



Matériel

- autant de cônes que d'équipes
- autant de cerceaux que d'équipes
- autant de ballons de rugby (souples ou en mousse) que d'équipes



Préparation

- Constituer des équipes de 4 à 6 joueurs
- Disposition en étoile



Consignes

L'équipe qui a reconstitué sa formation de départ le plus rapidement a gagné

- Au signal, la balle passe de mains en mains, dans chaque équipe, du centre de l'étoile jusqu'à l'extérieur
- Le dernier joueur fait le tour du cerceau en faisant le tour de sa taille avec le ballon
- Ensuite, il vient se placer en tête de colonne au centre de l'étoile et passe le ballon au joueur derrière lui et ainsi de suite



Évolutions

- Espacer les joueurs d'une même équipe afin d'obtenir des passes entre les joueurs
- Imposer un type de passes (au-dessus, entre les jambes, à gauche, etc.)
- Le dernier joueur, ballon en main, effectue un tour autour de l'étoile dans le sens des aiguilles d'une montre



ACADÉMIE
DE CRÉTEIL
*Liberté
Égalité
Fraternité*

FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE

© Rectorat de l'académie de Créteil – Direction de la Communication / Crédit illustrations : © Usep 94 – Jérémy Pires 2022





Matériel

- 2 ballons de rugby (souples ou en mousse)
- des plots
- des chasubles



Préparation

- Constituer 4 équipes de 5 à 7 joueurs
- Délimiter 2 terrains par des plots
- 2 équipes par terrain



Consignes

Réussir à enchaîner 5 passes pour gagner un point

- Le porteur de balle est immobile
- Le ballon ne doit pas tomber par terre
- Interdiction de prendre le ballon dans les mains d'un adversaire
- Récupération possible du ballon sur interception ou ballon tombé au sol
- Auto-arbitrage



Évolutions

- Autoriser que le ballon touche le sol sur une passe
- Le porteur de balle peut se déplacer avec le ballon
- On arrête le porteur de balle en mouvement en le touchant
- Faire respecter une distance d'un mètre entre le porteur de balle et l'adversaire



Cinq passes et gagne

3 cônes
1 maillot
x 1 ballon
15'



Matériel

- des plots
- 2 ballons
- des chasubles



Préparation

- Constituer 4 équipes de 5 à 8 joueurs
- Délimiter 2 terrains
- 2 équipes par terrain



Consignes

Transmettre la balle à son capitaine qui se trouve derrière la ligne de fond

- La mise en jeu s'effectue au centre du terrain
- Le porteur de balle est immobile
- Interdiction de prendre le ballon dans les mains d'un adversaire
- Récupération possible du ballon sur interception ou ballon tombé au sol
- 1 point marqué pour chaque balle au capitaine (touchée ou bloquée)
- Auto-arbitrage

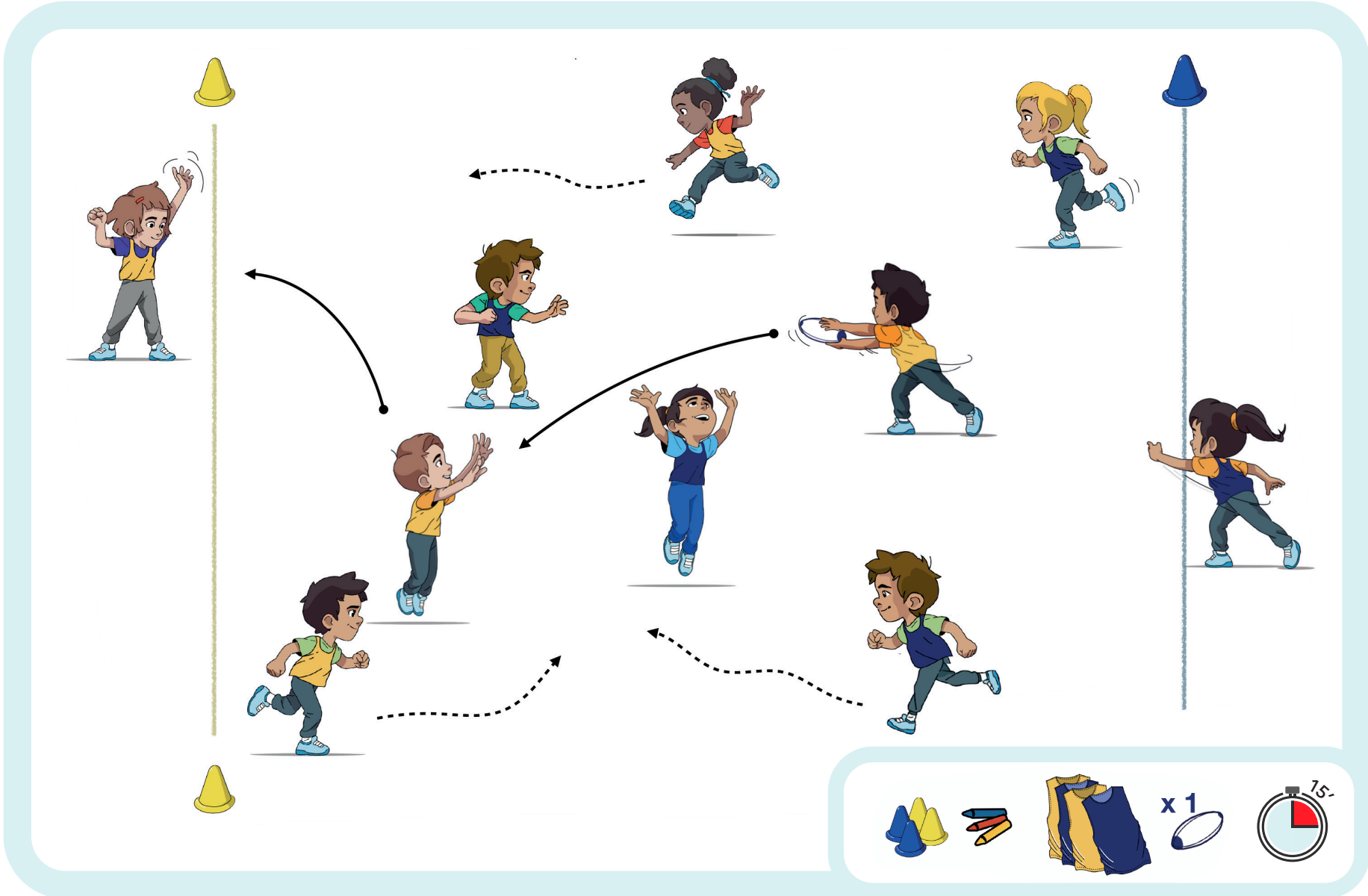


Évolutions

- Autoriser que le ballon touche le sol sur une passe
- Le porteur de balle peut se déplacer avec le ballon (3 pas ou plus)
- Délimiter une zone de passe
- On arrête le porteur de balle en mouvement en le touchant
- 2 points marqués pour chaque balle au capitaine bloquée et 1 point pour chaque balle touchée



La balle au capitaine





Matériel

- des plots
- autant de ballons de rugby (souples ou en mousse), que de chats
- un chronomètre
- des chasubles



Préparation

- Constituer 3 équipes : les chats, les souris et les arbitres
- Délimiter un espace de jeu avec des plots



Consignes

Glacer les adversaires en les touchant avec le ballon

- L'équipe gagnante est celle qui a touché le plus de souris ; lorsqu'une souris est touchée, elle est glacée et devient immobile.
- Pour être libérée, il faut qu'une autre souris vienne lui toucher la main
- Ne pas lancer le ballon pour toucher
- Toutes les 2 minutes, effectuer une rotation des rôles (chat, souris, arbitre)



Évolutions

- Varier les modes de déplacement (en marchant, en courant, à cloche-pied, etc.)
- Diminuer le nombre de ballons dans l'équipe des chats ; seul le porteur du ballon doit rester immobile
- Diminuer le nombre de chats
- Pour être libérée, il faut qu'une autre souris vienne lui toucher la main droite puis la main gauche



Chat glacé





Matériel

- 10 ballons de rugby (souples ou en mousse) et 30 autres balles diverses
- des plots ou de la craie
- des foulards
- 4 cerceaux



Préparation

- Constituer 4 équipes : les attaquants (foulard dans le dos) et les défenseurs
- Délimiter 2 terrains (2 équipes par terrain)
- Dans chaque terrain, délimiter 3 zones : 1 zone de départ (réserve des attaquants), 1 zone de traversée (course), 1 zone d'en-but
- Disposer 2 cerceaux sur les côtés du terrain



Consignes

**Déménager le maximum de ballons sans se faire prendre son foulard.
L'équipe gagnante est celle qui aura comptabilisé le plus de ballons dans les cerceaux.**

- Au signal, chaque attaquant prend un ballon dans la réserve et doit le transporter dans la zone d'en-but et revenir par les couloirs latéraux et reprend un nouveau ballon
- Les défenseurs s'opposent en tentant de leur attraper le foulard pendant la traversée
- Lorsqu'un défenseur attrape un foulard, il l'échange contre le ballon et va le placer dans un cerceau



Évolutions

- Varier les déplacements (course, petits sauts, pas chassés, etc.)
- Varier la largeur de l'espace : l'augmenter pour favoriser les attaquants ou le réduire pour favoriser les défenseurs
- Imposer une durée de jeu
- Traverser la zone en se faisant des passes



Les déménageurs rugby