

J+S-Kids: Introduction au rugby – Leçon 7

Découverte des règles fondamentales

Auteur

Philippe Lüthi, chef de discipline J+S Rugby

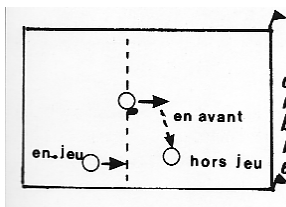
Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 8-10 ans
 Taille du groupe 10-24
 Env. du cours Terrain en herbe (terrain de foot)
 Aspects de sécurité Utiliser des affaires de sport usagées

Objectifs/But d'apprentissage

Application des quatre règles de jeu

Indications



Marque: Voir leçon précédente

Droits du joueur: Voir leçon précédente

Tenu: Voir leçon précédente

Hors-jeu: Est hors-jeu tout joueur se trouvant en avant du porteur de la balle, selon une parallèle à la ligne de but. La passe effectuée à un joueur hors-jeu est une faute (un en-avant).

Cette règle engendre une ligne de front entre les deux équipes et impose aux joueurs d'avancer pour marquer.

Contenu

MISE EN TRAIN

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|---|---|--|
| 5' | Chasse à bras le corps: La moitié des joueurs sont chasseurs et doivent attraper les coureurs en les serrant contre leur corps. A chaque réussite, les joueurs changent de rôle. | | Sautoirs |
| 10' | Passe et marque: Deux groupes trottaient dans une surface et se font des passes entre joueurs du même groupe. Au signal de leur couleur, ils doivent: 1) marquer; 2) récupérer les balles adverses et marquer. Les joueurs non-appelés se bloquent et défendent leur balle. | | Sautoirs Au moins une balle pour 2, de rugby ou médecine légère |
| 10' | La grande traversée: L'équipe A se répartit librement dans le terrain. L'équipe B tente de traverser sans être mise à terre par les défenseurs. Le joueur qui réussit la traversée sans tomber marque un point. S'il est mis à terre, il est éliminé et sort du terrain. Départ seul ou à plusieurs. | Remarque: Jouer la partie plusieurs fois en conservant les mêmes rôles avant de changer. Les joueurs A se déplacent à genoux ou à 4 pattes, les joueurs B en marchant. | 1 ballon pour chaque joueur B |

PARTIE PRINCIPALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|---|---|---------------------|
| 15' | Stop ou encore: Deux équipes sur un terrain deux fois plus long que large. L'équipe attaquante essaie de marquer en respectant les règles de la marque, des droits du joueur et du tenu. Chaque essai vaut 5 points. | Largeur-référence du terrain = 50 cm par joueur. Après un certain temps, élargir le terrain afin de favoriser les échappées. L'enseignant donne le ballon à l'équipe bénéficiaire. | Sautoirs 1 balle |
| 15' | Rugby: Deux équipes sur un terrain deux fois plus long que large. L'équipe attaquante essaie de marquer en respectant les règles de la marque, des droits du joueur, du tenu et du hors-jeu. Chaque essai vaut 5 points. | Largeur-référence du terrain = 100 cm par joueur. L'enseignant donne le ballon à l'équipe bénéficiaire. | Sautoirs 1 balle |

PARTIE FINALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|--|-----------------------|----------|
| 5' | Assis en rond, faire circuler un ou plusieurs ballons de main à main, les yeux fermés. | | |