

OBJECTIF

Améliorer l'exécution des touches pour toutes les positions dans la touche dans un contexte amusant de course à relais.

CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire 5 x 10 mètres
Équipement nécessaire Cônes, ballons de rugby
Temps suggéré 5-10 minutes
Taille du groupe Groupes de 4 joueurs

STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

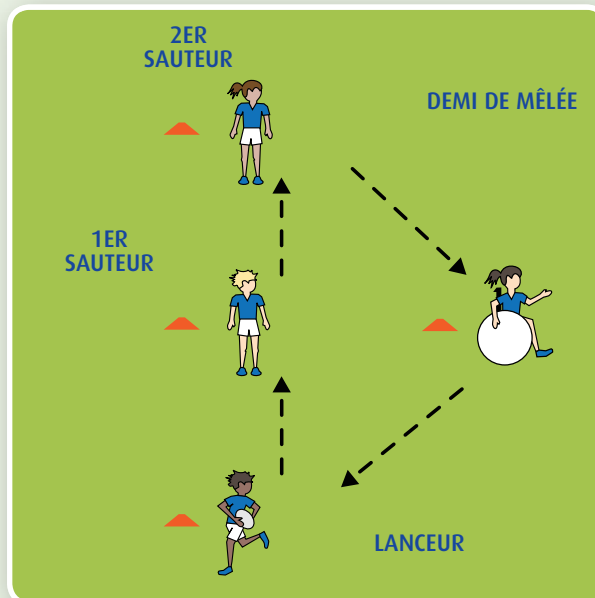
AE Âges: 9-12 / Années: 4-7

HABILÉTÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- Équilibre
- Coordination
- La passe
- La réception
- Le saut

RÈGLES DU JEU

- 1 Divisez le groupe en quatre, avec une personne sur la ligne de côté, une autre au cône de 5 mètres et une autre au cône de 10 mètres. La dernière personne reste à côté de la touche.
- 2 Au signal « GO! », le joueur sur la ligne de côté (le lanceur) lance le ballon comme un ballon de soccer au joueur au cône de 5 mètres (le premier sauteur). Le premier sauteur passe le ballon à la personne qui est en attente sur le côté de la touche (demi de mêlée). Le demi de mêlée repasse le ballon au lanceur. Le lanceur lance alors le ballon à la personne au 10 mètres (deuxième sauteur). Le deuxième sauteur donne le ballon au demi de mêlée. Le demi de mêlée court avec le ballon à la place du lanceur pour le deuxième tour. Le lanceur devient le premier sauteur, le premier sauteur devient le deuxième sauteur, le deuxième sauteur devient le demi de mêlée. Et ainsi de suite.
- 3 L'équipe gagnante est celle qui complète l'activité le plus rapidement, avec chaque joueur qui se retrouve à sa position d'origine.


MODIFICATIONS

- 1 Diminuez la distance des deux sauteurs.
- 2 Si les joueurs ne sont pas capables de se rendre au deuxième sauteur, enlevez celui-ci. Les équipes seront donc formées de 3 personnes au lieu de 4.

PROGRESSIONS

- 1 Augmentez la distance des deux sauteurs.
- 2 Ajoutez un troisième sauteur à la touche.
- 3 Selon le tour, l'entraîneur peut signaler le sauteur à qui il faut lancer pour pratiquer la réactivité des joueurs.

VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Le lancer au rugby est une habileté spécifique qui se développe sur le long terme. Encouragez les joueurs à faire des passes de rugby traditionnelles jusqu'à ce que leur lancer au-dessus de la tête soit amélioré.