

ANNEXE N°4

AN4

« LE PARCOURS CHRONO »

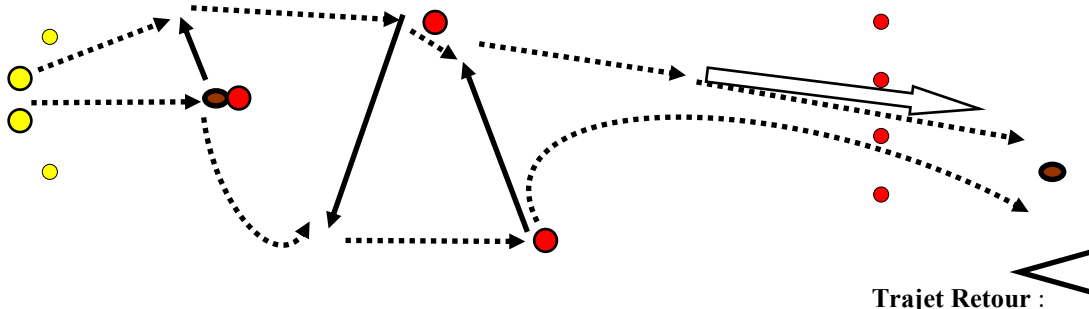
OBJECTIF :

Explorer l'espace de jeu en s'y déplaçant :→
Recevoir la balle pendant le déplacement et la redonner en arrière : →
Utiliser toute la gestuelle du Rugby dont le coup de pied à suivre : ⇨
Rechercher la continuité dans l'action.
Agir vite et avec précision.

SITUATION :

▷ Trajet Aller :

Départ/récupération de balle/passe à gauche/passe à droite/passe à gauche/coup de pied à suivre, ...



▷ Trajet Retour :

Arrivée / passe au contact/ passe à gauche /passe à droite/ course /récupération de balle

VARIANTES : Les joueurs ● sont remplacés par des mannequin ou boudins de plaquage. Passe avant contact à l'aller, passe après contact au retour.

MATERIEL : 8 grands plots, 1 ballon, terrain de 40X10 mètres, 1 chronomètre.