

<p><u>But de la situation:</u> Transmission avant- 3/4</p>	<p><u>SCHEMA :</u></p>
<p><u>ORGANISATION :</u> Un lancer en touche sur un bloc + relais au demi de mêlée + relais 9-10-12. Jeu sous forme de circuits avec départ pour le talonneur sur la ligne des 22m. Une fois le n°12 ballon en main, il transmet la balle au talonneur opposé qui fait démarrer un autre lancement.</p>	
<p><u>CONSIGNES:</u> Aller le plus vite possible entre le lancer du talonneur à la réception du n°12.</p>	
<p><u>COMPORTEMENTS ATTENDUS :</u> Coordination lanceur -Sauteur. Le lanceur a un geste ample et termine les main dans la cible. Le sauteur "rabat" le ballon dans la course du demi de mêlée qui s'était placé à l'interieur du sauteur. Le demi de mêlée ejecte le ballon dans la course du n°10 avec appuis décalés et forte rotation épaule et bassin. N°10 : appuis décalés, épaules orientées face au ballon, temps de départ calqué sur le temps de départ de la passe.Passe au n°12 en un minimum d'appuis. N°12: temps de départ et ballon capté à pleine vitesse.</p>	
<p><u>VARIABLES:</u> Mise en place d'un verrouilleur en touche pour recontextualiser la course du N°10. Installer un défenseur en face du n°10 afin d'augmenter sa vitesse d'execution dans le but qu'il réalise la passe sans se faire toucher.</p>	

