

OBJECTIF

Améliorer le travail d'équipe et le conditionnement physique en travaillant la course, la passe et la réception dans un jeu compétitif amusant.

CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire Équipement nécessaire

10 x 20 mètres
Cônes, 15+ ballons de rugby

Temps suggéré Taille du groupe

10 minutes
N'importe quelle taille (toujours en travail avec un partenaire)

STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

SS Âges: 6-8 / Années: 2-3

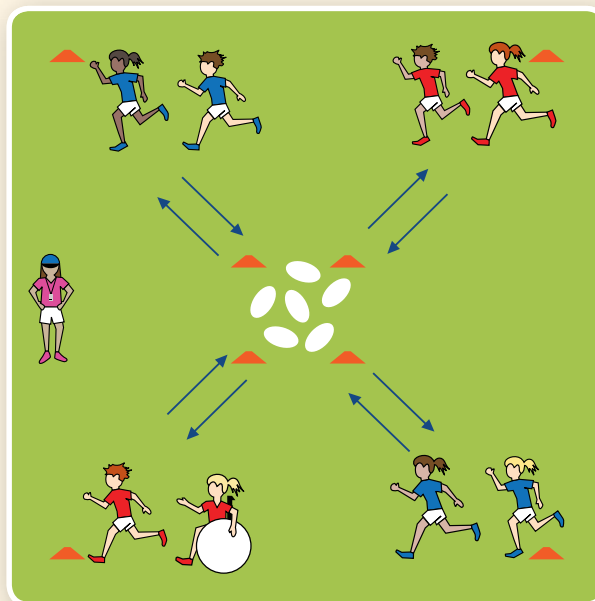
AE Âges: 9-12 / Années: 4-7

HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- La course
- La passe
- La réception

RÈGLES DU JEU

- 1 Chaque groupe de deux doit se placer à côté d'un des cônes extérieurs.
- 2 Créez une petite zone carrée avec des cônes au centre de l'aire de jeu et placez-y entre 10 à 15 ballons de rugby.
- 3 Au signal de l'entraîneur, un joueur de chaque équipe court dans la petite zone au centre et prend un ballon.
- 4 L'objectif pour chaque équipe est de ramener le plus grand nombre de ballons à leur cône.
- 5 Seulement un coéquipier peut se déplacer à la fois. Quand un joueur ramasse un ballon, il peut le passer à son coéquipier qui attend au cône. Quand le ballon récupéré est placé près du cône, l'autre joueur peut se déplacer.
- 6 Quand il ne reste plus de ballons dans la petite zone au centre, le jeu est terminé et l'équipe qui compte le plus de ballons à son cône gagne.



MODIFICATIONS

- 1 Pour les plus petits, rapetissez la distance du centre aux cônes extérieurs pour assurer une bonne qualité de passe et un bon taux de passes réussies.

PROGRESSIONS

- 1 Avec une limite de temps, permettez aux équipes de voler les ballons quand tous les ballons au centre sont répartis.
- 2 Débutez le jeu en plaçant un nombre égal de ballons à chaque cône. Demandez aux joueurs de se débarrasser de tous les ballons à leur cône en les plaçant sur les cônes des autres équipes. Utilisez une limite de temps.
- 3 Demandez aux joueurs de faire des exercices de conditionnement physique lorsqu'ils sont en attente.

VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Encouragez les joueurs à travailler ensemble, pas juste en partenaires, mais avec les autres groupes aussi.
- 2 Mettez l'accent sur la bonne technique de passe et de réception pour maximiser l'efficacité.