passe
- La réception

RÈGLES DU JEU

- 1 Créez un grand espace de jeu et demandez à une équipe de former un cercle de passe au centre de cet espace. L'autre équipe forme une file dans un coin de l'espace de jeu.
- 2 Au signal de l'entraîneur, l'équipe en cercle commence à passer le ballon de rugby autour du cercle, tentant de réaliser le plus de passes possible. En même temps, l'autre équipe doit envoyer deux joueurs à faire des passes à l'extérieur de l'espace de jeu. Ils doivent faire le tour de l'espace et revenir au cône de départ.
- 3 L'équipe qui court et passe devra faire passer chaque membre de l'équipe autour de l'espace une fois avec un partenaire.
- 4 L'équipe qui passe le ballon en cercle tentera de réaliser le plus de passes possible dans son cercle avant que l'autre équipe ne termine son relais. Chaque passe compte pour un point.
- 5 Après avoir complété le relais, les équipes changeront de place pour déterminer un gagnant.



MODIFICATIONS

- 1 Pour les joueurs débutants ou plus jeunes, créez un espace de jeu plus petit ou ralentissez la vitesse du jeu.

PROGRESSIONS

- 1 Faites plusieurs tours pour chaque jeu.
- 2 Changez la direction de la passe dans le cercle à chaque 20 passes.
- 3 Demandez au groupe qui fait des passes en cercle d'être plus actif en faisant par exemple des jumping jacks (juste les pieds) ou des déplacements latéraux.
- 4 Intégrez des habiletés d'évitement dans les coins du terrain, par exemple un 2 contre 1 dans chaque coin.

VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Mettez l'accent sur une bonne technique de passe : deux mains sur le ballon, regarder la cible et pointer la cible en fin de passe (« follow-through »).
- 2 Mettez l'accent sur une bonne technique de réception de passe : former un 'W' avec les deux mains en offrant une cible pour le passeur.