

OBJECTIF

Se familiariser avec le ballon de rugby et travailler sur la communication et le travail d'équipe.

CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire : 20 x 20 mètres
 Équipement nécessaire : Cônes, ballons de rugby (1 par file de relais)
 Temps suggéré : 5 minutes
 Taille du groupe : N'importe quelle taille

STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

EA Âges: 5-6 / Années: K-1

SS Âges: 6-8 / Années: 2-3

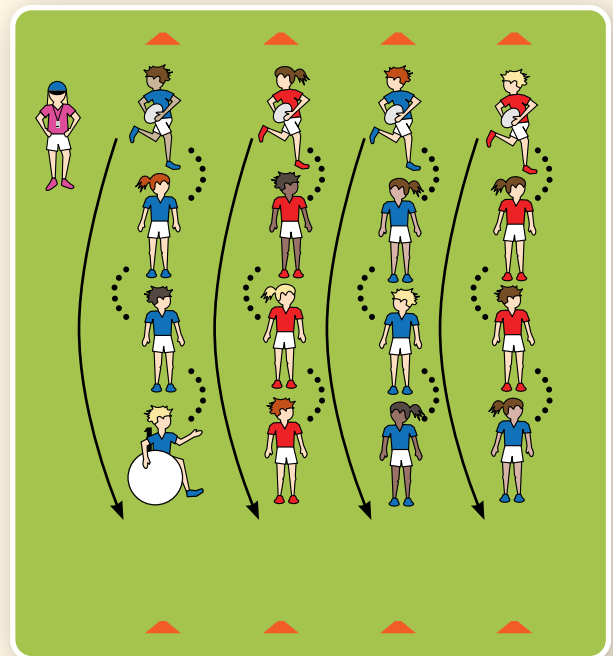
AE Âges: 9-12 / Années: 4-7

HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- La coordination
- La passe
- La réception

RÈGLES DU JEU

- 1 Formez des équipes avec un nombre de joueurs égal et créez des files, avec un ballon de rugby par file. Les joueurs doivent être placés à dos de l'espace de jeu.
- 2 La première personne dans la file a le ballon de rugby. Lorsque l'entraîneur crie « go », le joueur passe le ballon au-dessus de sa tête au prochain joueur et va se placer au bout de la file.
- 3 Le prochain joueur passe le ballon sous ses jambes au prochain. Il va à son tour se placer au bout de la file.
- 4 Les joueurs continuent à alterner les passes par dessus et en dessous jusqu'au bout de l'espace de jeu.
- 5 C'est une course! Demandez aux joueurs de faire la course pour l'aller, de se replacer, et de refaire la course sur le retour.



MODIFICATIONS

- 1 Pour les plus petits, essayez de former des files plus longues pour donner le temps aux joueurs de se replacer au bout de la file.
- 2 Variez la passe vers LA GAUCHE ou vers LA DROITE au lieu de par dessus et en dessous.

PROGRESSIONS

- 1 Intégrez des exercices de conditionnement physique dans la course. Par exemple, exigez que chaque joueur fasse un squat sauté avant de faire une passe au-dessus de la tête. Le prochain joueur doit alors faire un squat sauté avant de passer le ballon par en dessous.

VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Cette activité est parfaite pour un échauffement, pour permettre aux joueurs de manipuler le ballon, ou pour le conditionnement physique. Mettez l'accent sur le plaisir, le travail d'équipe, et la bonne communication pour l'accomplissement d'une tâche.
- 2 Les joueurs doivent tenir le ballon à deux mains en tout temps.