

Entraînement polysportif – Sur un terrain: Rugby

L'intensité de cet exercice est étroitement liée aux dimensions du terrain. Mais dans tous les cas, la technique du lancer au rugby est optimisée.

Chaque équipe est divisée en deux groupes distants de 12 mètres. Le joueur en possession du ballon adresse une passe au groupe en face et rejoint ses rangs. Quelle équipe parvient en premier à réceptionner 50 passes?



Variantes

plus difficile

- Augmenter la distance entre les deux groupes.
- Lancer avec la «mauvaise» main.
- Le lanceur compte à voix haute et doit omettre tous les nombres comprenant un «7» ou les multiples de 7. En cas d'erreur, repartir de zéro.

Matériel: Ballons de rugby

Source: Cahier pratique «mobile» 4/00, Roland Gautschi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO