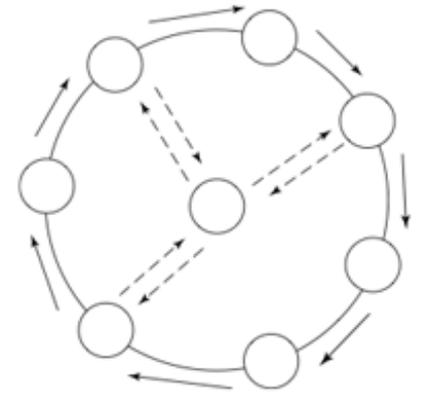


Touch rugby

Catch-and-pass

L'objectif de cet exercice est de maîtriser la passe et la réception d'un ballon. Ces éléments sont essentiels pour que le joueur puisse pleinement se concentrer sur les aspects tactiques.

Les joueurs forment un cercle autour de l'entraîneur (diamètre env. 5-6 m). Au coup de sifflet de ce dernier, ils commencent à courir lentement dans le même sens. L'entraîneur, toujours au centre, passe le ballon à un joueur, lequel doit l'attraper avec les deux mains et le redonner à l'expéditeur après deux ou trois pas. Etc. L'entraîneur poursuit cet exercice jusqu'à ce que les élèves maîtrisent la réception et la passe.



Variantes

Afin d'améliorer la technique, l'entraîneur peut:

- Exiger une vitesse de course plus élevée.
- Compliquer la tâche en distribuant des passes «hautes» et «basses».
- Demander aux joueurs de taper dans les mains à une ou deux reprises avant d'attraper le ballon.
- Modifier le sens de la course (lancer et réception des deux côtés).
- Se déplacer à l'intérieur du cercle et obliger les joueurs à conserver la même distance.

Exécution correcte

- Le joueur à la réception porte son attention sur le ballon au moment de l'attraper avec les deux mains.
- Durant la course, le ballon est attrapé avec les deux mains afin de pouvoir le passer à gauche ou à droite à tout moment.
- Le porteur du ballon maintient un contact visuel avec le joueur à la réception et effectue la passe avec les deux mains.
- Lors d'une passe à gauche, le ballon est parallèle au sol, la main droite au-dessus de celui-ci, la main gauche en dessous; lors d'une passe à droite, la main gauche se trouve sur le ballon, la main droite en dessous.

Erreurs fréquentes

- Le porteur du ballon ne voit pas le joueur à la réception lorsqu'il effectue la passe.
- Le joueur à la réception ne regarde pas le ballon lors de la passe.

Source: Cahier pratique «mobile» 66/2010, Werni Grünenfelder, Roger Scharpf

Catégories

- Type de contenu: Exercices, Salle, Plein air
- Sports: Touch rugby

- Tranche d'âge: 8-10 ans, 11-15 ans, 16-20 ans, 21-65 ans
- Degré scolaire: Degré primaire, Degré secondaire I, Degré secondaire II école professionnelle, Degré secondaire II lycée/gymnase
- Niveau de progression: Débutant, Avancé
- Niveau d'apprentissage: Acquérir, Appliquer
- Modèle de performance: Motivation , Réagir, Capacité de coordination, Orienter, Potentiel émotionnel, Tactique/Stratégie, Capacité tactico-mentale
- Habiletés motrices (manuels d'éducation physique): Jouer
- ormes de base du mouvement: Lancer, attraper