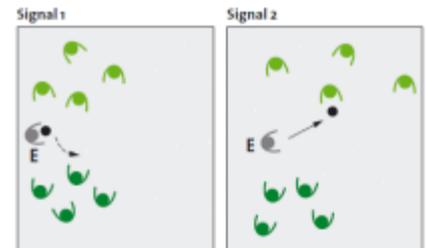


Rugby: Circulez!

Dans cet exercice, les attaquants disposent d'un léger avantage sur les défenseurs au début de l'action. Ils doivent en profiter pour marquer un point.

Deux équipes de quatre s'affrontent sur un terrain assez large pour permettre le démarquage des attaquants. L'enseignant lance le jeu. Au premier signal, les attaquants se déploient en formant un losange, tandis que les défenseurs attendent près de la ligne latérale. Dès que la balle est mise en jeu par l'enseignant (signal 2), le jeu commence. Le but pour les défenseurs: s'organiser au plus vite pour freiner la progression de la balle. Pour les attaquants, profiter de leur avantage au départ pour avancer et aller marquer. Cinq points pour l'essai marqué. On peut jouer au temps ou au nombre de ballons distribués (4 ballons par équipe).



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO