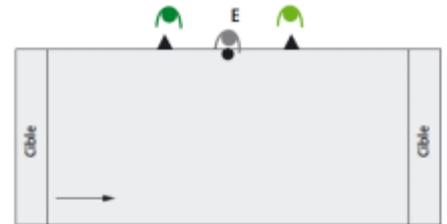


Rugby: Duel rapproché

Cet exercice simule le jeu à un contre un. L'objectif des défenseurs est d'empêcher le porteur du ballon d'avancer.

Jeu à un contre un. L'enseignant, placé entre l'attaquant et le défenseur, lance le ballon en l'air à l'attaquant. Dès que celui-ci l'a attrapé, le défenseur entre en jeu et s'oppose à son adversaire. Le but: stopper et plaquer le porteur de la balle, selon les règles. Si l'essai est marqué, l'attaquant récolte 5 points, si le défenseur stoppe la course du porteur et le plaque, il reçoit 3 points. Après 5 mises en jeu chacun, qui a le plus de points?



Indication: L'enseignant peut équilibrer le duel en donnant le ballon plus ou moins près de l'attaquant.

Source: Cahier pratique «mobile» 27/2007, Philippe Lüthi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO