

OBJECTIF

Suivre et réagir aux mouvements offensifs d'un joueur.

CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire 20 x 20 mètres
Équipement nécessaire Cônes, ballons de rugby
Temps suggéré 5-10 minutes
Taille du groupe N'importe quelle taille (toujours avec un partenaire)

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

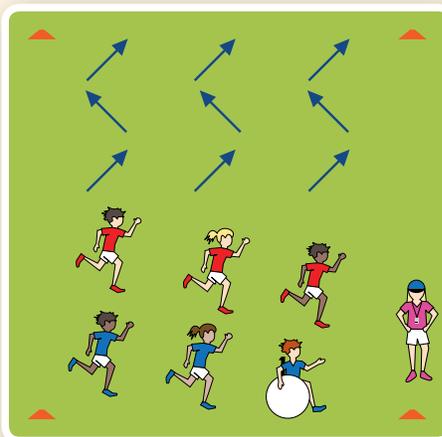
RÈGLES DU JEU

1 Créez un espace de jeu et demandez aux joueurs de trouver un partenaire. Un partenaire s'aligne directement derrière l'autre. Au signal de l'entraîneur, le premier partenaire (le chef) se déplace dans l'espace de jeu en tant que porteur du ballon (il peut p.ex. jogger, sprinter, couper vers la gauche et la droite, jogger à reculons, etc.).

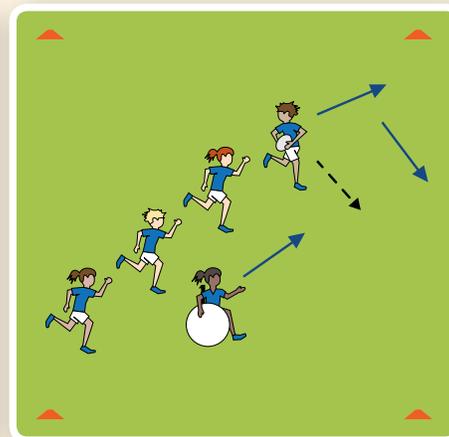
2 Le partenaire arrière doit tenter de suivre les mouvements du premier et rester un mètre derrière lui.

3 Quand l'entraîneur crie « ON CHANGE! », les deux joueurs s'échangent de rôle. Le joueur défensif devient le chef et c'est au tour de l'autre joueur de suivre ses mouvements.

LE CHEF



PROGRESSION



MODIFICATIONS

- 1** Si les joueurs ont de la difficulté à suivre les mouvements de leur partenaire, ralentissez la vitesse de l'activité en faisant marcher les joueurs.
- 2** Dans la progression de groupe, si les joueurs ont de la difficulté à suivre en groupe, ralentissez la vitesse et demandez aux joueurs de se tenir par la main ou de tenir le flag sur la ceinture de la personne devant eux. Encouragez-les à se déplacer ensemble doucement pour ne jamais retirer les flags.

PROGRESSIONS

- 1** Combinez des groupes de partenaires et créez deux files avec un nombre égal de joueurs. Le premier joueur de la file sera le chef et dirigera toute la file de joueurs dans l'espace de jeu. Cela met les joueurs au défi de réagir collectivement. Quand l'entraîneur crie « ON CHANGE ! » le joueur à la fin de la file doit courir devant la file et recevoir une passe du chef. Ce joueur devient ensuite le chef et poursuit l'activité. Effectuez une rotation dans la file pour que tous aient l'occasion d'être le chef.

VALIDATION ET CORRECTION

- 1** Pour pouvoir bien suivre les mouvements du joueur devant, les joueurs « en défense » devraient se concentrer sur les hanches du porteur de ballon. Assurez-vous que les joueurs regardent bien les hanches et non les épaules ou les pieds du porteur de ballon.