



SÉANCE 1

EXERCICE 1 : Jeu du « bulldog »

Durée : 10 minutes

Le même jeu est souvent utilisé dans les cours d'éducation physique. Il s'agit de placer un jeune, le « bulldog », sur la ligne centrale du terrain et les autres jeunes sur une des deux lignes de fond du terrain.

Le but de cette activité est de permettre aux jeunes d'apprendre à « déflager » un autre joueur, afin de les préparer à empêcher un joueur de progresser sur le terrain lorsque celui-ci est en possession du ballon.

Au signal de l'entraîneur, tous les jeunes qui se trouvent sur la ligne de fond doivent courir et traverser la ligne de centre sans se faire « déflager » par le bulldog. Tous les jeunes qui se sont fait déflager par le bulldog deviennent eux aussi des bulldogs.

Répéter l'activité jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de joueurs à déflager.

Important : les jeunes qui courent pour traverser la ligne du centre n'ont pas le droit de sauter

Variante : le bulldog doit obligatoirement enlever les 2 flags d'un joueur pour le transformer en bulldog.

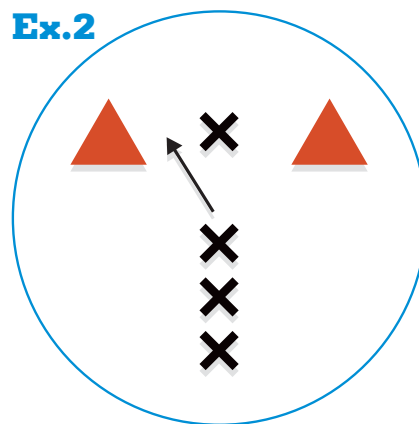
EXERCICE 2 : Tous contre un

Durée : 5 minutes

Cet atelier est fait pour apprendre aux jeunes à déflager.

Vous devez placer 2 cônes et un joueur X entre ceux-ci. Les autres jeunes se placent en ligne, et chacun doit courir, à tour de rôle, entre les deux cônes sans se faire déflager. Le joueur qui se trouve entre les deux cônes ne peut pas avancer : il peut uniquement se déplacer de droite à gauche et vice versa.

Ex.2



EXERCICE 3 : Le face-à-face

Durée : 5 minutes

Tous les jeunes doivent se placer deux par deux, avec un ballon. Les jeunes se placent à environ 5 à 10 verges de distance. Ils doivent se lancer le ballon.

Variante : augmenter la distance entre les deux jeunes.

Cette activité vous permettra de découvrir les jeunes qui ont du talent pour lancer le ballon afin de vous trouver un quart-arrière. Vous allez également repérer les jeunes qui sont habiles à attraper le ballon.