

OBJECTIF

Améliorer les techniques de passe et de réception.

CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire 10 x 10 mètres
Équipement nécessaire Cônes, ballons de rugby (1+ ballon(s) par cercle)
Temps suggéré 5-10 minutes
Taille du groupe N'importe quelle taille

STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

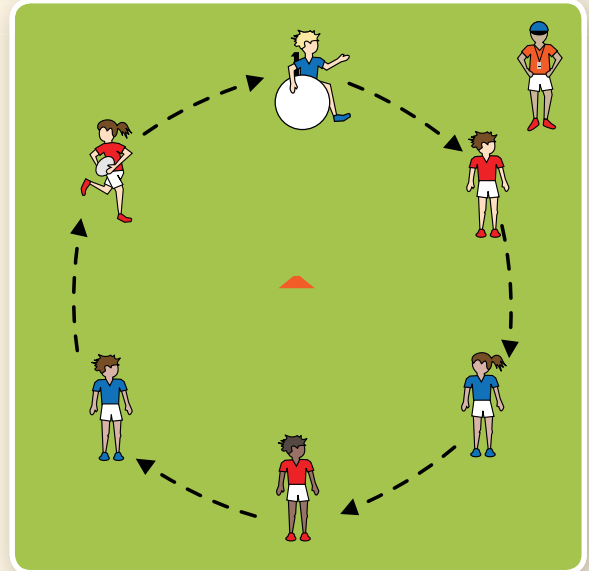
SS Âges: 6-8 / Années: 2-3

HABILÉTÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- La passe
- La réception
- La course

RÈGLES DU JEU

- 1 Demandez aux joueurs de former un cercle avec environ 2 mètres de distance entre chaque joueur.
- 2 Demandez aux joueurs de tenter d'effectuer des passes autour du cercle dans les deux sens sans échapper le ballon.
- 3 Quand les joueurs arrivent à passer le ballon autour du cercle, ajoutez un défi en imposant une limite de temps.
- 4 Progressez vers une petite course, où un joueur à l'extérieur du cercle doit faire une course avec le ballon qui continue d'être passé dans le cercle à l'intérieur.
- 5 Demandez à un joueur de commencer avec le ballon de rugby. Le joueur passera le ballon à la personne à sa droite ou à sa gauche et commencera à se déplacer à l'extérieur du cercle dans la même direction que la passe, alors que le cercle continuera de faire des passes.
- 6 Le but est de voir si le joueur qui court autour du cercle peut gagner sa course contre le ballon de rugby. Donnez la chance à chaque joueur de faire cette course contre le ballon.



MODIFICATIONS

- 1 Si les joueurs ont trop de difficulté à gagner la course contre le ballon, essayez de dire aux joueurs de former un cercle plus petit en prenant un pas vers le milieu du cercle.

PROGRESSIONS

- 1 Avec plus de joueurs, formez plusieurs cercles et créez une compétition avec des limites de temps.
- 2 Intégrez plusieurs ballons dans un seul cercle pour augmenter la vitesse de la passe.
- 3 Variez le type de passe à effectuer : « pop » pass, passe vrillée, passe vers l'arrière, etc.
- 4 Intégrez une facette de conditionnement physique aux cercles : « jumping jacks », squats sautés, etc.
- 5 Demandez aux joueurs de faire une passe en face d'eux dans le cercle et de suivre leur passe. Intégrez plusieurs ballons pour mettre l'accent sur la conscience de l'espace et la communication.

VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Mettez l'accent sur la technique adéquate de passe. Par exemple, mettre deux mains sur le ballon, regarder sa cible et pointer sa cible en terminant la passe (« follow-through »).
- 2 Mettez l'accent sur la technique adéquate de réception ; former un 'W' avec les deux mains pour offrir une cible au passeur.