

## OBJECTIF

Améliorer le « tracking » défensif dans un environnement amusant.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire  
Équipement nécessaire

Espace de jeu 10 x 10 m  
Cônes, ballons de rugby  
(1 par groupe),  
ceintures de flag  
10 minutes  
N'importe quelle taille  
(petits groupes de 4-6)

Temps suggéré  
Taille du groupe

## STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

**SS** Âges: 6-8 / Années: 2-3

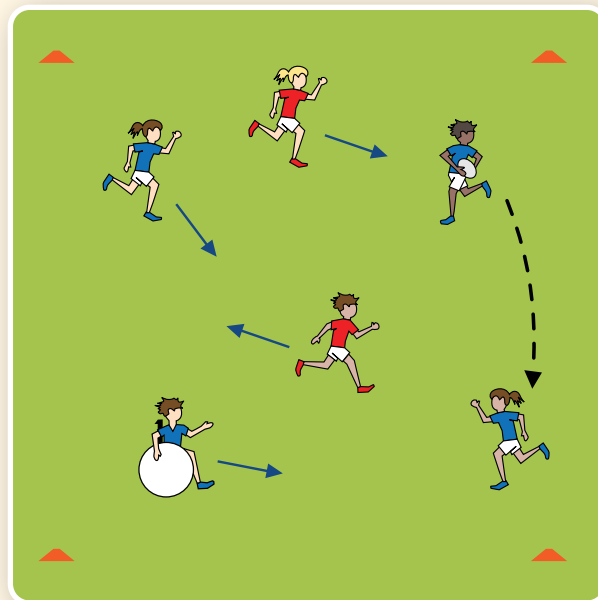
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

## HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- La passe
- La réception
- Retrait de flag

## RÈGLES DU JEU

- 1 Créez trois espaces de jeu de 10 x 10 mètres. Chaque espace devrait avoir environ 6 joueurs et 1 ballon de rugby.
- 2 Deux joueurs dans chaque aire de jeu sont les gendarmes (défenseurs) et les quatre autres joueurs sont des attaquants.
- 3 Les joueurs à l'attaque travaillent en équipe pour réussir 10 passes sans être attrapés par les gendarmes.
- 4 L'objectif des gendarmes est de retirer le flag d'un joueur qui tient le ballon avant qu'il puisse le passer à un coéquipier.
- 5 Lorsque l'équipe à l'attaque complète 10 passes, changez de gendarmes pour que tout le monde ait l'occasion de défendre.
- 6 Les joueurs à l'attaque doivent recommencer à compter si un ballon est échappé ou si un flag est retiré.



## MODIFICATIONS

- 1 Si les gendarmes ont de la difficulté à attraper les attaquants, réduisez l'espace de jeu ou ralentissez le jeu en faisant marcher les joueurs.

## PROGRESSIONS

- 1 Dites à l'attaque qu'ils peuvent seulement compléter des passes de style rugby. Aucune passe au-dessus de la tête (soccer ou football) n'est permise.
- 2 Permettez seulement des passes latérales et vers l'arrière pour l'équipe à l'attaque.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 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.