

## OBJECTIF

Bien mettre en application d'habileté de cadrage débordement dans une situation de 2 v 1 continue.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire 20 x 30 mètres  
 Équipement nécessaire Cônes, ballons de rugby  
 Temps suggéré 10 minutes  
 Taille du groupe Groupes de 3 joueurs

## STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

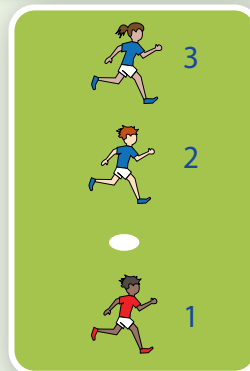
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

## HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

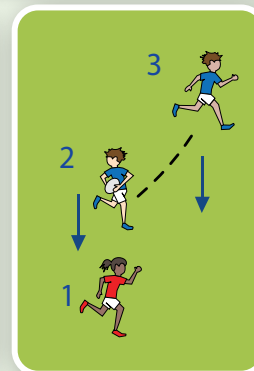
- Agilité
- Équilibre
- Coordination
- La réception
- La course
- La passe

## RÈGLES DU JEU

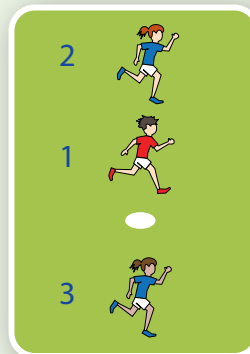
- 1 Placez 4 cônes dans une ligne et 4 autres cônes 30 mètres plus loin au bout du terrain. Divisez les joueurs en équipes de trois à chaque cône.
- 2 Le premier joueur court 5 mètres, place le ballon au sol puis court 5 mètres de plus, puis se retourne pour devenir un défenseur.
- 3 Les deux joueurs suivants courent en ligne droite (un à la suite de l'autre) vers le ballon. Le premier joueur ramasse le ballon et doit attirer le défenseur pour ensuite faire sa passe. La clé ici est d'attirer le défenseur vers lui (le forcer à quitter sa ligne) pour créer de l'espace, pour que le joueur au soutien prenne cet espace en courant.
- 4 L'attaque doit attirer la défense vers un côté et passer le ballon à l'autre joueur qui court derrière au soutien.
- 5 Le joueur qui a maintenant le ballon le place au sol à 5 mètres et devient un nouveau défenseur.
- 6 Le défenseur et le porteur de ballon de la première phase se replacent à l'arrière de la file.
- 7 Faites faire 3-4 phases au groupe le long du terrain, puis 3-4 phases pour revenir au point de départ.
- 8 Les joueurs devraient rester en ligne droite en se déplaçant sur le terrain. Cela encourage le déplacement vers l'avant lors d'un match.



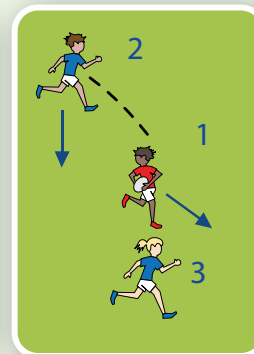
ÉTAPES 1-2



ÉTAPES 3-4



ÉTAPES 5-6



ÉTAPES 7-8

## MODIFICATIONS

- 1 Ralentez à une vitesse de marche pour assurer l'exécution correcte du geste.
- 2 Travaillez sur un terrain/gymnase ligné pour mettre davantage l'accent sur le fait de rester en ligne droite (un à la suite de l'autre) et de créer de l'espace pour le soutien.

## PROGRESSIONS

- 1 Progressez vers l'utilisation de la ceinture de flag. Demandez aux joueurs de cadrer la défense et de se faire retirer leur flag, puis d'effectuer trois pas avant de faire un offload.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 La clé du succès pour cette activité est que le groupe reste en ligne droite (un à la suite de l'autre) en traversant le terrain. Aidez les joueurs à forcer la défense à quitter la ligne et assurez-vous que les joueurs au soutien restent directement derrière la file aussi. Ils devraient être dans le même corridor qui vient d'être quitté par le porteur de ballon et la défense.