

Rugby à l'école – Echauffement cardiovasculaire: Carré tchèque

Grâce à cet exercice, les élèves sont capables de bien manipuler le ballon et ils réussissent à adresser des passes à un camarade attentif et appliqué.

Quatre groupes forment un carré, une équipe par côté. Deux ballons sont passés de main en main autour du carré. L'élève qui a donné son ballon traverse le terrain et prend la place laissée libre par son vis-à-vis.



Variantes

- Utiliser quatre ballons.
- Agrandir le carré.

Conseil: Avant de commencer, indiquer l'endroit où chacun se rend après sa passe.

Règles

- Hors-jeu: Tout joueur se trouvant en avant du porteur du ballon, selon une parallèle à la ligne de but, est hors du jeu et ne peut pas faire action de jeu.
- Pas de passe en avant.

Organisation

- Terrain carré: coté = 0,5 mètre par élève.

Source: Philippe Lüthi, chef de sport J+S Rugby et enseignant d'éducation physique; Mario Bucciarelli, expert J+S Rugby et entraîneur en LNA



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO