



ACTIVITÉS

JEU À LA

MAIN

DÉFENSE

MÊLÉE

ALIGNEMENT

JEU AU PIED

SCÉNARIO

ÉVITEMENT

APPRENDRE



EXPLORER



DÉFI



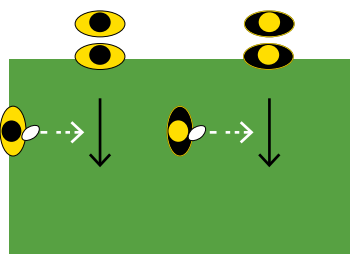
COMPÉTENCE



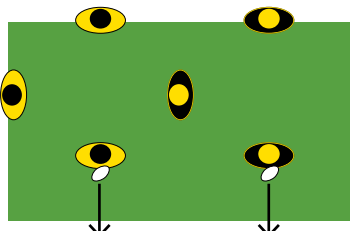
Passer et attraper
Courir vers une passe



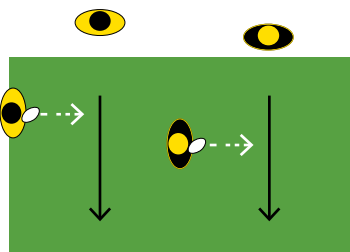
Comment faire une passe rapide pour qu'un autre joueur puisse avancer dans l'espace



Le passeur se place à environ 2 mètres dans la boîte et fait une passe au receveur alors qu'il s'élance.



Le receveur court jusqu'au bout de la boîte.



Les gagnants repartent quelques pas en arrière.

PRÉPARER

Tenir le ballon à deux mains, regarder la cible

EXÉCUTER

À partir de la hanche la plus éloignée faire une passe en forme de sourire vers la cible

RÉCUPÉRER

Terminer avec les mains vers la cible puis soutenir le receveur

- Diviser en groupes de 2 ou 3 avec un ballon.
- L'un se tient à environ 2 m à l'intérieur de la boîte, l'autre sur le côté.
- À l'appel « Go », le joueur sur le côté court jusqu'à l'autre côté de la boîte, recevant une passe en chemin.
- Les gagnants reculent de quelques pas pour démarrer la fois suivante.
- Intervertir le passeur et le coureur.



INTENSIFIER *Pour les attaquants

Pases más largos.
Agregar un cambio de dirección.



ALLÉGER

Remettre le ballon au coureur.



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Les joueurs changent de groupe pour mélanger les binômes.



ACTIVITÉS LIÉES

- Avantage aux gagnants
- Passer et courir



RÉPARTIR

Courir avec une file de joueurs

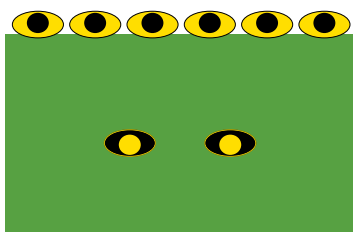
COMPÉTENCE



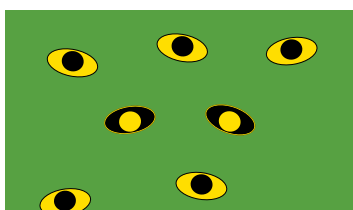
Évitement
Faire un plaquage



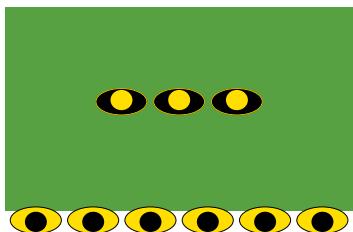
Comment battre un
défenseur pour avancer et
marquer des essais ?



Placer deux joueurs au milieu de la boîte et le reste à une extrémité de la boîte.



Un « marqueur » ne peut marquer qu'un seul joueur



Tous les « foulards » sont rendus et on reprend en faisant face à l'autre côté.

PRÉPARER

Courir d'un côté du défenseur

EXÉCUTER

Changer de direction pour attaquer l'autre côté du défenseur

RÉCUPÉRER

Accélérer après le changement de direction

- Placez 2 « marqueurs » au milieu de la boîte et jusqu'à 8 joueurs (« coureurs ») à une extrémité. Idéalement, chaque coureur a un dossard rentré dans son short.
- À l'appel « Go », les coureurs ont pour objectif d'atteindre l'autre extrémité sans être marqués.
- Un marqueur ne peut marquer qu'un seul joueur par manche.
- Rendre les foulards et faire demi-tour pour jouer dans l'autre sens.
- Sur 4 manches, voir combien d'essais sont marqués.
- Tout coureur qui n'a pas été marqué vaut 2 essais lors de la 3ème manche et 3 lors de la 4ème (ce qui incite à les attraper !)



INTENSIFIER *Pour les attaquants

Rendre la boîte plus étroite. Les coureurs non encore touchés doivent porter le ballon.



ALLÉGER

Élargir la boîte.



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Les joueurs disent « go » et comptent le nombre d'essais marqués.



ACTIVITÉS LIÉES

- Rois de la feinte
- Maître du départ



RÉPARTIR

Maximum 13 dans une boîte.

Ratio idéal : 3 marqueurs: 10 coureurs

COMPÉTENCE



Évitement
Faire un plaquage



Comment battre un
défenseur pour avancer et
marquer des essais ?

PRÉPARER

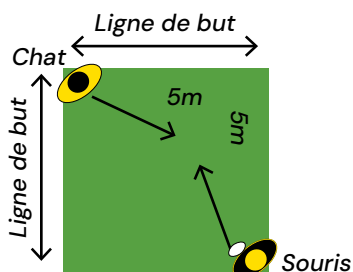
Courir d'un côté du défenseur

EXÉCUTER

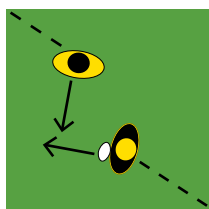
Changer de direction pour attaquer l'autre côté du
défenseur

RÉCUPÉRER

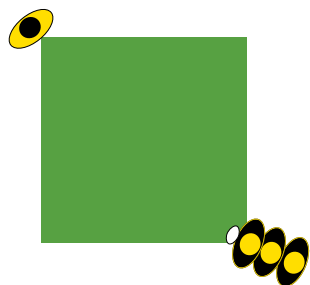
Accélérer après le changement de direction



Le chat et la souris courent en même temps



La souris cherche à marquer sur l'un ou l'autre essai
avant d'être plaquée-touchée.



Configuration possible avec quatre joueurs. Un
défenseur défend quatre fois.

- Diviser en groupes de quatre à six avec un ballon.
Marquez une boîte de 5m pour chaque groupe.
- Un joueur est le chat, l'autre la souris.
- La souris commence avec le ballon (fromage !) à un
coin de la boîte, le chat à l'autre.
- L'objectif de la souris est de franchir l'une des
lignes attachées au coin du chat sans être plaquée-
touchée.
- La souris reçoit deux points pour un essai, le chat
un point s'il peut plaquée-touché la souris.
- Le chat reste le même jusqu'à ce que tout le monde
ait eu sa chance, puis on change de chat.



INTENSIFIER

**Pour les
attaquants*

Le chat démarre en coin mais ne
défend qu'une seule ligne de but.



ALLÉGER

Le chat commence au milieu
d'une ligne de but.



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Arbitre : annonce « go », annonce
le plaquage-touché, compte les
points, intervertit les joueurs



ACTIVITÉS LIÉES

- Maître du départ
- Rois de la feinte



RÉPARTIR

Maximum six par boîte

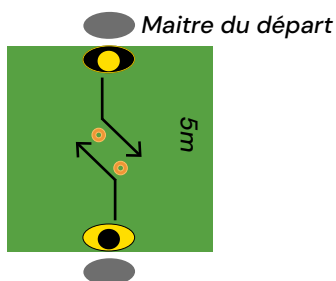
COMPÉTENCE



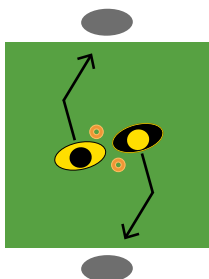
Évitement
Faire un plaquage



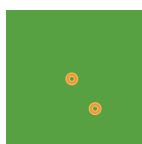
Comment battre un
défenseur pour avancer et
marquer des essais ?



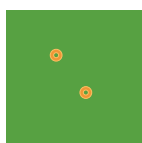
Le maître du départ court jusqu'au cône situé
devant lui.



L'autre joueur court en même temps et tous deux
se dirigent vers l'autre cône et accélèrent jusqu'à la
fin de la boîte.



Configuration possible avec des cônes à angles
différents



RÉPARTIR

Maximum six par boîte

PRÉPARER

Courir d'un côté du défenseur

EXÉCUTER

Changer de direction pour attaquer l'autre côté du
défenseur

RÉCUPÉRER

Accélérer après le changement de direction

- Diviser les joueurs en deux colonnes distantes d'environ 5m, face à deux cônes placés en biais.
- L'une des colonnes est désignée comme maître du départ.
- Lorsque le maître du départ s'élance, le joueur situé à l'avant de l'autre colonne s'élance également.
- Chaque joueur vise le premier cône, puis se tourne vers le second avant d'accélérer.
- Le maître du départ suivant déclenche la course suivante.
- Intervertissez les cônes pour que le départ soit différent.
- Les nombres impairs fonctionnent mieux car les joueurs « affrontent » des adversaires différents.



INTENSIFIER

**Pour les
attaquants*

Faire une course pour savoir qui
franchira le premier la ligne la plus loin.



ALLÉGER

Commencer en marchant



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Vérifier que c'est le maître du départ
qui commence la série. Chercher les
joueurs qui « attaquent » le cône avant.



ACTIVITÉS LIÉES

- Rois de la feinte
- Le chat et la souris

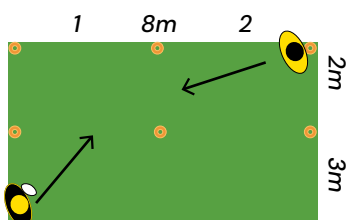
COMPÉTENCE



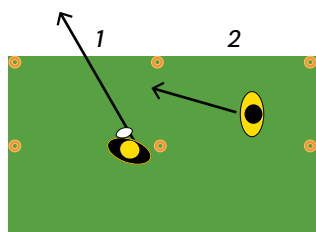
Évitement
Faire un plaquage



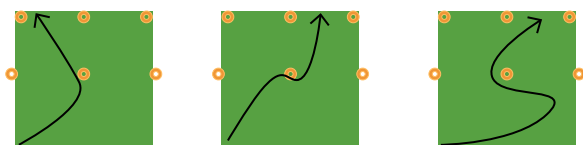
Comment battre un
défenseur pour avancer et
marquer des essais ?



L'attaquant a pour objectif de franchir la première ligne de cônes.



Puis vise à franchir l'une des lignes de but.



« Feintes » possibles : Feinte avec un pas de côté.



RÉPARTIR

Maximum six par boîte

PRÉPARER

Courir d'un côté du défenseur

EXÉCUTER

Changer de direction pour attaquer l'autre côté du défenseur

RÉCUPÉRER

Accélérer après le changement de direction

- Placez un attaquant dans un coin et un défenseur dans le coin opposé.
- Le défenseur ne peut avancer que lorsque l'attaquant le fait.
- L'attaquant a pour objectif de franchir la première série de cônes et de marquer un essai au bout de la boîte sans se faire plaquer-toucher.
- Il obtient un point pour la moitié la plus proche de la ligne de but et deux pour la moitié la plus éloignée.
- Intervenir les points de départ.



INTENSIFIER

**Pour les
attaquants*

El defensor comienza en el centro



ALLÉGER

Le défenseur doit effectuer un
plaquage-touché à deux mains.
Ne peut que marcher.



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Les différentes façons de battre un
défenseur sont présentées.
Garder le score.



ACTIVITÉS LIÉES

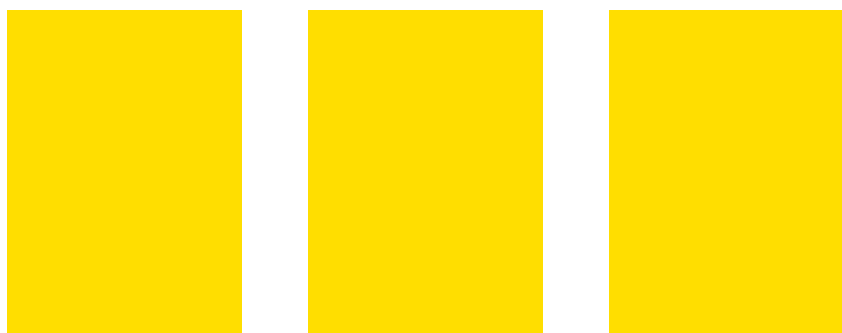
- Maître du départ
- Le chat et la souris

JEU À LA MAIN

APPRENDRE



EXPLORER



DÉFI



COMPÉTENCE



Passer et attraper
Se déplacer après une passe



Comment faire une passe à un joueur statique puis courir vers une nouvelle position

PRÉPARER

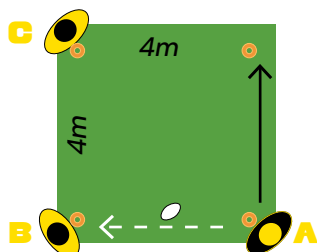
Tenir le ballon à deux mains, regarder la cible

EXÉCUTER

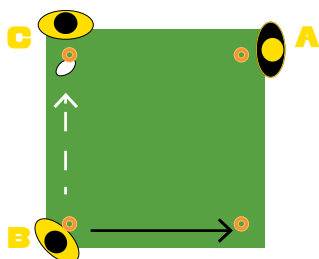
À partir de la hanche la plus éloignée faire une passe en forme de sourire vers la cible

RÉCUPÉRER

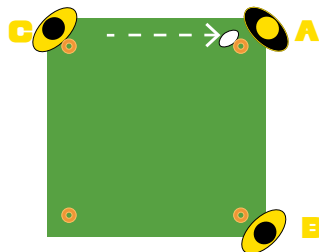
Terminer avec les mains vers la cible puis soutenir le receveur



A fait une passe à B et court ensuite vers le coin libre.



B fait une passe à C et court ensuite vers le coin



B fait une passe à C et court ensuite vers le coin

- Diviser en groupes de 3 avec un ballon.
- Chaque joueur se place au coin d'une boîte.
- Dites « Go » et le porteur du ballon passe le ballon au joueur le plus proche.
- Ils courent ensuite vers le cône de réserve.
- Chacun répète l'opération jusqu'à ce qu'il ait fait trois passes.
- Si possible, ils font face au cône vers lequel ils courent, car la passe se fera vers l'arrière ou au moins de côté.



INTENSIFIER

Agrandissez la boîte OU combien de passes sont effectuées en 30 secondes.



ALLÉGER

Rendre la boîte plus petite.



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Lancer un appel si une passe est bonne. Féliciter les bonnes passes.



ACTIVITÉS LIÉES

- Course aux passes
- Passe parfaite



RÉPARTIR

Composer autant de boîtes que possible

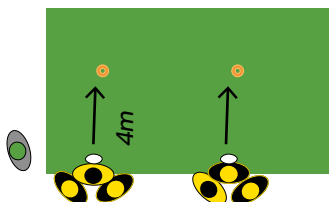
COMPÉTENCE



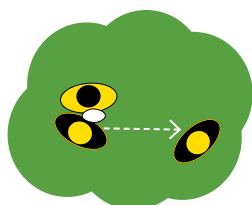
Passe courte
Recyclage rapide du ballon à partir d'un plaquage-touché



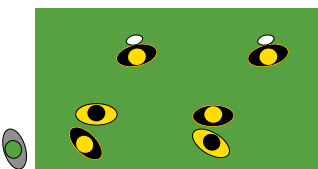
Comment recycler le ballon après un plaquage-touché



Le porteur du ballon court jusqu'au premier cône



Au cône, le porteur de ballon se retourne et fait une passe courte au joueur suivant



Après la passe courte, le receveur court jusqu'au bout de la boîte.

PRÉPARER

Le porteur du ballon se tourne vers sa ligne de but et présente le ballon en direction de cette ligne.

EXÉCUTER

Mettre une main au-dessus et une main au-dessous du ballon, s'éloigner et passer

RÉCUPÉRER

Terminer les mains vers la cible

- Diviser en groupes de trois ou quatre avec un ballon.
- Chaque groupe commence à une extrémité de la boîte.
- Dire « Go » et le porteur du ballon court jusqu'au cône situé devant lui.
- Il se retourne comme s'il avait été plaqué-touché et tend le ballon à son équipe.
- Le joueur suivant fait une passe courte à un troisième joueur qui court jusqu'à l'extrémité de la boîte. Échanger les rôles et faire demi-tour pour une nouvelle course.
- Après deux ou trois courses, mélanger les groupes.
- Ajouter plus de cônes dans la ligne pour que les joueurs aient plus de passes courtes à exécuter.



INTENSIFIER

Faire une passe moins courte. Le receveur court vers le ballon



ALLÉGER

Marcher plutôt que courir



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Demander la passe courte



ACTIVITÉS LIÉES

- Passe courte rapide
- Coté fermé



RÉPARTIR

Fonctionne bien avec l'ensemble du groupe

COMPÉTENCE



Passer et attraper
Travail d'équipe



Collaborer en groupe pour
gagner la bataille des
compétences

PRÉPARER

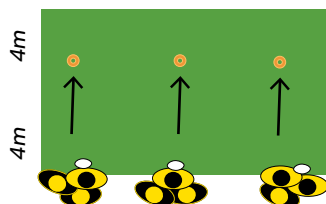
Tenir le ballon à deux mains, regarder la cible

EXÉCUTER

À partir de la hanche la plus éloignée faire une
passe en forme de sourire vers la cible

RÉCUPÉRER

Terminer avec les mains vers la cible puis soutenir le
receveur



Les groupes de trois commencent à l'une des
extrémités de la boîte avec un ballon chacun. À
« go » ils courent jusqu'au cône situé devant eux.



Au cône, ils exécutent chacun un exercices et
courent ensuite jusqu'à l'autre extrémité.

EXEMPLES D'EXERCICES

Chaque joueur

2 fois	Passé à partir d'en dessous des genoux
2 fois	Passé par-dessus la tête.
3 fois	Passé à une main
Une fois	Coup de pied court
2 fois	Passer en étant assis
2 fois	Passer, s'asseoir, debout, passer...
Une fois	Passé courte
2 fois	Passer en se tenant sur une jambe

- Diviser en groupes de 3 avec un ballon.
- Chaque équipe commence à une extrémité de la boîte.
- Dites « Go ». Chaque équipe court vers le cône devant elle et fait trois passes.
- Puis court jusqu'au bout de la boîte.
- Les gagnants ont l'avantage. Leur récompense est de commencer la course suivante deux pas devant tout le monde.
- Faites le jeu trois ou quatre fois. Puis recommencez le jeu, mais avec une tâche différente au niveau du cône.
- Exemples : Passe par-dessus la tête, passe en sautant, passer, s'asseoir, debout.



INTENSIFIER

Les meilleurs groupes peuvent effectuer des exercices supplémentaires ou se tenir plus éloignés les uns des autres.



ALLÉGER

Les groupes plus faibles peuvent commencer de plus loin.



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Identifier les compétences à travailler



ACTIVITÉS LIÉES

- Course aux passes
- Dégager par l'angle



RÉPARTIR

Beaucoup de groupes peuvent partir en même temps. Les groupes les plus forts peuvent avoir 4 joueurs dans le groupe.

COMPÉTENCE



Passer et attraper
Courir vers une passe



Comment faire une passe
rapide pour qu'un autre
joueur puisse avancer dans
l'espace

PRÉPARER

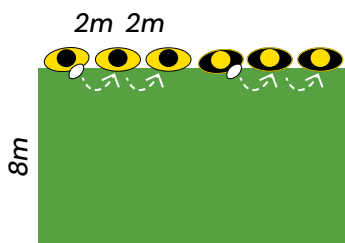
Tenir le ballon à deux mains, regarder la cible

EXÉCUTER

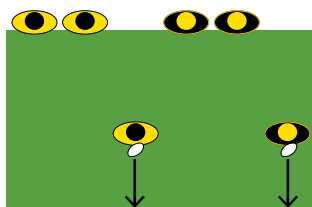
À partir de la hanche la plus éloignée faire une
passe en forme de sourire vers la cible

RÉCUPÉRER

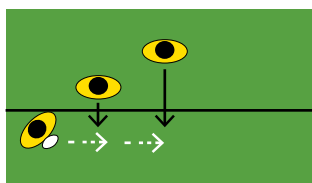
Terminer avec les mains vers la cible puis soutenir le
receveur



Le ballon est passé au dernier joueur du groupe.



Le dernier receveur s'élance pour gagner la course.



Développer en ayant des joueurs qui courent vers la
passe

- Répartir en groupes de trois avec un ballon et les aligner à 2m les uns des autres.
- Le porteur du ballon se tient à droite de son groupe.
- Dites « Go » et le porteur du ballon passe le ballon au joueur le plus proche, qui le passe ensuite au dernier joueur du groupe.
- Le dernier joueur court alors sur 10m pour voir s'il peut battre les autres groupes.
- Tout le monde change de rôle dans le groupe et rejoue.
- Les groupes plus rapides peuvent commencer d'un peu plus loin.



INTENSIFIER

Commencer plus éloignés. Doit courir
vers la passe. Être un groupe de quatre.



ALLÉGER

Se tenir plus rapprochés.



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Demandez : Quelles différentes passes
pouvez-vous utiliser ? Quelles sont les
équipes qui gagnent et pourquoi ?



RÉPARTIR

Certains groupes peuvent avoir
quatre joueurs, de sorte qu'un
joueur continue à changer de rôle.



ACTIVITÉS LIÉES

- Passe parfaite
- Avantage aux gagnants

COMPÉTENCE



Passer et attraper
Courir vers une passe



Comment faire une passe rapide
pour qu'un autre joueur puisse
avancer dans l'espace

PRÉPARER

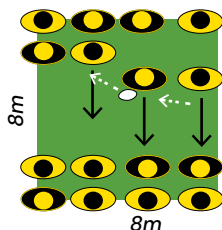
Tenir le ballon à deux mains, regarder la cible

EXÉCUTER

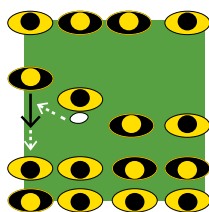
À partir de la hanche la plus éloignée faire une
passe en forme de sourire vers la cible

RÉCUPÉRER

Terminer avec les mains vers la cible puis soutenir le
receveur



Une ligne de quatre avance en se passant le ballon.



Lorsque le dernier joueur atteint le suivant, il lui
donne le ballon.

EXEMPLES DE PARFAIT:

niveaux de tolérance basés sur les compétences et
l'expérience des joueurs !

Comprobar

Les mains levées
Aucune passe ne touche le corps
Tous les receveurs prennent le ballon
en avançant
Toutes les passes à la bonne hauteur



RÉPARTIR

Deux boîtes peuvent fonctionner
en même temps.

- Aligner quatre colonnes de part et d'autre de la boîte.
- Commencer avec un porteur de ballon à l'avant de l'une des colonnes au bord.
- Ils s'élancent avec les joueurs de tête de la colonne, en se faisant des passes et en courant.
- Le dernier receveur donne le ballon au joueur en face de lui, et l'exercice se répète, en courant dans l'autre sens.
- Fixer des objectifs « parfaits » et voir combien de lignes peuvent être complétées parfaitement.
- Préparer un autre ballon pour continuer à faire bouger les lignes si un ballon tombe.



INTENSIFIER

Commencer plus éloignés.



ALLÉGER

Se tenir plus près. Commencer
par marcher.



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Décider ce qui est « parfait »
S'entraider pour être « parfait »



ACTIVITÉS LIÉES

- Course aux passes
- Avantage aux gagnants

COMPÉTENCE



Passer et attraper
Courir vers la passe



Comment battre un défenseur
avec des passes pour avancer et
marquer des essais

PRÉPARER

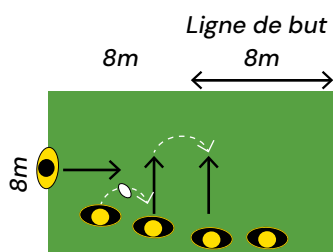
Tenir le ballon à deux mains, regarder la cible

EXÉCUTER

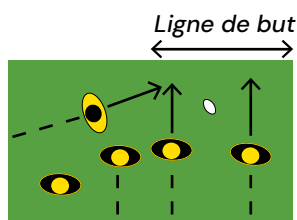
À partir de la hanche la plus éloignée faire une
passe en forme de sourire vers la cible

RÉCUPÉRER

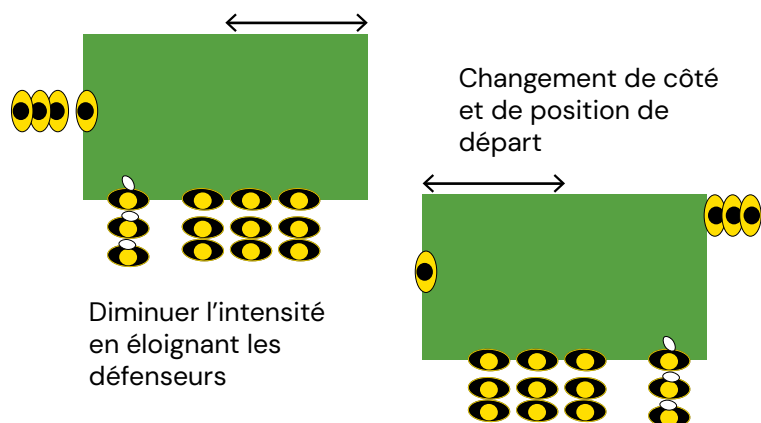
Terminer avec les mains vers la cible puis soutenir le
receveur



Les défenseurs courent pour attraper le porteur du
ballon



Le dernier porteur de ballon vise à marquer sur la
ligne de but.



Diminuer l'intensité
en éloignant les
défenseurs

Changement de côté
et de position de
départ

- Diviser en groupes de quatre à six avec un ballon.
- Un groupe joue le rôle de défenseurs.
- Le premier groupe se tient à une des extrémités de la boîte. Le premier joueur a un ballon.
- Les joueurs courent vers l'avant et passent le ballon vers l'arrière, en essayant de ne pas se faire attraper.
- Lorsque le premier joueur fait une passe, un défenseur se trouvant à environ 2m traverse le terrain pendant que les joueurs se passent le ballon le long de la ligne en essayant d'attraper le porteur du ballon.
- L'équipe suivante affronte un nouveau défenseur.
- Ensuite, on change le groupe de défenseurs et on recommence.



INTENSIFIER *Pour les attaquants

Le premier passeur court pour
être prêt à faire la dernière passe.



ALLÉGER

Le défenseur commence plus loin.



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Détermine la position de départ des
attaquants et des défenseurs afin de
permettre une lutte équitable.



ACTIVITÉS LIÉES

- Course aux passes
- Passe parfaite



RÉPARTIR

Deux boîtes, 16 par boîte
Réduire le nombre de défenseurs
pour former des quatuors

COMPÉTENCE



Passer et attraper
 Passes depuis la mêlée
 Passes depuis le sol



Comment faire une passe à partir d'une mêlée ou si le ballon est au sol ?

PRÉPARER

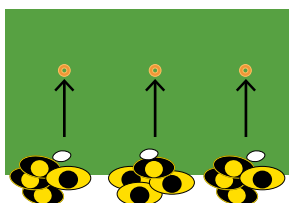
Tenir le ballon à deux mains, regarder la cible

EXÉCUTER

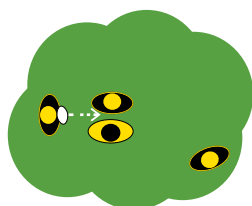
Passer depuis le pied le plus éloigné avec les mains lancées vers la cible

RÉCUPÉRER

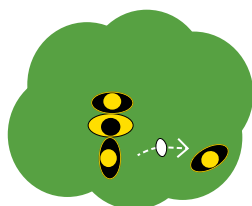
Terminer avec les mains vers la cible puis soutenir le receveur



Avancer en courant en groupes de 4



Appeler la mêlée, deux joueurs la forment et un autre joueur introduit

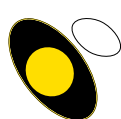


Celui qui introduit passe le ballon depuis le sol

PRÉPARER



EXÉCUTER



RÉCUPÉRER



- Diviser en groupes de quatre avec un ballon.
- Chaque équipe commence à une extrémité de la boîte.
- Dites « Go ». Le porteur du ballon s'avance et tous les autres le suivent.
- Lorsqu'il atteint son cône, le porteur du ballon se tourne pour faire face à la ligne de la boîte sur sa droite.
- Les deux joueurs suivants se placent l'un en face de l'autre à côté du porteur du ballon et forment une mêlée passive.
- Le porteur du ballon introduit le ballon puis le récupère et le passe à un autre joueur. Puis court jusqu'au bout de la boîte et répète le processus.
- Intervertir pour que le receveur prenne la passe.



INTENSIFIER *Pour les attaquants

Faire la passe plus loin – le receveur court vers le ballon.



ALLÉGER

Le receveur se tient derrière la mêlée.



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Chaque groupe appelle sa propre mêlée.



ACTIVITÉS LIÉES

- L'heure de la mêlée
- Jeu en mêlée



DISTRIBUCIÓN

Peut fonctionner à cinq, le premier receveur faisant une passe à un autre joueur.

COMPÉTENCE



Passer et attraper
Passer depuis un plaqué-touché



Profiter du fait que la défense n'est pas en position

PRÉPARER

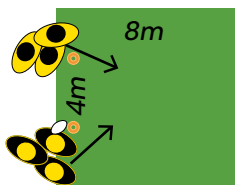
Tenir le ballon à deux mains, regarder la cible

EXÉCUTER

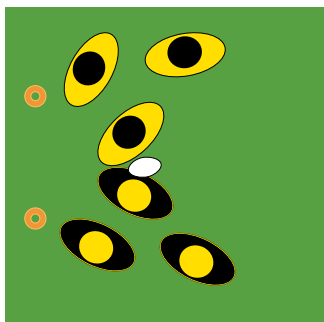
À partir de la hanche la plus éloignée faire une passe en forme de sourire vers la cible

RÉCUPÉRER

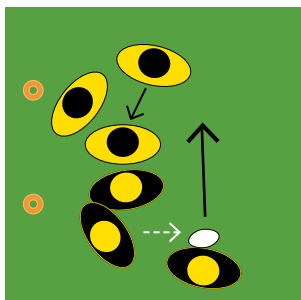
Finalizar con las manos hacia el objetivo y luego apoyar al receptor



Les groupes courent dans la boîte



Lorsque le porteur de ballon est plaqué-touché, il s'arrête et se retourne.



L'équipe attaquante cherche à faire une passe courte avant que l'équipe défensive ne puisse créer un triangle de plaquage.

- Placer deux groupes de trois joueurs sur le côté de la boîte, un groupe avec un ballon (les attaquants).
- Le porteur du ballon court dans la boîte et lorsqu'il est plaqué-touché, il s'arrête et se retourne.
- Les deux autres attaquants se préparent à faire une passe courte avant que la défense n'ait formé un triangle de plaquage (et donc que le premier receveur puisse courir pour marquer)



INTENSIFIER

Ajouter un autre défenseur.



ALLÉGER

Les deux non porteurs de ballon démarrent dans la boîte.



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Appeler le plaquage et gérer les règles autour du plaquage.



ACTIVITÉS LIÉES

- Jeu passe courte
- Ballon rapide



RÉPARTIR

Organiser trois boîtes Jusqu'à 12 joueurs peuvent opérer dans chaque boîte.

COMPÉTENCE



Passer et attraper
Passer vers un espace



Comment passer plus loin
pour placer le ballon là où il y
a de l'espace pour attaquer

PRÉPARER

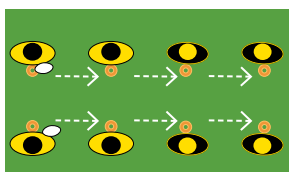
Tenir le ballon à deux mains, regarder la cible

EXÉCUTER

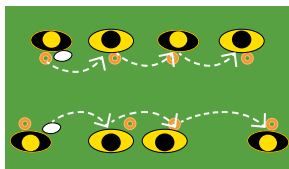
À partir de la hanche la plus éloignée faire une
passe en forme de sourire vers la cible

RÉCUPÉRER

Terminer avec les mains vers la cible puis soutenir le
receveur



Quatre joueurs courent avec le ballon d'un bout à
l'autre de la ligne.



L'équipe gagnante déplace ses cônes de deux pas,
de sorte qu'il y a deux longues passes. De plus,
chaque joueur effectue une rotation d'une place



PRÉPARER



EXÉCUTER



RÉCUPÉRER

- Diviser en groupes de quatre avec un ballon.
- Deux groupes se font face, chaque membre du groupe à 2m l'un de l'autre.
- Le ballon commençant à la même extrémité, les joueurs se passent le ballon le long de la ligne pour voir qui gagne.
- Les gagnants déplacent leurs cônes de deux pas et chaque joueur effectue une rotation d'une place.
- Répéter cinq fois.
- Développer avec le dernier joueur qui doit courir vers la passe.



INTENSIFIER

Chaque joueur commence à deux
pas du cône qui se trouve devant lui.



ALLÉGER

Se tenir plus rapprochés.



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Les élèves décident de la distance
entre les passes et mélangent les
groupes.



ACTIVITÉS LIÉES

- Course aux passes
- Passer et courir



RÉPARTIR

Le 5 contre 5 fonctionne, mais si
le nombre est impair, un joueur
change de place à chaque fois

COMPÉTENCE



Passer et attraper
Attaquer un nouvel espace



Changer la direction de l'attaque avec une passe croisée

PRÉPARER

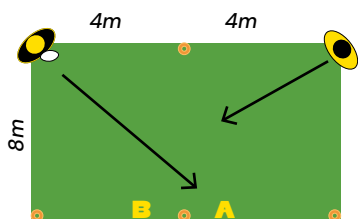
Tenir le ballon à deux mains, regarder la cible

EXÉCUTER

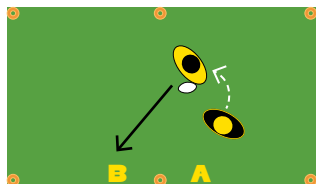
À partir de la hanche la plus éloignée faire une passe en forme de sourire vers la cible

RÉCUPÉRER

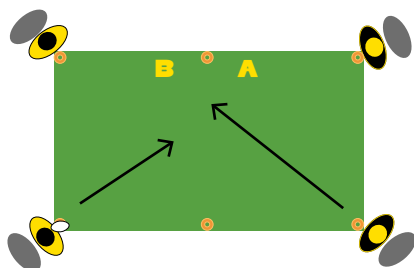
Terminer avec les mains vers la cible puis soutenir le receveur



Le porteur du ballon vise la zone A, le receveur la zone B



Lorsqu'ils se croisent, le porteur de ballon passe au receveur



Configuration possible jusqu'à 8 joueurs



RÉPARTIR

Créer des boîtes avec un maximum de 8 joueurs.

- Placer un porteur de ballon dans un coin de la boîte et un receveur dans l'autre.
- Le porteur de ballon court dans l'espace A et le receveur dans l'espace B. Lorsqu'ils se croisent, le porteur de ballon se trouve devant le receveur.
- Lorsqu'ils se croisent, le porteur de ballon fait une passe au receveur (il peut choisir n'importe quelle passe à condition qu'elle ne soit pas vers l'avant).
- Une fois qu'ils se sont croisés, ils se retournent pour répéter ou laisser passer le groupe de joueurs suivant.
- Si vous intensifiez avec un défenseur, le porteur du ballon peut feindre une passe pour déjouer son adversaire.



INTENSIFIER

Placer un défenseur au cône du milieu à l'extrémité la plus éloignée.



ALLÉGER

Commencer en marchant



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Leur demander d'essayer différentes passes.



ACTIVITÉS LIÉES

- Passer et courir
- Super boucles

COMPÉTENCE



Passer et attraper
Attaquer un nouvel espace



Changer la direction de
l'attaque avec une passe
croisée

PRÉPARER

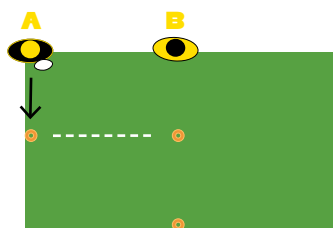
Tenir le ballon à deux mains, regarder la cible

EXÉCUTER

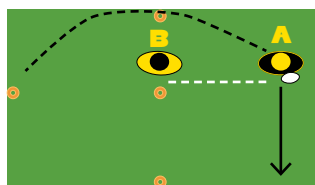
À partir de la hanche la plus éloignée faire une
passe en forme de sourire vers la cible

RÉCUPÉRER

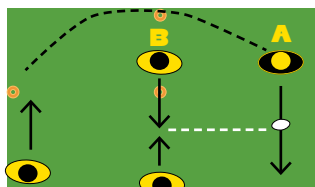
Terminer avec les mains vers la cible puis soutenir le
receveur



Le porteur du ballon A court vers l'avant et passe au
receveur B



A court ensuite derrière B pour recevoir une passe
et courir jusqu'à l'extrémité de la boîte.



Développer en ajoutant des défenseurs qui mettent
la pression sur les attaquants, mais qui ne peuvent
pas courir en dehors des cônes que B suit pour sa
course.

- Le joueur A commence avec un ballon dans le coin
de la boîte, et le joueur B commence au milieu.
- A court vers l'avant sur trois pas et passe à B.
- B court vers l'avant sur trois passes et passe ensuite
à A qui a couru derrière lui jusqu'à la colonne la plus
éloignée dans la boîte.
- A court ensuite jusqu'au bout.
- Intervertir les côtés de départ et inversez les rôles.
- Développer en ajoutant des défenseurs qui ne peu-
vent se déplacer que dans la partie la plus proche
de la boîte.



INTENSIFIER

Permettre aux défenseurs de
commencer plus près.



ALLÉGER

Commencer en marchant



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Leur demander d'essayer différentes
passes pour permettre au dernier
joueur de courir vers le ballon.



ACTIVITÉS LIÉES

- Jeu en mêlée
- Jeu en alignement



RÉPARTIR

Utiliser des boîtes avec jusqu'à
six joueurs prêts à exécuter la
boucle.

DÉFENSE

APPRENDRE



EXPLORER



DÉFI



COMPÉTENCE



Préparer un triangle de plaquage
Se repositionner après un plaquage-touché



Comment former rapidement un triangle de plaquage

PRÉPARER

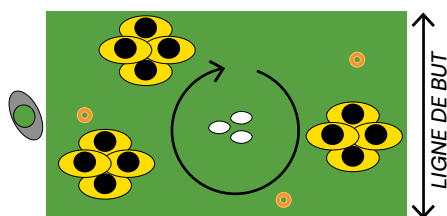
Se préparer à un plaquage-touché

EXÉCUTER

Former un triangle de plaquage, avec le toucheur à l'avant, plus deux derrière, la main extérieure sur l'épaule du toucheur

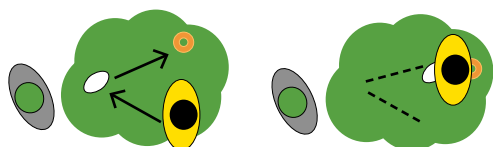
RÉCUPÉRER

Revenir sur la ligne de défense

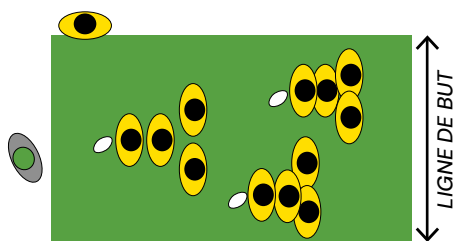


Les groupes courent autour de la boîte

"PLAQUAGE!"



Crier « plaquage » et un joueur court pour ramasser le ballon puis court vers un cône.



Le dernier groupe en position perd une vie.

- Diviser en groupes de quatre ou cinq.
- Répartir le même nombre de ballons que de groupes au milieu de la boîte et même nombre de cônes sur les bords de la boîte.
- Dites « cercle », et tout le monde trotte autour de la boîte.
- Crier « plaquage », un des joueurs de chaque groupe récupère un ballon au milieu, trouve un cône et tourne le dos à la ligne de but.
- Les trois autres joueurs forment un triangle de plaquage face au porteur du ballon.
- Le dernier groupe en position perd une vie.



INTENSIFIER

Ajoutez une passe courte pour voir si le triangle peut battre l'arracheur.



ALLÉGER

Désigner les rôles dans le triangle.



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Appeler lorsqu'un triangle est formé.



ACTIVITÉS LIÉES

- En jeu
- Ballon rapide



RÉPARTIR

Cet exercice devrait permettre de faire courir tout le groupe en même temps.

COMPÉTENCE



Se repositionner après un plaquage-touché



Comment être « en jeu » après un plaquage-touché

PRÉPARER

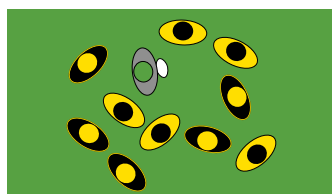
Être conscient du porteur du ballon par rapport à la défense et au défenseur

EXÉCUTER

Se positionner derrière le triangle de plaquage en reflétant les attaquants

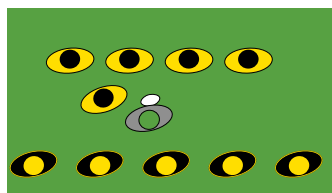
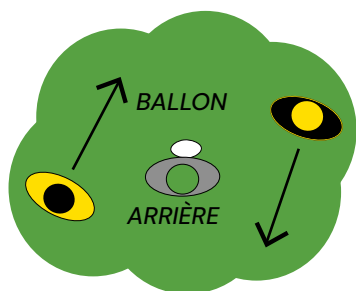
RÉCUPÉRER

Aller de l'avant une fois le ballon passé



L'entraîneur et les deux groupes courent à l'intérieur de la boîte.

« PLAQUAGE! »



Les gagnants sont les premiers à se mettre en position.

- Diviser en deux équipes, « ballon » et « arrière »
- Tous trottent à l'intérieur de la boîte, l'entraîneur se déplaçant autour de la boîte.
- Quand l'entraîneur crie : « Plaquage », les joueurs voient où se tient l'entraîneur et à qui il fait face.
- L'équipe « ballon » doit se déployer en ligne sur les bords de la boîte, face à l'entraîneur et en mesure de voir le ballon.
- L'équipe « arrière » doit faire de même, mais en étant capable de voir le dos de l'entraîneur.
- Les gagnants sont ceux qui forment en premier une ligne déployée sur tout le terrain.



INTENSIFIER

Lancer le ballon à l'un du groupe « ballon » et ils se retournent pour montrer un plaquage.



ALLÉGER

Jouer en marchant



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Soyez « l'entraîneur » avec le ballon. Organiser la ligne pour qu'elle soit en jeu.



ACTIVITÉS LIÉES

- L'essaim
- Briser la vitre



RÉPARTIR

Fonctionne mieux avec 7 c 7 max. Un groupe de 14 le fait et un autre groupe est prêt à y aller après deux tours

COMPÉTENCE



Ligne défensive
Faire un plaquage-touché



Comment maintenir une ligne défensive pour empêcher le temps et l'espace ?

PRÉPARER

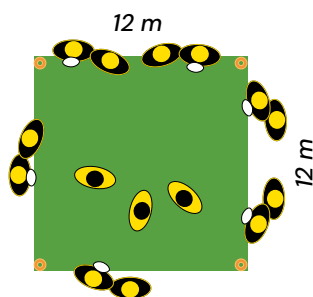
Être conscient de la position relative de l'attaquant et des autres défenseurs.

EXÉCUTER

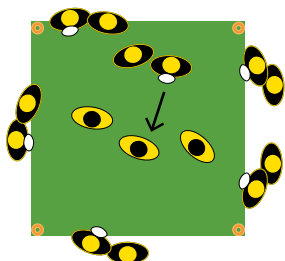
Rester très proche et se déplacer latéralement ou vers le haut comme un groupe

RÉCUPÉRER

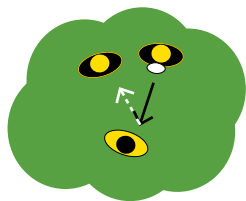
Se repositionner après un plaquage-touché



Placer trois défenseurs (abeilles tueuses) au centre de la boîte et des binômes avec un ballon sur les bords.



Libérer les binômes en les appelant, ils doivent franchir la surface de la boîte sans que le porteur du ballon ne soit plaqué-touché.



Le porteur du ballon peut passer vers l'arrière.

- Placez trois « abeilles tueuses » au centre de la boîte et des binômes sur les bords.
- Criez le nom des joueurs de l'un des binômes.
- Ce binôme doit marquer dans le camp opposé.
- Le binôme peut courir avec le ballon et passer vers l'arrière en fonction de son point de départ.
- Si le porteur du ballon est touché (piqué !) par un joueur de l'essaim, sa course est terminée et il se met de côté.
- Il peut y avoir plus d'un binôme qui attaque à la fois. Voir combien d'essais sont marqués en 60 secondes, avant de changer l'Essaim.



INTENSIFIER

Envoyer beaucoup de binômes.
Agrandir la boîte.



ALLÉGER

Rendre la boîte plus étroite.



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Arbitrer le plaquage-touché.



ACTIVITÉS LIÉES

- En jeu
- Briser la vitre



RÉPARTIR

Cela fonctionne bien avec environ 15 joueurs, donc deux boîtes à la fois s'il y a plus de 15 joueurs

COMPÉTENCE



Ligne défensive
Faire un plaquage-touché



Comment maintenir une ligne défensive pour empêcher le temps et l'espace ?

PRÉPARER

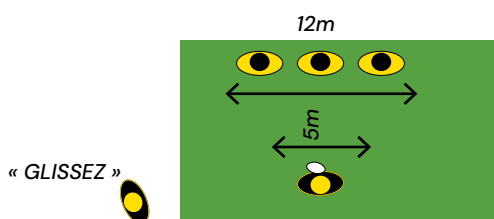
Être conscient de la position relative de l'attaquant et des autres défenseurs.

EXÉCUTER

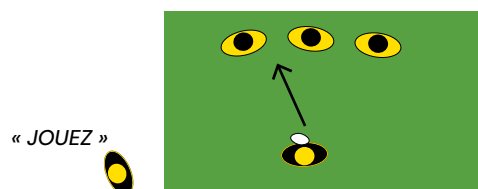
Rester très proche et se déplacer latéralement ou vers le haut comme un groupe

RÉCUPÉRER

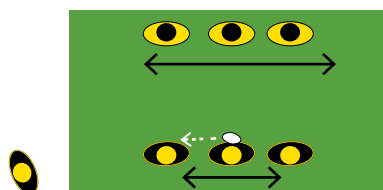
Se repositionner après un plaquage-touché



Les trois défenseurs reflètent le porteur du ballon



L'attaquant vise à battre la défense, avec un point pour contourner et trois pour passer entre, sans se faire plaquer-toucher.



Développer en faisant glisser et passer trois attaquants avant de libérer l'un des porteurs de ballon

- Diviser en groupes de quatre ou cinq avec un ballon.
- Placer trois (quatre) défenseurs à une distance bras tendus sur une ligne de 12m.
- Placer un porteur de ballon à environ 5m devant le(s) défenseur(s) du milieu.
- Dire « Glissez ». Le porteur du ballon se déplace vers la gauche ou la droite, et les défenseurs cherchent à suivre le mouvement.
- Dire « Jouez ». Le porteur du ballon cherche à marquer en traversant ou en contournant les défenseurs sans être plaqué-touché.
- L'attaquant marque un point s'il contourne les défenseurs et trois points s'il passe entre eux.



INTENSIFIER

Trois attaquants capables de passer le ballon.



ALLÉGER

Rendre la boîte plus étroite.



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Assurer le mouvement sur la ligne avec des appels.



ACTIVITÉS LIÉES

- En jeu
- L'essaim



RÉPARTIR

Répartir en 3 boîtes, les groupes de trois défenseurs échangent après chaque série

MÊLÉE

APPRENDRE



EXPLORER



DÉFI

COMPÉTENCE



Mêlée
Former une mêlée rapidement



Comment se lier à trois pour
former une mêlée

PRÉPARER

Se tenir debout, épaule contre épaule, à trois

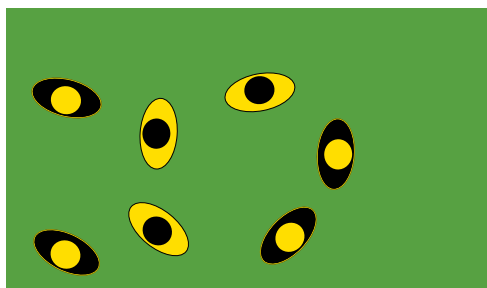
EXÉCUTER

Les joueurs se lient par leur centre. Les joueurs extérieurs mettent leur main sur l'épaule de l'adversaire

RÉCUPÉRER

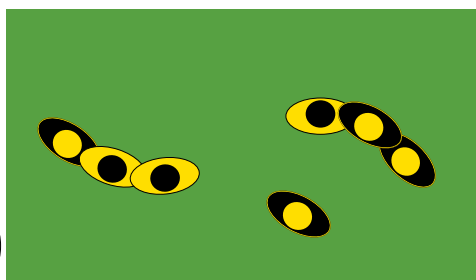
Après la passe issue de la mêlée, se repositionner

"GO!"



Les joueurs courent dans la boîte
Voici à quoi ressemblent deux joueurs liés

« MÊLÉE »



À l'appel « mêlée », trois joueurs se lient et vérifient
qui est le(s) intrus.

- Tout le monde dans la boîte trotte.
- Quand l'entraîneur crie « Mêlée », les joueurs doivent trouver un groupe de trois.
- L'objectif est de ne pas se retrouver tout seul.
- Ils doivent se lier à trois quand ils sont dans un groupe de trois.
- Lorsque l'entraîneur dit « Go », tout le monde se détache et court à nouveau.



INTENSIFIER

Trouver un autre groupe contre lequel faire une mêlée.



ALLÉGER

En marchant.



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Se coacher mutuellement sur la manière de se lier l'un à l'autre



ACTIVITÉS LIÉES

● Jeu en mêlée



RÉPARTIR

Beaucoup de joueurs peuvent jouer ici

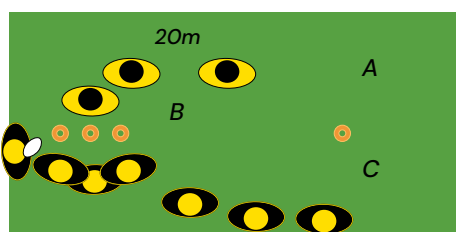
COMPÉTENCE



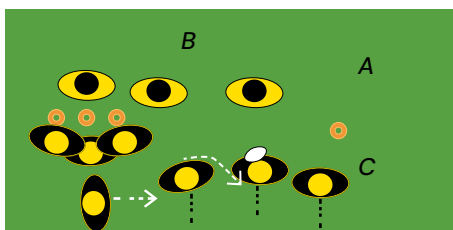
Mêlée
Jouer à partir d'une mêlée



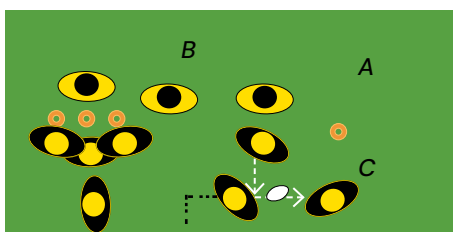
Comment utiliser l'espace supplémentaire depuis une reprise en mêlée



Commencer depuis une mêlée sur le côté de la boîte



Viser à entrer dans les zones A, B ou C ou même marquer un essai.



Donner aux joueurs la possibilité d'inventer des moyens de déjouer leurs adversaires.



DISTRIBUCIÓN

Faire tourner les groupes d'attaquants

PRÉPARER

Se tenir debout, épaule contre épaule, à trois

EXÉCUTER

Les joueurs se lient par leur centre. Les joueurs extérieurs mettent leur main sur l'épaule de l'adversaire

RÉCUPÉRER

Après la passe issue de la mêlée, se repositionner

- Former une mêlée à trois joueurs face à trois cônes près du côté de la boîte, avec un joueur pour introduire.
- Répartir trois autres attaquants et trois défenseurs (voir image).
- Le joueur introduit le ballon dans la mêlée vers un coéquipier.
- Dès que le ballon est passé, le jeu est lancé et l'attaquant cherche à marquer sans être plaqué-touché.
- Entrer dans la zone B vaut un point, C deux points, A trois points, et marquer un essai cinq points.



INTENSIFIER

Ajouter un autre défenseur.



ALLÉGER

Le défenseur commence plus en arrière.



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Exécuter le scénario et trouver de nouvelles façons de déjouer la défense.



ACTIVITÉS LIÉES

- L'heure de la mêlée
- Passe courte rapide

ALIGNEMENT

APPRENDRE



EXPLORER



DÉFI



COMPÉTENCE



Passer et attraper
Comment effectuer un alignement



Former et lancer dans un alignement rapide avec trois joueurs

PRÉPARER

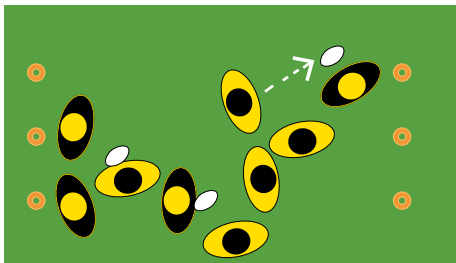
Tenir le ballon à deux mains, regarder la cible

EXÉCUTER

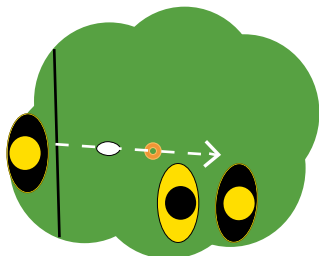
À partir de la hanche la plus éloignée faire une passe en forme de sourire vers la cible

RÉCUPÉRER

Terminer avec les mains vers la cible puis soutenir le receveur



Groupes de 3 avec un ballon, passes et course avec un ballon



Courir pour former un alignement, en utilisant un cône de 2m dans le terrain pour aider à définir la distance.

QUIZ ALIGNEMENT

- Lorsque le ballon ou un joueur qui tient le ballon sort du terrain, il y a une remise en jeu avec alignement.
- Un alignement se compose d'un lanceur et de trois joueurs de chaque équipe qui se tiennent à 2m de la ligne de touche.
- Tous les autres joueurs doivent se trouver à 5m en arrière, sauf un défenseur qui doit se trouver derrière l'alignement.



RÉPARTIR

Devrait fonctionner avec l'ensemble du groupe. Certaines équipes peuvent se mettre à 4 et former un alignement à 3 joueurs.

- Diviser en groupes de 3 avec un ballon.
- Le porteur du ballon court dans la boîte et lorsqu'il est plaqué-touché, il s'arrête et se retourne.
- Courir dans la boîte en passant le ballon. Si un joueur ou le ballon sort de la boîte, l'entraîneur siffle et tous dans le groupe doivent former un alignement.
- Au deuxième coup de sifflet, lancer le ballon (voir les règles) et chaque équipe qui réussit marque un point.



INTENSIFIER

Lancer au deuxième joueur dans l'alignement.



ALLÉGER

Les joueurs se fauillent entre les cônes pour se rapprocher du bord.



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Ils marquent leurs propres points avec les alignements réussis.



ACTIVITÉS LIÉES

- Jeu en alignement
- Sauteurs sortis

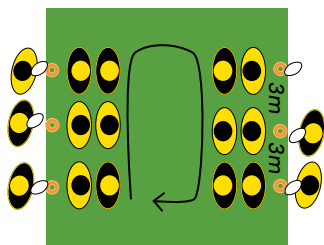
COMPÉTENCE



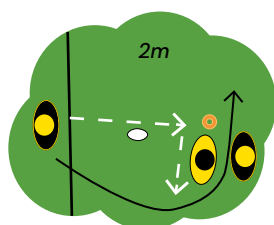
Passer et attraper
Lancer dans l'alignement



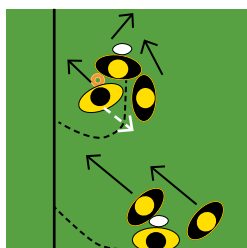
Comment former un mini alignement et passer dans l'alignement



Former autant de groupes que possible



Lancer, attraper, retourner le ballon au lanceur



Courir pour essayer de sortir le groupe suivant avant qu'il ne lance ou recommencer à zéro.



RÉPARTIR

Le mieux est un ballon pour 3.
Continuer à inverser les rôles

PRÉPARER

Tenir le ballon à deux mains, regarder la cible

EXÉCUTER

À partir de la hanche la plus éloignée faire une passe en forme de sourire vers la cible

RÉCUPÉRER

Terminer avec les mains vers la cible puis soutenir le receveur

- Diviser en groupes de trois ou quatre avec un ballon.
- Chaque équipe commence en ligne (un lanceur, deux sauteurs) sur les cônes.
- Dire « Go », chaque lanceur lance et le receveur repasse le ballon au lanceur (ou au quatrième joueur).
- Le porteur du ballon court alors jusqu'au groupe de joueurs suivant. S'il l'atteint avant qu'ils n'aient lancé le ballon, ce dernier est « sorti » et quitte la boîte.
- Dans le cas contraire, le groupe de trois se reforme et recommence.
- Jouer jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une seule équipe!



INTENSIFIER

Lancer au deuxième joueur dans l'alignement.



ALLÉGER

Commercer le lancer plus près du « sauteur ».



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

S'entraîner à former un alignement rapidement pour faire une remise en jeu.



ACTIVITÉS LIÉES

- Sortir rentrer
- Jeu en alignement

COMPÉTENCE



Passer dans l'alignement
Jouer à partir d'un alignement



Comment utiliser au mieux
l'espace à partir d'un alignement

PRÉPARER

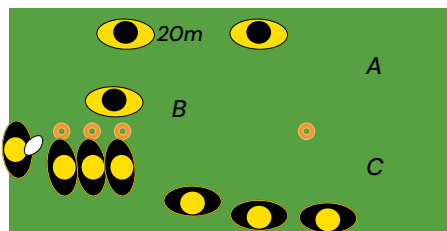
Tenir le ballon à deux mains, regarder la cible

EXÉCUTER

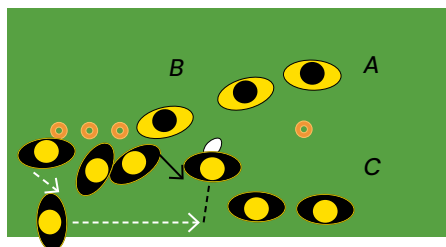
À partir de la hanche la plus éloignée faire une passe en forme de sourire vers la cible

RÉCUPÉRER

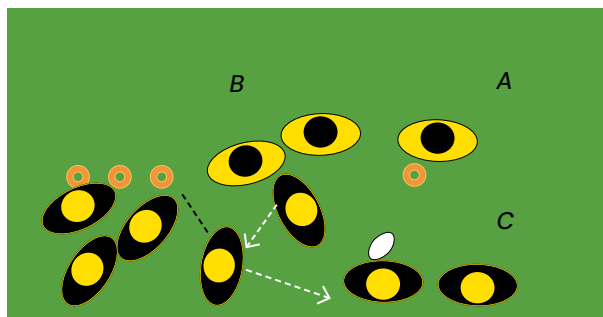
Terminer avec les mains vers la cible puis soutenir le receveur



Commencer depuis un alignement sur le côté de la boîte



Viser à entrer dans les zones A, B ou C ou même marquer un essai.



Donner aux joueurs la possibilité d'inventer des moyens de déjouer leurs adversaires.



RÉPARTIR

Faire tourner les groupes
d'attaquants

- Former un alignement à trois joueurs face à trois cônes près du côté de la boîte, avec un joueur pour introduire.
- Répartir trois autres attaquants et trois défenseurs (voir image).
- Le lanceur lance le ballon dans l'alignement puis le reçoit en retour.
- Dès que le ballon est passé, le jeu est lancé et l'attaquant cherche à marquer sans être plaqué-touché.
- Entrer dans la zone B vaut un point, C deux points, A trois points, et marquer un essai cinq points.



INTENSIFIER

Ajouter un autre défenseur.



ALLÉGER

Le défenseur commence plus en arrière.



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Exécuter le scénario et trouver de nouvelles façons de déjouer la défense.



ACTIVITÉS LIÉES

- Sortir rentrer
- Sauteurs sortis

BOTTER

APPRENDRE



EXPLORER



DÉFI



COMPÉTENCE



Botter
Botter pour trouver l'espace



Comment botter un ballon
pour créer un mouvement
vers l'avant

PRÉPARER

Tenir le ballon à hauteur des hanches, la pointe orientée vers la direction du coup de pied

EXÉCUTER

Lâcher le ballon au moment où le pied botteur avance pour frapper avec la pointe du pied

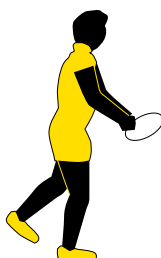
RÉCUPÉRER

Poursuivre avec le pied botteur et le corps vers la cible

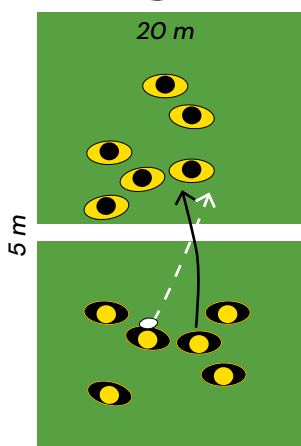
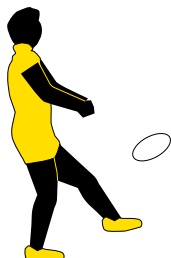
PRÉPARER



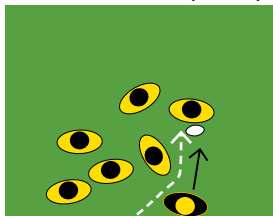
EXÉCUTER



RÉCUPÉRER



Botter d'une boîte à l'autre, avec n'importe quel joueur derrière le botteur pour poursuivre le ballon



Il n'y a pas de lutte pour la possession du ballon !

- Diviser en deux équipes et placez chacune dans une boîte.
- Lorsqu'une équipe botte, tout joueur qui se trouve derrière le botteur est autorisé à courir dans l'autre boîte pour perturber ou même attraper le coup de pied. Chaque joueur ne peut le faire qu'une seule fois par tour.
- Score : Équipe qui botte
1 point si le coup de pied atterrit dans l'autre boîte
4 points s'ils attrapent un des leurs !
- Score : Équipe qui attrape
2 points si le coup de pied est attrapé
- Une fois que tous les coups de pied ont été pris par une équipe, l'autre équipe peut tenter sa chance. Les joueurs se relaient pour botter.



INTENSIFIER

Faire une passe immédiatement lorsqu'on attrape



ALLÉGER

Rendre la boîte plus large et plus longue



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Arbitrer qui est autorisé à courir pour suivre un coup de pied



ACTIVITÉS LIÉES

- Botter pour marquer
- Sauvons le monde



RÉPARTIR

Fonctionne mieux avec un maximum de six joueurs dans chaque boîte

COMPÉTENCE



Botter
Attraper un ballon botté



Comment botter un ballon
pour créer un mouvement
vers l'avant

PRÉPARER

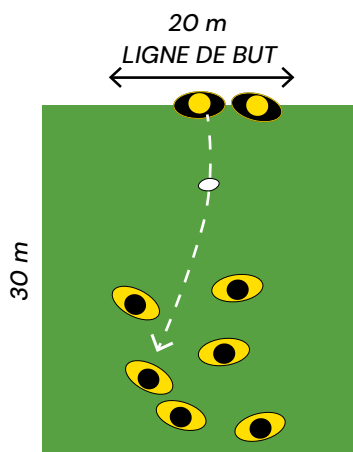
Surveiller le ballon et se déplacer pour anticiper
l'espace de réception

EXÉCUTER

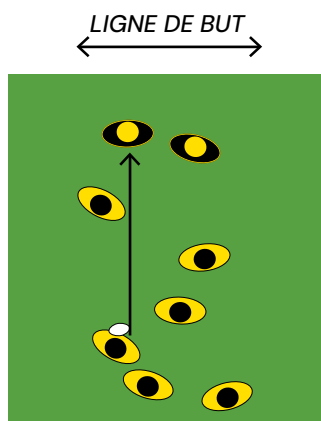
Tendre les bras pour attraper le ballon en rentrant
les coudes

RÉCUPÉRER

Ramener le ballon vers le corps



Botter dans la boîte



L'équipe qui attrape le ballon a 20 secondes pour le
récupérer et le ramener à la ligne de but. S'ils sont
plaqués-touchés, ils doivent s'arrêter et passer.

- Deux binômes seront les super-méchants, le reste sera divisé en deux groupes de super-héros.
- Un binôme de super-méchants commence à l'une des extrémités de la boîte avec un ballon.
- Un groupe de super-héros commence à au moins 5m à l'intérieur de la boîte.
- Les super-méchants bottent le ballon le plus loin possible dans la boîte et le poursuivent.
- Les super-héros doivent « désamorcer » le coup de pied en renvoyant le ballon à l'endroit d'où il vient.
- Ils peuvent courir en avant, passer en arrière, mais s'ils sont plaqués-touchés par un super-méchant, ils doivent s'arrêter et passer.



INTENSIFIER

Ajouter un autre super-méchant.
N'autoriser que la passe courte à
partir d'un plaquage.



ALLÉGER

30 secondes pour sauver le monde.



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Concevoir des moyens pour
s'assurer que quelqu'un est prêt à
attraper le ballon.



ACTIVITÉS LIÉES

- Botter pour marquer
- Coups de pied volés



RÉPARTIR

Des groupes de super-héros
attendent d'entrer.

COMPÉTENCE



Botter
Botter pour trouver l'espace



Comment botter un ballon
pour créer un mouvement
vers l'avant

PRÉPARER

Tenir le ballon à hauteur des hanches, la pointe orientée vers la direction du coup de pied

EXÉCUTER

Lâcher le ballon au moment où le pied botteur avance pour frapper avec la pointe du pied

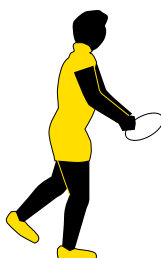
RÉCUPÉRER

Poursuivre avec le pied botteur et le corps vers la cible

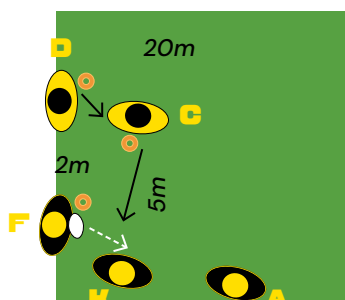
PRÉPARER



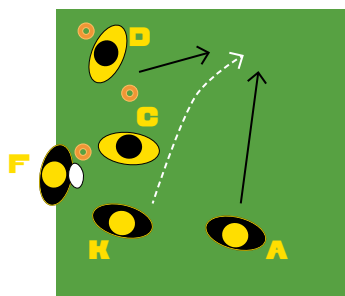
EXÉCUTER



RÉCUPÉRER



F fait une passe à K. C court vers l'avant



A tente de récupérer le ballon avant d'être plaqué en touche par D. Il n'y a PAS de lutte pour le ballon.

- Placer un passeur sur le côté de la boîte et un botteur à environ 2m à l'intérieur de la boîte. Placer un autre attaquant à environ 10m de l'autre côté du botteur.
- Placer un défenseur à environ 5m devant le botteur et un autre défenseur sur le côté du terrain.
- Lorsque le ballon est transmis au botteur, il doit frapper dans un espace où son coéquipier peut courir.
- Un défenseur s'avance pour arrêter le coup de pied, et l'autre court pour plaquer-toucher le botteur.
- Remarque : il n'y a pas de lutte pour le coup de pied.



INTENSIFIER

Ajoutez un attaquant et un défenseur supplémentaires sur un terrain plus grand.



ALLÉGER

Supprimer le premier défenseur.



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Quels autres types de coups de pied peuvent être utilisés ?



ACTIVITÉS LIÉES

- Sauvons le monde
- Coups de pied volés



DISTRIBUCIÓN

L'exercice se fait de préférence en petits groupes. Une stratégie d'extension idéale pour les joueurs plus expérimentés



ACTIVITÉS

SCÉNARIO

APPRENDRE

EXPLORER

DÉFI



COMPÉTENCE



Passe courte
Recyclage rapide du ballon à partir d'un plaquage-touché



Comment recycler le ballon après un plaquage-touché

PRÉPARER

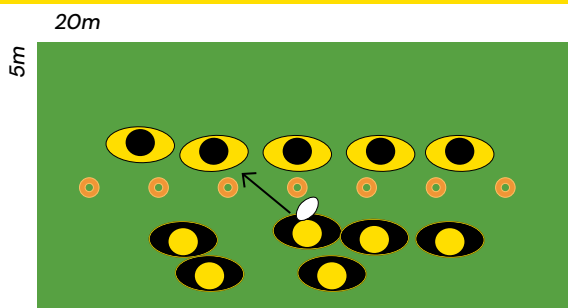
Le porteur du ballon se tourne vers sa ligne de but et présente le ballon en direction de cette ligne.

EXÉCUTER

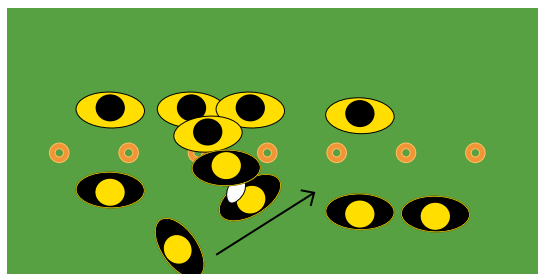
Mettre une main au-dessus et une main au-dessous du ballon, s'éloigner et passer

RÉCUPÉRER

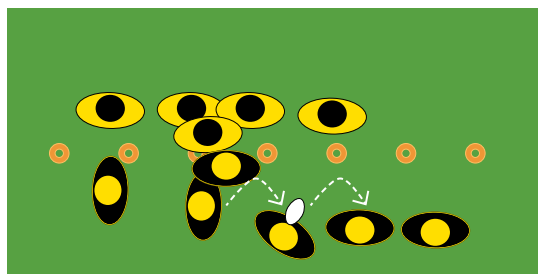
Terminer les mains vers la cible



L'un des attaquants court jusqu'à la ligne médiane des cônes pour être plaqué-touché



La défense forme un triangle de plaquage pendant que l'attaque fait une passe courte.



L'attaque cherche à utiliser son surnombre pour libérer un attaquant et marquer.

- Placer six attaquants dans une moitié du terrain et cinq défenseurs dans l'autre moitié.
- Demander à un porteur de ballon de courir jusqu'à la ligne médiane et de présenter le ballon pour une passe courte.
- Les défenseurs doivent former un triangle de plaquage.
- L'objectif des attaquants est de faire une passe courte si vite que le triangle de plaquage est encore en formation et qu'ils ont plus de joueurs en mouvement que la défense (une surcharge).



INTENSIFIER

Ajouter un défenseur.



ALLÉGER

Retirer un défenseur.



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Appeler le plaquage. Trouver des tactiques pour utiliser les passes courtes rapides.



ACTIVITÉS LIÉES

- Jeu passe courte
- Coté fermé



RÉPARTIR

Jouer deux jeux en même temps.
Fonctionne mieux avec 6 c 5.

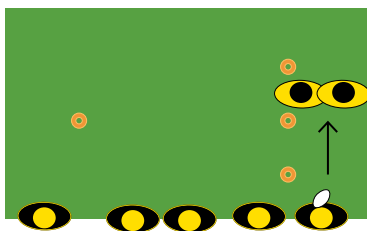
COMPÉTENCE



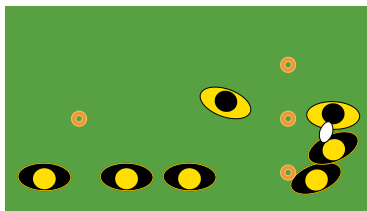
Passe courte
Recyclage rapide du ballon à partir d'un plaquage-touché



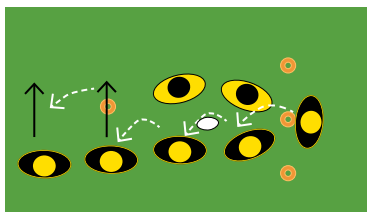
Comment recycler le ballon après un plaquage-touché



Deux attaquants courent dans le couloir étroit



Lorsqu'ils sont touchés, les défenseurs et l'autre attaquant peuvent se déplacer dans le couloir central



Les attaquants cherchent à marquer avant d'être plaqués-touchés. Les défenseurs doivent rester dans le couloir central



RÉPARTIR

Faire tourner dans les groupes d'attaquants. Exécutez ce jeu avec un maximum de 16 joueurs.

PRÉPARER

Le porteur du ballon se tourne vers sa ligne de but et présente le ballon en direction de cette ligne.

EXÉCUTER

Mettre une main au-dessus et une main au-dessous du ballon, s'éloigner et passer

RÉCUPÉRER

Terminer les mains vers la cible

- Diviser la boîte avec un couloir étroit de part et d'autre d'un large couloir central.
- Placer deux attaquants avec un ballon face à deux défenseurs dans l'un des couloirs étroits, deux attaquants au milieu et un attaquant dans le couloir le plus éloigné.
- Le porteur du ballon remonte le premier couloir et, lorsqu'il est touché, les autres joueurs de ce couloir peuvent se déplacer vers le couloir central.
- Le porteur du ballon passe ensuite dans le couloir central et les attaquants tentent de marquer avant d'être plaqués-touchés.
- Les défenseurs ne sont pas autorisés dans le couloir le plus éloigné.



INTENSIFIER

Ajouter un défenseur.



ALLÉGER

Retirer un défenseur.



MENÉ PAR L'ÉLÈVE

Les joueurs mènent l'attaque.



ACTIVITÉS LIÉES

- Passe courte rapide
- Surcharges