

OBJECTIF

Améliorer la technique de retrait de flag.

CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire 20 x 20 mètres
Équipement nécessaire Cônes, ceintures de flag
Temps suggéré 10-15 minutes
Taille du groupe N'importe quelle taille

STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

EA Âges: 5-6 / Années: K-1

SS Âges: 6-8 / Années: 2-3

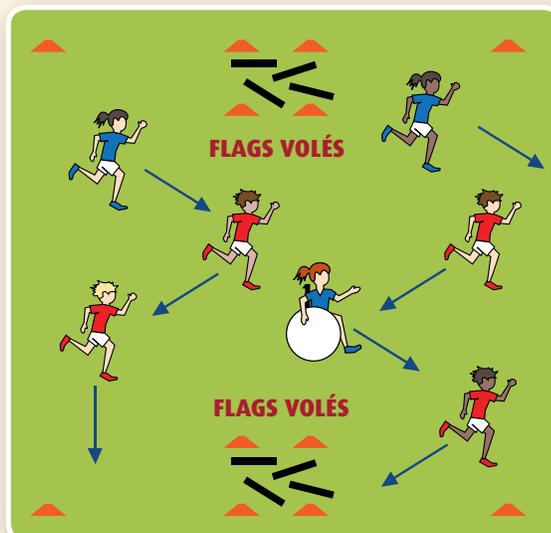
AE Âges: 9-12 / Années: 4-7

HABILÉTÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- Coordination
- La course
- Retrait de flag

RÈGLES DU JEU

- 1 Créez un grand espace de jeu (40 x 40 m) et placez deux zones plus petites (3 x 3 m) à l'extérieur du grand espace. Ce seront des zones désignées de flags volés.
- 2 Placez les joueurs dans le grand espace. Au signal de l'entraîneur (« GO! »), chaque joueur tentera de retirer le plus de flags possible sans se faire enlever le sien. Les joueurs placeront les flags volés dans les zones désignées.
- 3 Si un joueur perd ses deux flags, il peut continuer à essayer de voler des flags.
- 4 Le jeu continue selon le temps désigné par l'entraîneur.



MODIFICATIONS

- 1 Si les joueurs ont de la difficulté à retirer des flags, ralentissez le jeu à la marche. Cela leur permettra de perfectionner l'habileté avant de tenter de l'exécuter à pleine vitesse.

PROGRESSIONS

- 1 Permettez aux joueurs qui ont encore des flags de voler des flags de la zone désignée pour en redonner à un coéquipier qui n'a plus de flags.
- 2 Formez des équipes avec les couleurs de flag ou avec des dossards.
- 3 Créez une compétition du nombre de flags volés. Cela peut être fait individuellement ou par petites équipes.
- 4 Intégrez des ballons de rugby et demandez aux joueurs de courir avec le ballon et de compléter des passes tout au long du jeu.

VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Ne laissez pas les joueurs protéger leur flag, notamment en repoussant les mains des défenseurs, en raffutant, en repoussant le joueur, en le bloquant, en faisant un « spin » ou en sautant.
- 2 Encouragez les joueurs à utiliser la technique appropriée pour retirer un flag, notamment en gardant une posture basse sur les appuis et près de la cible en suivant les hanches du joueur.