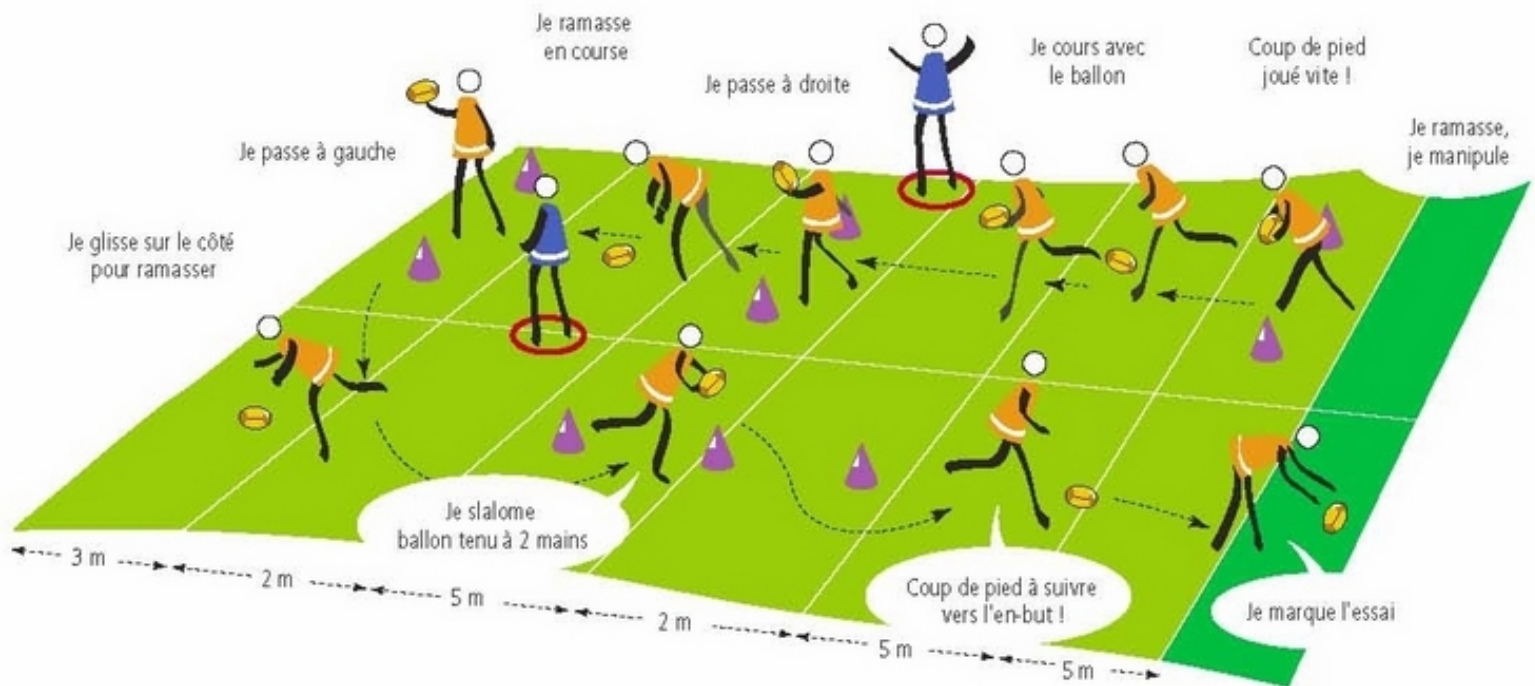


RUGBY : le parcours d'adresse chronométré

But : Réalise ce parcours de 10 actions sans erreur le plus rapidement possible.
On te donnera une seconde de pénalité par erreur



RUGBY Mon parcours d'adresse		Nom :	Prénom :
Actions	OUI	PÉNALITÉ 1 s	
1. Départ ballon au sol : ramasser le ballon - sur place le faire tourner autour de la taille puis de la cuisse.			
2. Petit coup de pied pour soi puis rattraper le ballon avant qu'il ne sorte de la zone			
3. Courir ballon tenu à 2 mains			
4. Entre les 2 plots, passer à droite au joueur dans le cerceau			
5. Ramasser le ballon au sol sans s'arrêter			
6. Entre les 2 plots, passer à gauche au joueur dans le cerceau			
7. Courir et récupérer le ballon au sol en glissant sur le côté (jambes vers l'avant)			
8. Slalom ballon tenu à 2 mains			
9. Coup de pied à suivre vers l'en but (1 seul coup de pied)			
10. Ballon aplati dans l'en but (stop chronomètre)			
Temps final : - secondes de pénalité =			

Aménagement : Terrain en herbe 27 m x 12 m aménagé comme indiqué (2 cerceaux, 9 plots, 3 ballons), 1 chronomètre.
Simplification 1ers apprentissages : Ne pas chronométrer, compter les réussites sur 10 actions.