Avance freine la passe

Rugby • Collège 4e/3e • CA4

Objectif

Reduire le temps du porteur de balle

But

Recuperer 6 ballons en 8 min

Thème

Défendre en avançant et en limitant la progression adverse

Organisation et rôles

4 defenseurs, 4 attaquants, 1 arbitre/compteur; rotation toutes les 4 min — 9 élèves, dont 8 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Contact limite au toucher, pas de charge, chaussure verifiees

Consigne

Couloir 25x18 m. 4c4. +1 pour la defense si interception ou faute de main provoquee sous pression. Reprise rapide. Gagnant si 6 ballons recuperes avant 8 min.

Critères de réalisation

- Sortir vite sur porteur
- Main visee au ballon
- Appuis bas et mobiles

Critère de réussite

≥ 6 recuperations en 8 min

Matériel

8 plots, 1 ballon, 1 tableau de scores

Variables de différenciation

- Largeur 16–22 m
- Bonus interception +2
- Durée 6–10 min