

OBJECTIF

Améliorer la technique de passe en avançant et améliorer les déplacements offensifs.

CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire 20 x 15 mètres
Équipement nécessaire Cônes, ballons de rugby
Temps suggéré 10 minutes
Taille du groupe N'importe quelle taille (relais de 4-5)

STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

SS Âges: 6-8 / Années: 2-3

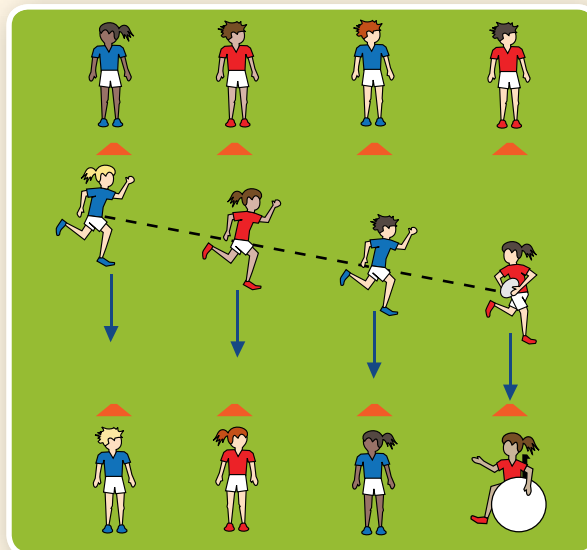
AE Âges: 9-12 / Années: 4-7

HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Coordination
- La course
- La passe
- La réception

RÈGLES DU JEU

- 1 Placez 5 cônes en ligne, avec 5 cônes à 15 mètres vis-à-vis les premiers cônes. Faites commencer une équipe de cinq à chaque série de cônes. La troisième équipe de 5 peut se placer derrière l'équipe à la première série de cônes.
- 2 L'équipe avec le ballon court doucement au travers du corridor créé, passant le ballon le long de la ligne, travaillant sur la technique de base de la passe.
- 3 Chaque receveur reste légèrement derrière le porteur de ballon, de sorte que le ballon soit passé vers l'arrière.
- 4 Quand le ballon se rend au bout de la ligne, le joueur passe le ballon vers l'avant à la prochaine équipe qui attend du côté opposé.
- 5 Le groupe répète ensuite l'exercice.
- 6 Variez l'activité en ajoutant une limite de temps et en comptant le nombre de passes complétées. Assurez-vous que les joueurs fassent une rotation pour recevoir la passe dans différentes positions de la ligne. Commencez avec le ballon aux deux bouts pour effectuer des passes vers la droite et vers la gauche.



MODIFICATIONS

- 1 Si des joueurs ont de la difficulté à compléter des passes sans échapper le ballon, ralentissez la vitesse à la marche, ou diminuez le nombre de joueurs dans chaque ligne.

PROGRESSIONS

- 1 Quand les joueurs ont maîtrisé la ligne de passe classique (« hands »), variez les mouvements proposés. Par exemple, demandez à la ligne de faire un changement entre les deux derniers joueurs (« switch »), de sauter le deuxième receveur (« passe sautée ») ou de faire une boucle (« redoubler ») pour ensuite venir au support du porteur du ballon.

VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Assurez-vous d'avoir présenté les compétences avancées comme les « switches », les passes sautées ou les redoublements avant de les intégrer dans les lignes de passes.
- 2 Assurez-vous de mettre l'accent sur la bonne technique de passe et réception de passe (W en recevant une passe, pointer la cible en faisant une passe).