

LA BOITE A OUTILS

Entraînements par **le jeu** (75%)

***40 exercices par le jeu, pour le jeu
en apprenant les techniques***



LA BOITE à OUTILS

Entraînements par **le jeu** (75%)

Les passes

Les placages

2 situations (exercices) possibles



LA BOITE à OUTILS

Utiliser les **dimensions** du terrain

FAVORISER

Att (grande largeur / cibles proches)

ou

Def (petite largeur)/ cibles éloignées)

$2 \times 2 = 4$ Possibilités



LA BOITE à OUTILS

Utiliser les **effectifs**

Technique individuelle (1c1 / 2c1 / 2c2)

Tactique collective (5c5 / 6c6.....15c15)

4 x 2 = **8** Possibilités



LA BOITE à OUTILS

Utiliser les règles qui gèrent les droits des joueurs dans les duels de l'affrontement 1C1

- 1) Jeu sans contact / vitesse de passe
- 2) Jeu toucher / passer
- 3) Jeu placage affrontement debout
résister et précision de passe
- 4) Jeu placage : vitesse de passe au sol
- 5) Jeu placage conservation au sol : Ruck

8 x 5 = **40** possibilités

