

En utilisant la décomposition de l'exécution des compétences physiques, comprendre le mouvement et les aspects techniques d'une compétence.

Tous les joueurs trouveront leurs propres solutions pour réaliser une compétence. Cependant, ces décompositions fournissent un modèle aux enseignants pour les aider à:

- comprendre les bonnes pratiques,
- donner des éléments pour féliciter,
- permettre l'échafaudage des compétences,
- fournir des points pour l'évaluation.

L'idéal est d'utiliser un langage non technique, voire des métaphores.

ÉVITEMENT

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

PASSER

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 celui qui reçoit

ATTRAPER

Préparer	Appeler le ballon et créer une cible avec les mains
Exécuter	Tendre la main vers le ballon, doigts écartés, coudes repliés, en gardant le ballon loin du corps
Récupérer	Terminer les mains vers la cible

PASSE COURTE

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

En utilisant la décomposition de l'exécution des compétences physiques, comprendre le mouvement et les aspects techniques d'une compétence.

Tous les joueurs trouveront leurs propres solutions pour réaliser une compétence. Cependant, ces décompositions fournissent un modèle aux enseignants pour les aider à

- comprendre les bonnes pratiques,
- donner des éléments pour féliciter,
- permettre l'échafaudage des compétences,
- fournir des points pour l'évaluation.

L'idéal est d'utiliser un langage non technique, voire des métaphores.

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, avec la main extérieure sur l'épaule du toucheur
Récupérer	Revenir sur la ligne de défense

MÊLÉE

Préparer	Se tenir debout, épaule contre épaule, à trois
Exécuter	Les joueurs se lient autour de leurs centres respectifs, puis les joueurs extérieurs posent la main extérieure sur l'épaule extérieure
Récupérer	Se séparer et soutenir le jeu

BOTTER

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

ATTRAPER UN BALLON BOTTÉ

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