

parcours collectif

Difficulté :



but du jeu :

Les 4 joueurs doivent marquer un essai dans le cadre d'un jeu déployé et en un minimum de temps.

Qualités demandées :

Cet exercice technique nécessite une rapidité de circulation, une bonne coordination, une gestuelle de passe et un remplacement efficace.

Position de départ

4 joueurs sur la ligne des 22 m (entre la ligne de touche et les 15 m).

Départ

Le joueur 1, placé aux 15 m, joue un coup de pied franc à la main, qui déclenche le chrono.

Différentes étapes

- > Jeu déployé du joueur 1 au joueur 4
- > Joueur 4 pose le ballon sur la ligne des 10 m (couloir des 5 m)
- > Joueur 3 le ramasse et le pose sur la ligne médiane
- > Joueur 2 le ramasse et le pose sur la ligne des 10 m
- > Joueur 1 le ramasse et joue en jeu déployé
- > Le dernier joueur en possession du ballon l'aplatit dans la zone de marque délimitée par les deux plots espacés de 2 m, et le chronomètre s'arrête

Le conseil d'Emile

Fonce ! Déploie toute ton énergie. Mais ne bâcle pas pour autant ta passe. Pense à ton partenaire ! Il faut qu'il puisse récupérer le ballon dans de bonnes conditions. Une passe, cela se fait à deux. Alors entraîne-toi régulièrement pour toujours passer un joli bébé à ton équipier.

point de règlement

Toute équipe commettant un en-avant (en-avant de passe ou ballon tombé) sera sanctionnée par la note 0. En cas d'égalité, le temps effectué lors du parcours collectif départagera les équipes.



Ramassage

Le ballon doit se trouver entre les appuis du joueur et, si possible, plus près du pied arrière. La main arrière soulève le ballon tandis que la main avant le bloque et le contrôle.



Passe

Les joueurs n'ont pas besoin d'être trop loin les uns des autres. Les épaules et le regard sont orientés vers le partenaire. Les bras et les mains accompagnent le ballon.



1 2 3