

FICHE EXERCICE N° SOUT/ECH/1

Nom de la situation : Croix de Chalosse (Soutien dans le Mouvement Général).		Etape ou Niveau : Echauffement
<p>Objectif(s) :</p> <p>Augmentation rythme cardiaque et température du corps.</p> <p>Augmentation de la mobilité des articulations.</p> <p>Mise en route motricité. Stimulation du système nerveux</p>		
<p>Dispositif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effectif : 8 groupes de 3 à 5. • Terrain : Zone circulaire \varnothing 8m. <ul style="list-style-type: none"> ○ Zone centrale neutralisée \varnothing 4m. • Temps : 10' à 15' • Matériel : 2+2 ballons, 8+8 plots, 4 sacs de placage 		
<p>But : Prise en compte de la notion du Soutien après passe (par le joueur en retard)</p>		
<p>Mise en place :</p> <p>4 groupes « jaunes » et 4 groupes « rouges » positionnés devant des plots de même couleur.</p> <p>1 ballon dans les mains d'un joueur jaune et d'un joueur rouge</p>		
<p>Lancement(s) du jeu : Au signal de Ed, les Porteurs du ballon (jaune et rouge), suivis par leurs Soutiens, se dirigent vers le premier joueur de couleur identique et lui font une passe puis se replacent en fin de colonne.</p> <p>Les Receveurs font une passe aux Soutiens (qui deviennent Porteurs) et se portent eux-mêmes en Soutien du nouveau Porteur.</p> <p>La chronologie des actions est donc :</p> <p>Je soutiens, je porte, je passe, je me replace, je récupère et ainsi de suite...</p>		
		<p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pas d'application particulière
		<p>Consignes :</p> <p>Jeu dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse, puis inversion au signal de l'Ed. Les sacs de placage doivent être évités (travail d'appuis)</p>
		<p>Critères de réussite :</p> <p>Continuité du mouvement</p> <p>Communication</p>
		<p>Score :</p> <p>1 pt de pénalité pour ballon tombé ou erreur.</p>
		<p>Comportements attendus :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perception du mouvement, • Bonne réception du ballon, • Passe convenablement assurée, • Communication (parole).