

COMMISSION SPORTIVE DU COMITE DE PROVENCE

1 + 1 CONTRE 1 (jeu a effectif réduit) duel et passe au contact		Niveau 3
<p>Objectif(s) de l'Educateur Améliorer la continuité du jeu après un duel. Enchaîner les 1+1 C1 en carré afin d'augmenter les répétitions et ainsi limité la temps d'attente.</p>	<p>Comportements attendus PORTEUR : Porter <u>le ballon a deux mains</u> ,Jouer son 1C1 pour déséquilibrer l'adversaire, Menacer l' espace a droite du défenseur pour essayer de pénétrer a gauche (Changer de rythme et de direction de course)menacer la porte droite pour prendre la gauche. En cas de contact :Raffut ,Passage bras (jambe d'appui au contact de l'adversaire ,vouloir passer dans le dos du défenseur), Passe au contact ou en chutant, <u>privilégier la « vie du » ballon</u>, Notion de passes en feuilles mortes (donne plus de temps au soutien d'intervenir) SOUTIEN : je me rapproche du porteur (Rentrer dans un carré imaginaire de 2 mètres sur 2 mètres <u>converger</u> vers le ballon) Soutien Axial , Laisser le temps au porteur de travailler l'adversaire, Notion de profondeur utile, accélérer a la prise de balle « <u>je vais plus vite que celui qui me donne le ballon</u> »,Nota : Lorsque le porteur est au contact accélérer lorsque je vois ses épaules.</p>	
<p>Dispositif : Groupe: 2 opposants contre 4 a 6 paires d'utilisateurs Espace:CARRE de 10M sur 10M Temps: 15 MN Matériel: 12 plots , 1 ballon</p>	<p>Consignes: au début les défenseurs ceinturent. On défend sur le joueur pas sur le ballon. les utilisateurs partent a deux. Les deux défenseurs alternent a chaque fois qu'une paire rentre. <u>Je ressort part une porte et je donne a une autre paire de joueurs qui a son tour rentre par une porte(cones jaunes sur le dessin)</u> Règles: Règles fondamentales Critères de réussite : Avancer sans rupture de rythme</p>	
<p>But : Marquer .</p>		
POUR EVALUER- REGULER		
<p>COMPORTEMENTS OBSERVES Le porteur affronte frontalement l'adversaire Le porteur porte le ballon a une main (pas d'incertitude sur ses intentions) Le porteur « visse » ses passes Le soutien restent loin du porteur (prise de largeur) Le soutien est trop proche du porteur et dépasse ce dernier lorsque celui ci travaille son adversaire direct. Le soutien n'accélère pas a la prise de balle.</p>	<p>INTERVENTIONS POSSIBLES Insister sur des la notion d'évitement et de duel (plus économique) « Attaquer les branches plutôt que le tronc » Je veux passer individuellement avant de passer le ballon. Mettre en évidence la difficulté de réceptionner des passes vissés pour un soutien axial . LE RUGBY SE JOUE SUR SES PIEDS !!!!! TOUJOURS VOULOIR AVANCER !!!!!</p>	
POUR FAIRE EVOLUER LA SITUATION		
<p>VARIANTES Au début Possibilité de faire porter des boucliers aux def. Défenseurs mains sur les épaules ou dans le short Puis défense sur l'homme (ceinturer) et enfin sur l'homme et le ballon</p>	<p>Effets recherchés Voir apparaître les passes en chutant et les passes au sol (immédiates).</p>	