

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 : 10 x 20 mètres
 Équipement nécessaire : Cônes, 15+ ballons de rugby
 Temps suggéré : 10 minutes
 Taille du groupe : N'importe quelle taille (toujours en travail avec un partenaire)

STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

SS Âges: 6-8 / Années: 2-3

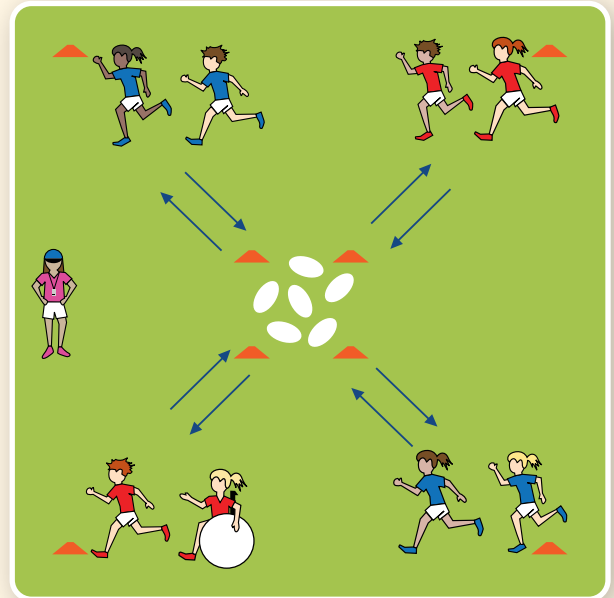
AE Âges: 9-12 / Années: 4-7

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.