

OBJECTIF

Aider les joueurs à créer de la profondeur et de l'espace dans leurs lignes de course et dans leur approche offensive.

CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire 20 x 20 mètres
Équipement nécessaire Cônes, ballons de rugby
Temps suggéré 10 minutes
Taille du groupe N'importe quelle taille (relais de 4 joueurs)

STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

SS Âges: 6-8 / Années: 2-3

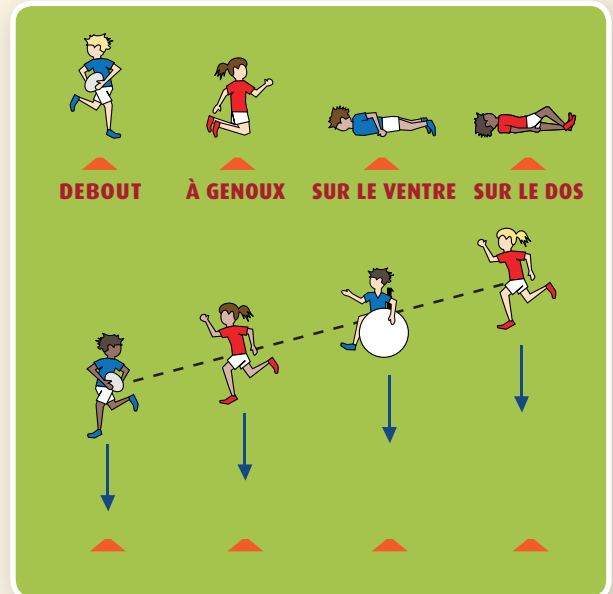
AE Âges: 9-12 / Années: 4-7

HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Équilibre
- Coordination
- La course
- La passe
- La réception

RÈGLES DU JEU

- 1 Placez quatre cônes à deux mètres de distance et quatre cônes à l'autre bout du terrain. Demandez aux joueurs de s'aligner derrière chaque cône en nombre égal.
- 2 Les premiers joueurs derrière chaque file travailleront ensemble pour former une ligne de passe. La première file commence debout avec le ballon. La deuxième file commence sur les genoux. La troisième file commence couchée sur le ventre. La quatrième file commence couchée sur le dos.
- 3 Au signal de l'entraîneur, le premier joueur de chaque file se lève et court vers l'avant. Le joueur avec le ballon devrait courir environ 5 mètres avant de passer le ballon à son coéquipier. Étant donné que les joueurs ont des positions de départ différentes, cela devrait créer un délai pour que les joueurs arrivent d'une certaine profondeur.
- 4 Le dernier receveur devrait marquer un essai et attendre à l'autre bout pour que les autres équipes complètent l'activité.
- 5 Les joueurs devraient faire une rotation pendant le jeu pour pouvoir partir de différentes positions de départ.



MODIFICATIONS

- 1 Ralentez la vitesse du jeu.
- 2 Si les joueurs ont de la difficulté à garder de la profondeur, décalez les cônes de départ pour aider à établir une certaine profondeur au début.

PROGRESSIONS

- 1 Passez le ballon vers la gauche et vers la droite.
- 2 Augmentez la distance entre les cônes.
- 3 Laissez les joueurs commencer debout au départ, mais assurez-vous qu'ils maintiennent leur profondeur en arrivant avec un bon timing.

VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Mettez l'accent sur le fait que les joueurs devraient recevoir le ballon en mouvement ou en course. Les joueurs ne devraient jamais être en position statique quand ils reçoivent une passe d'un coéquipier.