

OBJECTIF

Appliquer toutes les habiletés apprises à une situation de jeu où l'attaque doit exécuter un cadrage débordement contre la défense.

CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire 30 x 30 mètres
Équipement nécessaire Cônes, ballons de rugby, ceintures de flag
Temps suggéré 10-15 minutes
Taille du groupe Groupes de 9

STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

AE Âges: 9-12 / Années: 4-7

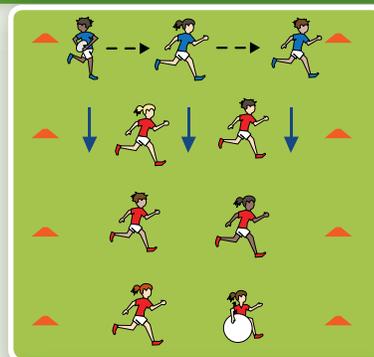
HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- La course
- La passe
- La réception

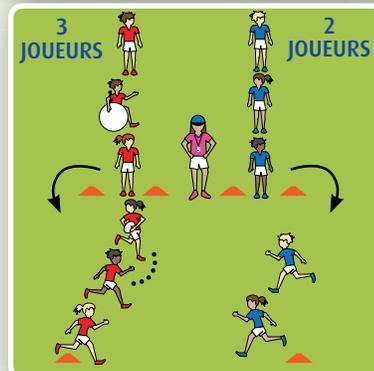
RÈGLES DU JEU

- 1 Formez trois carrés de 10 x 10 mètres.
- 2 Placez deux joueurs en défense entre deux cônes à chaque 10 mètres.
- 3 Demandez aux joueurs à l'attaque de former trois lignes à l'entrée de l'espace de jeu face aux joueurs en défense.
- 4 En vague de trois, les joueurs avec le ballon doivent rentrer dans l'espace de jeu et tenter de franchir la défensive sans se faire enlever leur flag.
- 5 Les joueurs en défense peuvent seulement défendre à l'intérieur de leur carré et ils doivent tenter d'enlever le flag du porteur de ballon.
- 6 Aucune passe vers l'avant n'est permise. Si un des flags est retiré, l'équipe à l'attaque doit contourner le jeu et revenir à la ligne de départ pour essayer de nouveau.
- 7 Interchangez l'attaque et la défense pour que tout le monde ait l'occasion de jouer les deux rôles.

3 CONTRE 2



PROGRESSION



MODIFICATIONS

- 1 Si les joueurs ont de la difficulté à franchir la défense avec succès, limitez les mouvements de la défense en leur permettant seulement de se déplacer latéralement ou de rester dans un certain corridor.

PROGRESSIONS

- 1 Quand les joueurs ont maîtrisé ce mini jeu, créez un plus petit carré et demandez aux joueurs de s'aligner sur le côté et au milieu du carré. Au signal de l'entraîneur, trois joueurs à l'attaque font le tour de la zone et entrent dans un sens, avec deux joueurs en défense qui font le tour de l'autre côté et entrent dans la zone de jeu dans le sens opposé. Ils font ainsi un 3 contre 2 dans une situation avec plus de vitesse et plus de pression. Assurez-vous que les joueurs font une rotation entre l'attaque et la défense.

VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Pour être capables d'exécuter le 3 v 2, les joueurs doivent maîtriser l'habileté de cadrage débordement. Assurez-vous que les porteurs de ballon attirent bien la défense vers eux avant de faire leur passe au soutien.