

# VOLLEY-RUGBY

VR

## OBJECTIF -

Mettre en situation de manipulation fréquente de la balle et de comportement sur trajectoires diverses pour la capter.

## Compétences spécifiques :

Etre capable de déplacer la balle frappée du pied, de volée, avec précision.

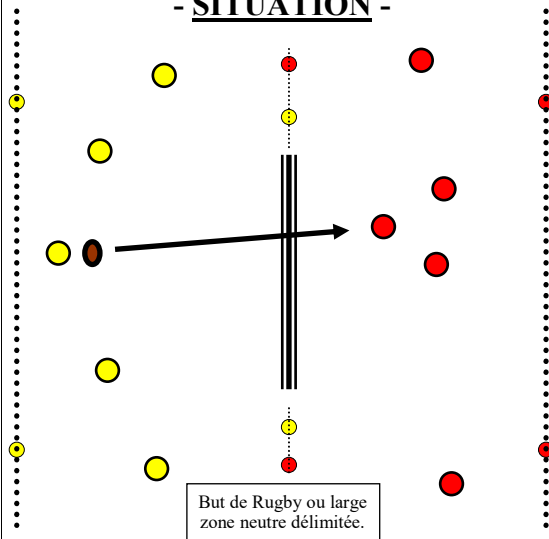
Etre capable d'apprécier les trajectoires hautes.

Etre capable de réceptionner la balle sans la laisser tomber.

Etre capable de soutenir le réceptionneur.

Etre capable de transmettre à un partenaire mieux placé.

## - SITUATION -



## - CONSIGNES -

Envoyer la balle dans les espaces libres du camp adverse en passant au dessus de la barre transversale du but ou de la zone neutre.

Empêcher la balle de toucher le sol.

Transmettre à un partenaire mieux placé, en arrière latéralement.

Se placer en soutien du partenaire qui réceptionne la balle.

Ne pas laisser tomber la balle.

Ne pas se déplacer balle en main.

Utiliser les **3 touches de balle** (grandes passes latérales) pour rechercher des angles favorables qui rendront difficile le retour de la balle.

**VARIANTES :** Une zone intermédiaire délimitée par de grands plots peut remplacer le but de Rugby. L'engagement peut se faire en coup de pieds **placé** sur Tee ou en coup de pieds **tombé** ou **de volée**.

**MATERIEL :** But de Rugby (ou grands plots), Petits plots, 1 ballon,