



Défense individuelle : Tag bouclier

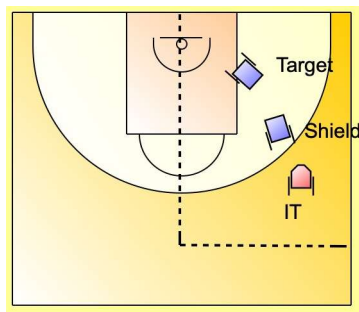


FIGURE 1

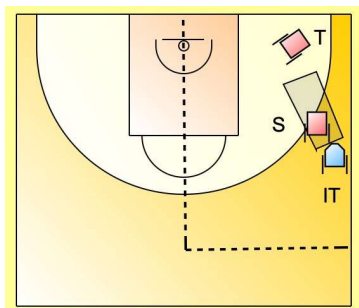


FIGURE 2

OBJECTIF : Bloquer le chemin de celui qui est le tagueur.

Mise en place : Choisissez une zone rectangulaire du terrain d'environ 6m x 9m pour jouer.

Instructions :

1. Un joueur est le tagueur, un joueur est le bouclier et un joueur est la cible. (Figure 1)
2. Le tagueur essaie de passer le bouclier pour taguer la cible. (Figure 2)
3. Le bouclier couvre le chemin entre le tagueur et la cible.
4. Lorsque le temps est écoulé ou que la cible est taguée, changez les positions.
5. Après avoir effectué toutes les positions, changez l'ordre ou ajoutez un temps chronométré.

Règles de l'activité :

- Un point est attribué pour avoir tagué la cible.
- Possibilité d'ajouter des points pour le tagueur si le bouclier ne couvre pas son chemin.

Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs qui sont le bouclier doivent couvrir la trajectoire entre le tagueur et la cible.
- Les joueurs doivent utiliser des quarts de tour.
- Le bouclier doit s'assurer que son axe de grosse roue est en avant de l'appui-pied du tagueur.
- La cible doit utiliser la protection du bouclier.
- Le tagueur doit utiliser la largeur et la profondeur, et tout l'espace de la zone du terrain pour créer des angles d'attaque.

Variations :

- Ajoutez un ballon à un, deux ou tous les joueurs.
- Ajoutez un bouclier supplémentaire.
- Agrandissez ou diminuez la zone de jeu.
- Donnez à la cible l'objectif de toucher les quatre coins de la zone.

Mental :

- Les joueurs qui sont le bouclier doivent communiquer avec la cible toutes les 3 secondes.
- Entre les manches, les joueurs doivent prendre une grande respiration pour se recentrer ou utiliser un mot-clé.