

# Rugby Famille n°1

## MANIPULATIONS



**1 ballon pour 2,3 ou 4.....**

Manipuler la balle de rugby avant de la passer à sa ou son partenaire (Maman ou Papa , sœur ou frère ....)

D'abord sur place , ensuite en marchant , puis en courant.... Dans le jardin...

### **Alterner les manipulations :**

- balle autour de la hanche
- lancer le ballon au-dessus de la tête et le rattraper
- passer le ballon sous la jambe droite puis la gauche
- balle autour de la nuque

**LE BALLON NE DOIS PAS TOMBER AU SOL**

**Pour les plus adroits** effectuer ces manipulations sur place en faisant la cigogne et alternant pied droit et pied gauche





# Rugby Famille N°2

RELAIS/COURSE



## Echauffement :



- Faire 5 pas de marche en canard ballon à 2 mains bras tendus devant soi



- se relever faire 5 pas de géant en avant, ballon à 2 mains



- Faire 5 sauts de grenouille, ballon à 2 mains au-dessus de la tête



- Faire l'araignée sur 5 m en poussant le ballon devant soi



- Se relever faire 5 bonds de kangourou, ballon à 2 mains



- Faire 5 sauts à cloche pied gauche, ballon à 2 mains

- Faire 5 sauts à cloche pied droit, ballon à 2 mains

# Rugby Famille n°3



## RELAIS/COURSE

4 manipulations + 5 pas + 5 pas + 5 sauts + 5 m + 5 bonds + 5 sauts droit + 5 sauts gauche



L'enfant peut adapter son propre relais suivant son âge et ses préférences

Il devra découper les vignettes ci-jointes, les coller sur une feuille et ensuite exécuter son circuit.

(Ou alors les tirer au sort) On peut aussi lui faire mémoriser et ensuite l'exécuter.

Il peut aussi dessiner ou numéroté les vignettes si vous n'avez pas d'imprimante.

Voici quelque idées complémentaires



- Faire le ver de terre sur 5 m ballon à 2 mains



- Faire 5 roulades sur l'épaule avec le ballon à 2 mains  
en alternant épaule droite et épaule gauche ( style judo, pas sur la tête)

# Rugby Famille n°4



## RELAIS/COURSE

4 manipulations



course +



+ course



-Poser le ballon sur la chaise , puis ramper dessous, récupérer le ballon  
Il peut y avoir quelqu'un sur la chaise, dans ce cas lui faire la passe...



- Course sur 5 m, ballon à 2 mains



- Saut d'obstacle 20 à 30 cm suivant l'âge

Il peut s'agir:

-d'un chronométrage individuel ou en relais .

- d'une course sur 2 circuits

# Rugby Famille n°5



## RELAIS/COURSE

4 manipulations



dribble +



slalom



+



coup de pied



-Dribble sur 5 m



-Slalom autour de 4 plots ballon à 2 mains



- Coup de pied vers la ligne de but à 5 m où le partenaire récupère le ballon pour effectuer à son tour le circuit.

Il peut s'agir:

-d'un chronométrage individuel ou en relais .

- d'une course sur 2 circuits





