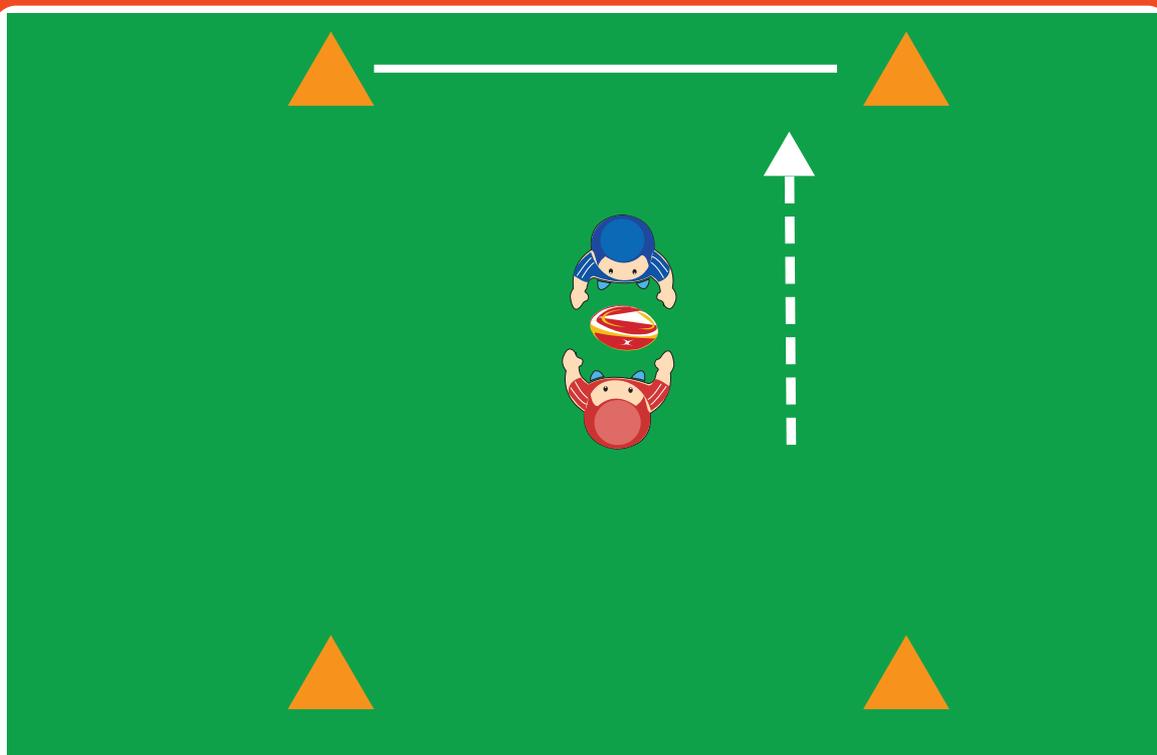


ESPACE : Terrain de 10m x 5m.

EFFECTIF : 1 x 1 joueur.

MATÉRIEL : 1 ballon pour 2 joueurs, des coupelles.



CONSIGNES :

- Au centre du terrain, l'attaquant et le défenseur se font des passes rapides.
- Au signal de l'enseignant, celui qui se trouve en possession du ballon essaie d'aller marquer sur la ligne opposée. Le défenseur doit le toucher pour récupérer le ballon si il y parvient l'attaquant pose le ballon au sol et devient défenseur.
- Fin de l'action lorsqu'un essai est marqué ou que le porteur de balle est sorti du terrain.

VARIANTES :

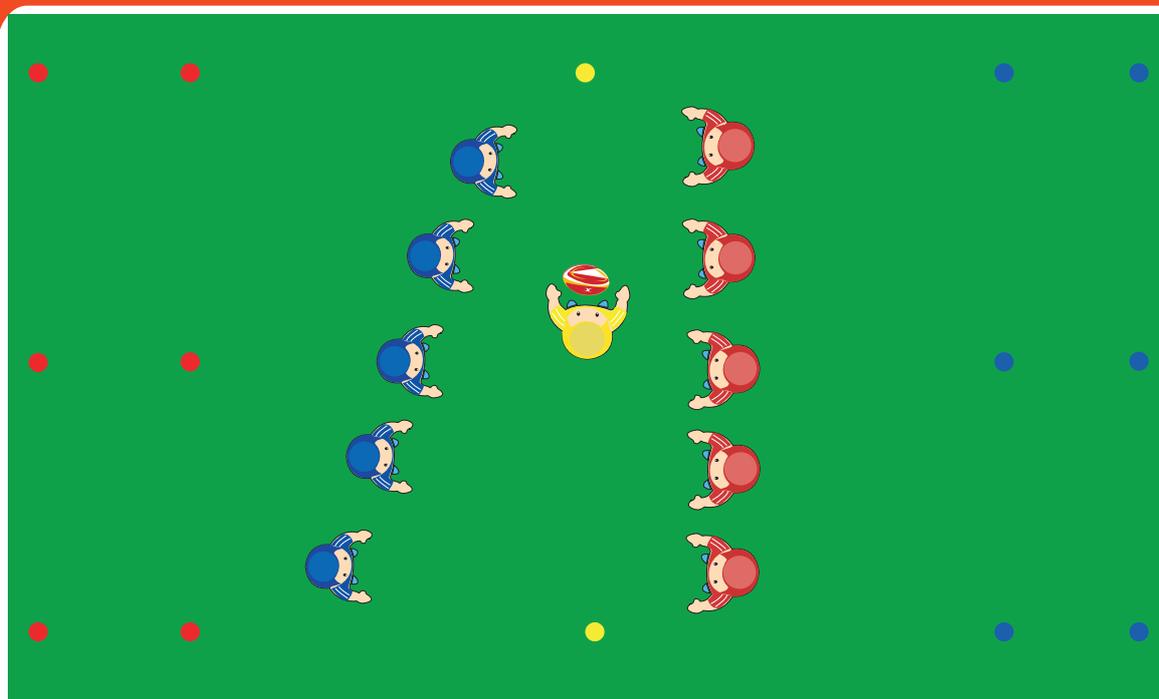
- Instaurer une compétition sous forme de montante-descendante. Les matchs durent 3 min, le gagnant passe au terrain supérieur et le perdant passe au terrain inférieur.



ESPACE : Terrain de 20m x 15m.

EFFECTIF : 6 x 6 joueurs.

MATÉRIEL : 1 ballon, des coupelles, 12 maillots de 2 couleurs différentes.



CONSIGNES :

- Au signal de l'arbitre, l'attaquant le plus proche se saisit du ballon et fait une passe en arrière (ou sur le côté) à un partenaire.
- Après chaque en avant, chaque faute ou sortie en touche, l'arbitre désigne l'équipe qui bénéficiera du ballon, pose le ballon au sol et fait 3 pas vers les défenseurs. Pour défendre les défenseurs doivent se situer au delà de ces 3 pas.
- Après essai, le ballon est remis en jeu au centre du terrain selon la même organisation.

VARIANTES :

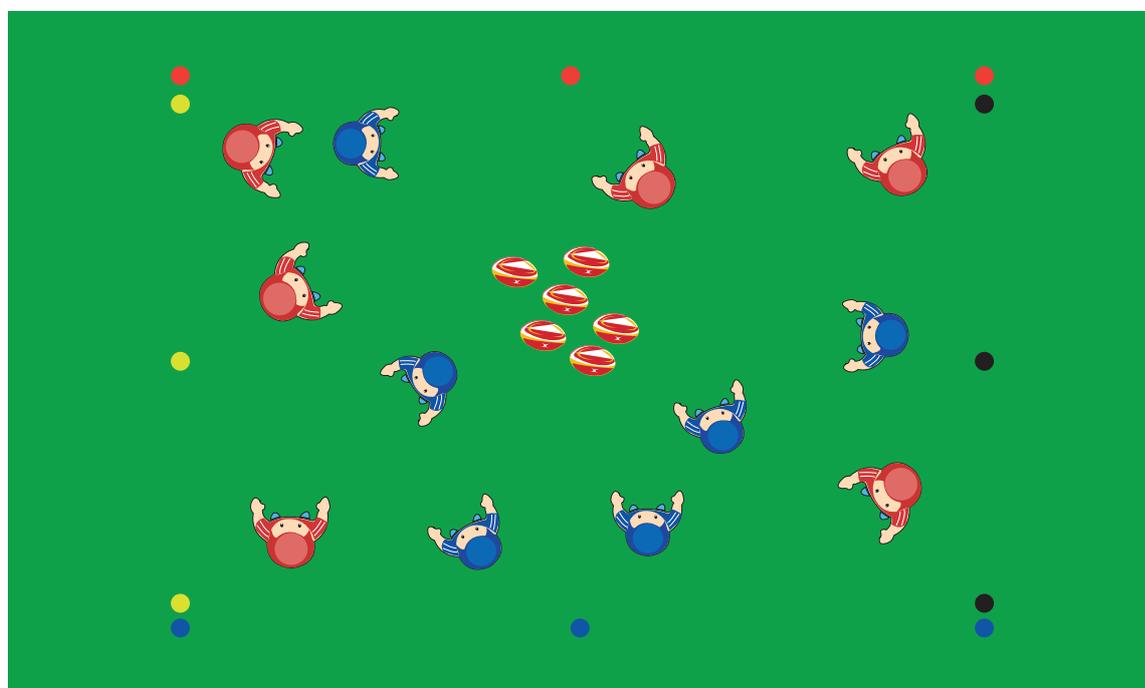
- Enlever un joueur en défense ou en attaque pour créer une supériorité numérique.
- Ajouter des portes à franchir avant de pouvoir marquer un essai.

Marquer un essai

ESPACE : Terrain de 20m x 20m.

EFFECTIF : 6 x 6 joueurs.

MATÉRIEL : 6 ballons, des coupelles, 12 chasubles de 2 couleurs différentes.



CONSIGNES :

- Tous les ballons sont positionnés au centre du terrain, les joueurs se déplacent dans tout l'espace délimité.
- Au signal de l'enseignant, il annonce 2 couleurs qui correspondent : la première à la couleur de l'équipe qui doit récupérer les ballons et la seconde à la couleur de la ligne derrière laquelle il faut déposer le ballon.

VARIANTES :

- Demander aux attaquants de toucher la ligne opposée à la cible avant d'aller marquer.
- Obliger que chaque défenseur ne puisse toucher qu'un seul attaquant.
- Augmenter ou réduire la taille du terrain.