



Deuxième exercice: roulade

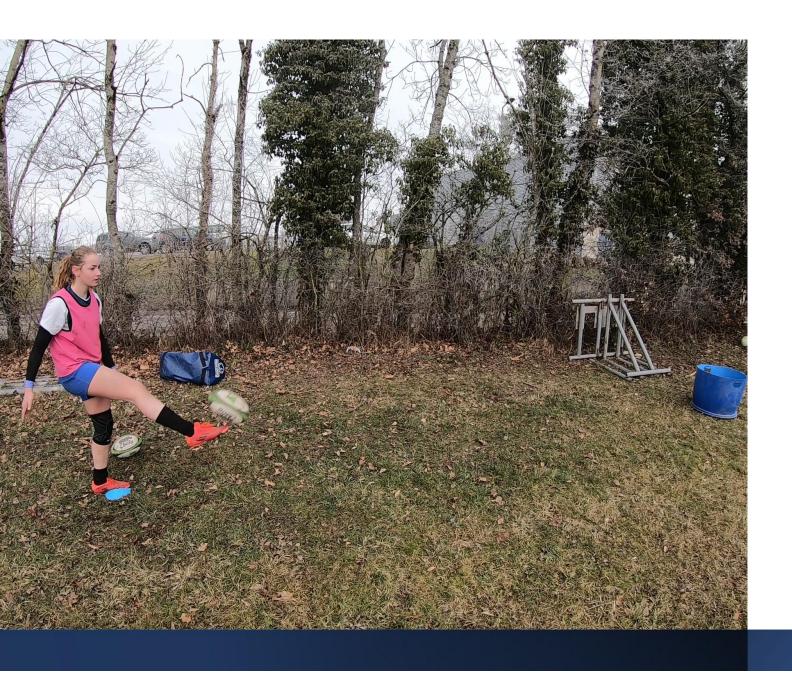
• Au rugby, il faut savoir tomber et surtout ne pas avoir peur du sol. Cet exercice permet d'apprendre a tomber et surtout à vite se relever.



Quatrième action : les pompes

• Le rugby demande à être en forme musculairement. Cet exercice, comme d'autre, permet d'être musclé .cet exercice met en scene un effort au sol .Et permet de travailler un changement de posteur tout en étant gainé.

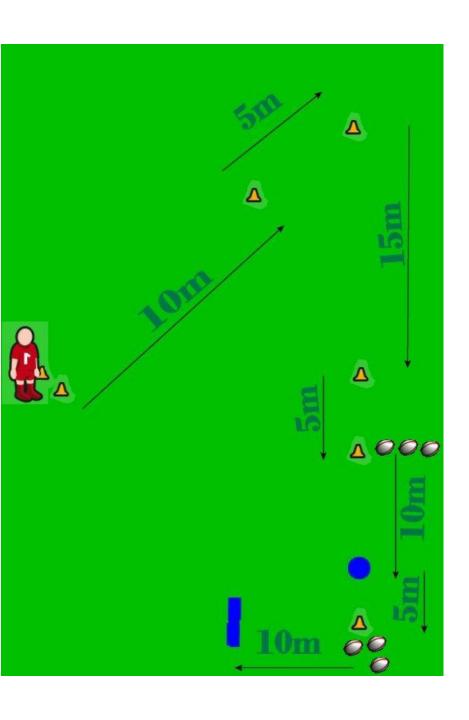




cinquième étape: le jeu au pied

- Pas toujours très utilisé au rugby féminin, le jeu au pied fait partie du rugby.
- Passe au pied, transformation, pénalité, dégagements....





• Le defi:

Pas chassé sur 10 mètres.

Puis 5 mètres pour réaliser la roulade et se relever .

Courir 15m.

5metres pour réaliser 5 pompes.

Puis envoyer un ballon dans la poubelle situé a 10m (3 tires possible).

Et pour finir : faire tomber un objet posé sur une table située a 10m avec un ballon lancé à la main (3 tires possible).

Exercices possible pour travailler en amont du defi:

Les pas chassés:

Travaille a réaliser soit seul ou avec plusieurs personnes sur une ligne,

Pas chassés bas : en pliant les genoux

Pas chassé normal

Pas chassé en hauteur: réaliser un bond a

chaque pas chassé

Changement de coté possible ou aller retour

Un bon pas chassé : épaule parallèle a l'axe de déplacement et pied d'équerre a l'axe de déplacement



La roulade :

Roulade gymnaste sur les deux bras Roulade rugbymen sur une épaule, à droite ou à gauche,

Apres la roulade, il faut se relever rapidement



La course :

Pour travailler : course normale, course en s'aidant des bras, course en levant les genoux, course talon aux fesses ou encore course en grandes enjambées.

Pour une belle course : épaule face à l'objectif, le pied rebondi sur le sol et aide des bras



Les pompes:

Plusieurs pompes sont possible a travailler:

Les pompes sur les genoux pour débuter

Les pompes avec les mains a l'aplomb sous les épaules

Les pompes sous la tête

Et pompes avec les mains devant la tête (très dur)

Toujours avec le dos aligné avec les jambes.

Et pour changer réaliser des burpees (une pompe suivi d'un saut en extension)



Le jeu au pied

Pour commencer réaliser des échange de balles entre deux personnes au pied en ajustant la distance entre eux, avec possibilité de s'éloigner si réussite.

Puis shoot dans une « poubelle » avec une personne de chaque coté ,permettant de se redonner la balle en cas de non réussite.

Un bon shoot : stable sur ces appui, un appui en avant pour stabiliser, un appui en arrière pour se stabiliser en cas d'arrivé d'un adversaire, le pied fini sa course ne direction de l'objectif. Ne pas taper le ballon sur les couture pour éviter une mauvaise trajectoire.



La passe

En face a face, échange de balle, plus ou moins loin.

Une bonne passe : en arrière , bas tendu a la fin, épaule face à l'objectif.

Le ballon doit être pris a deux mains pour une meilleurs tenu .



Calcule des points:

Pas chassé:

1 point pas chassé bizarre

2 points épaule parallèle mais pied non perpendiculaire

3 points épaule parallèle et pied perpendiculaire

Course:

3points: course droite avec épaule face et utilisation des bras

2points: course droite avec épaule face

2points: course droite avec utilisation des bras

3points: course droite avec épaule face et utilisation des bras

1 point course droite

Shoot:

5 point: ballon dans la « poubelle »

4 points: ballon touche la « poubelle »

3points: ballon découle en direction de la « poubelle »

2 points : le ballon décolle

1 point : le ballon est touché par le pied

Point supplémentaire :

meilleurs temps 8 points

5 points si réalisé avec le logo des redoubstables

Roulade:

4 points : Sur une épaule, sans hésitation et se relevé

vite

3 points : sans hésitation et se relevé vite

2 points : sans hésitation2 points : se relevé vite

1 point: effectue un roulade

Pompe:

4 points : Orteil et main en haut de la tête

3 points : Orteil et main au niveau de la tête

2 points : Orteil et main sous la tête

1 point : genou et main

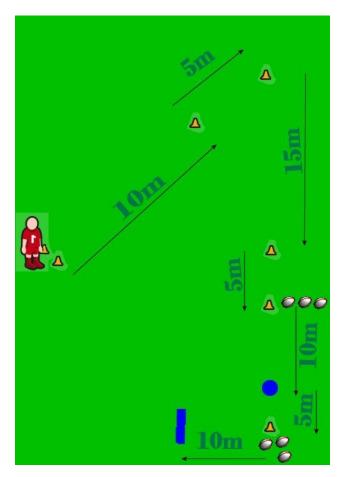
Passe:

5 points: obstacle touché avec passe de rugby

3 point : passe de rugby en direction de l'obstacle

2points : obstacle touché

1 point : jet de balle en direction de l'obstacle





Merci à vous tous

Les Redoubstables