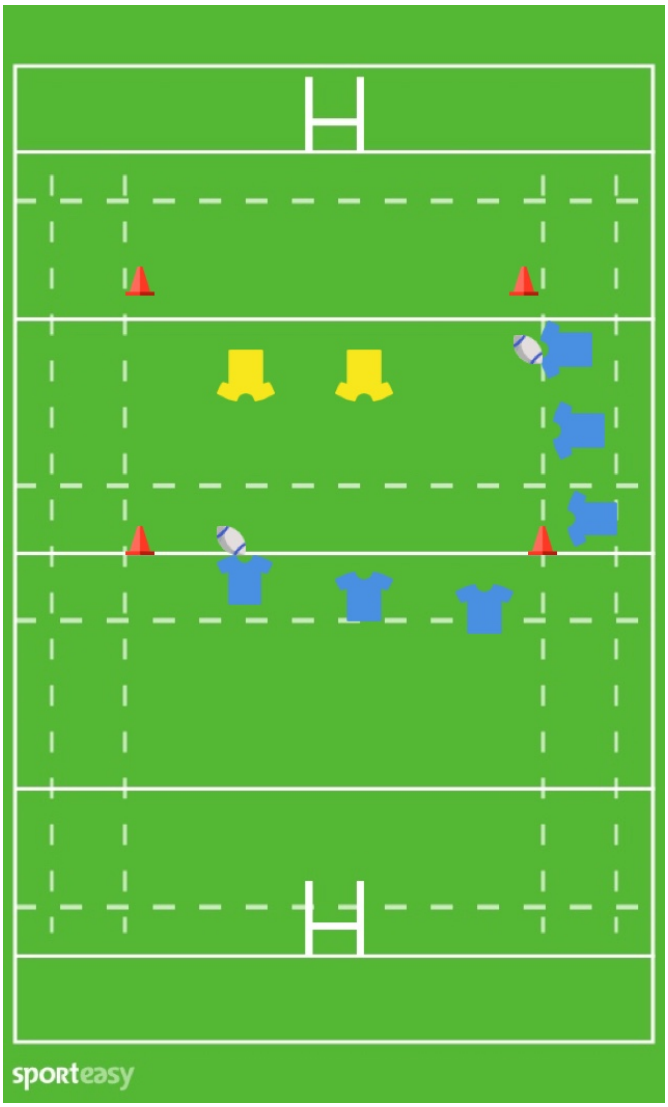
15 min

GÉRER LE SURNOMBRE EN 3 CONTRE 2 ENCHAÎNÉ

Réaliser des passes rapides et accélérer le jeu

POSTES	NIVEAUX	CATÉGORIES	MATÉRIELS
Attaquant	Débutant	Tout niveau	Chasubles
Défenseur	Moyen		Plots
	~~Confirmé~~		1 ballon

Exercice



Effectifs :

8 à 16 joueurs

Mise en place :

L'exercice s'effectue sur un demi-terrain. Et, vous aurez besoin de 8 à 16 joueurs.
Tout d'abord, formez un carré avec les plots.
Puis, placez 2 lignes de joueurs sur différents côtés du carré et d'autres joueurs au milieu, comme indiqué sur le visuel ci-contre.

Déroulé :

1. Dans le carré délimité par les plots, les joueurs au centre jouent le rôle de défenseur.
2. À l'extérieur, les 2 lignes de joueurs jouent le rôle d'attaquant.
3. Dès que l'attaque franchit le rideau des défenseurs, ceux-ci se repositionnent au milieu du carré, face à la deuxième ligne d'attaquants.
4. Alternativement, les 2 lignes vont venir faire l'exercice et essayer de marquer l'essai sur le côté opposé du carré.

Conseils :

- Le carré doit être suffisamment large pour favoriser l'attaque.
- 1 vague d'attaque de 3 joueurs est placée de chaque côté du carré.
- Chaque côté est codifié 1, 2, 3 et 4. Ainsi, si l'éducateur désigne le côté 3, les joueurs placés sur le côté 3 attaquent contre les défenseurs, avec pour objectif de marquer de l'autre côté.
- Toute perte de balle, en avant ou une sortie des limites stoppe le jeu. Dans ce cas, l'équipe fautive se place en défense.

Critères de réussite :

- Le plus souvent possible, le porteur doit avancer.
- Pour optimiser ses chances de marquer, il faut jouer le surnombre : mettre un joueur dans les espaces libres.
- Aussi, est-il nécessaire d'avoir une bonne communication des soutiens.
- Et, pour finir, le jeu de mains est totalement libre. En revanche, pas de jeu au pied.