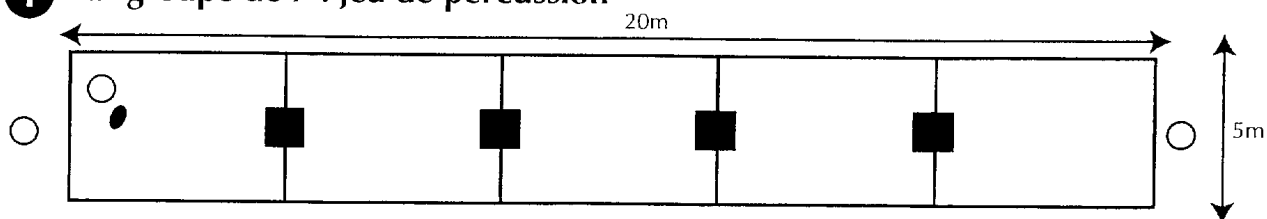


## Objectif : LE JEU DE RELAIS

- Matériel :**
- 10 ballons
  - 4 jeux de chasubles de couleurs différentes
  - plots

## ECHAUFFEMENT : 20 mn environ

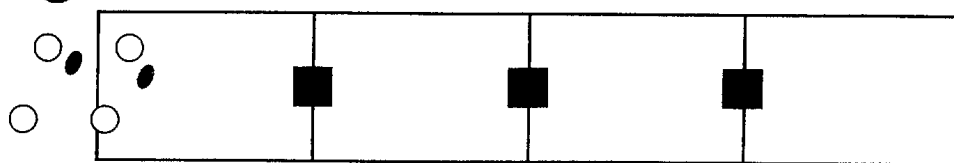
### 1 Par groupe de 7 : jeu de percussion



### Déroulement

- L'utilisateur ○ part avec le ballon et vient s'appuyer sur les opposants ■ qui restent sur leur ligne (lors des premières séances, cet exercice se fera à vitesse réduite).
- Une fois le porteur de balle arrivé au bout du terrain, il donne le ballon à un partenaire qui repart dans l'autre sens.
- Il faut demander lors des rencontres ○ ■ que les élèves soient bas sur leurs appuis et que le porteur de balle protège le ballon en le tenant avec le bras opposé à l'opposant (lors des premières séances, les opposants peuvent se protéger bras croisés sur la poitrine).
- Suivant les niveaux on augmentera la vitesse : "l'appui" sur l'opposant deviendra une percussion.

### 2 Même situation mais il faut faire une passe à un soutien

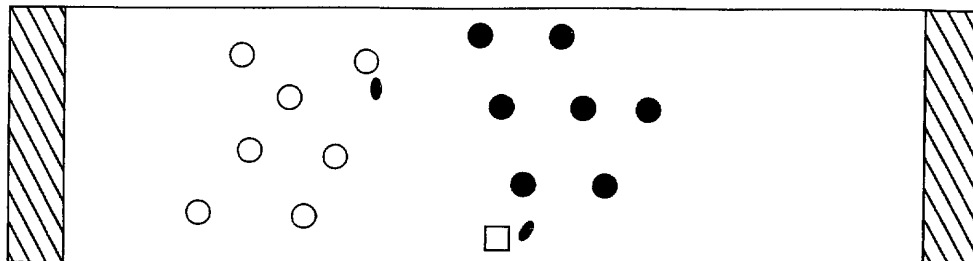


### Déroulement

- Les utilisateurs ○ font un aller-retour avant que les suivants ne partent.
- Dans un premier temps, les défenseurs ■ n'interviennent pas sur le ballon.
- Ensuite, ils peuvent gêner la passe du porteur de balle quand ils sont en contact.
- A aucun moment, le porteur de balle ne peut faire la passe sans qu'il y ait contact (attention : il ne faut pas que cela se transforme en 2c1 de jeu de passe ; veiller au positionnement du soutien).

### **PARTIE CENTRALE : 10 mn environ**

- jeu à 7c7
- terrain 15m de large sur 40m de long



### **Règles du jeu**

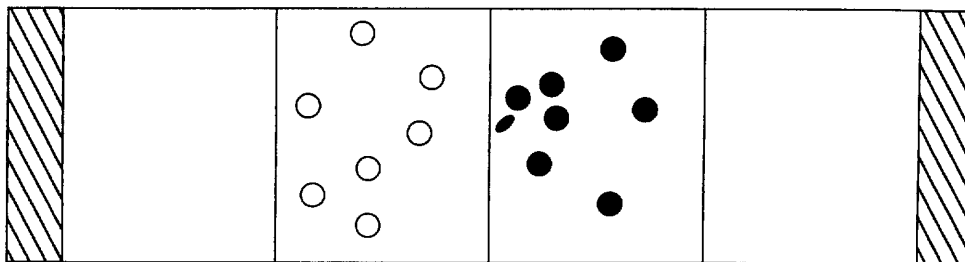
- L'enseignant □ a un deuxième ballon qu'il va mettre en jeu dès qu'un regroupement au sol ou debout se prolonge.
- Il faut ainsi encourager les élèves à donner le ballon assez vite au contact, pour continuer à avancer et donc faire "un relais".
- Le relais est l'action d'un porteur de balle qui donne le ballon à un partenaire en soutien qui assurera la continuité du jeu.

### **Le score s'établit ainsi :**

- 1 relais = 2 points

### **TOURNOI**

- matches de 5 mn
- les 4 équipes (A,B,C,D) se rencontrent (A-B, C-D, A-C, B-D, A-D, B-C)
- terrain de 10 à 15m de large sur 20m de long balisé tous les 5m



### **Le score s'établit ainsi :**

- 1 essai = 5 points
- 1 relais = 2 points
- franchir une zone = 1 point

### **Remarques, précisions et modifications possibles**

Il faut rappeler aux élèves les règles acquises précédemment : pour jouer, il faut être debout, et chacun dans son camp par rapport au ballon.  
Il faut encore encourager les élèves à avancer avec ou sans ballon.