

INTENTIONS DES JEUX

- Comment marquer des essais
- Comment battre les défenseurs
- Comment arrêter des essais
- Jouer à quelque chose qui ressemble à du rugby

AB C C

- Formez trois équipes. Combiner deux équipes pour l'attaque.
- Ils ont 3 plaquages-touchés pour marquer. Si plaqués, ils peuvent faire une passe courte. Pas de triangle de plaquage. Pas de jeu au pied.
- Ils ont trois tentatives pour marquer. Le renvoi se fait toujours à 10m de leur propre ligne.
- Après les trois tentatives, l'équipe en défense échange avec l'une des équipes en attaque.

No	8 c 4	Terrain	40 m (large) 40 m (long)
----	-------	---------	--------------------------

BULLETBALL

- Marquer un essai normalement.
- Peut courir avec le ballon.
- Peut passer dans n'importe quelle directionsauf si plaqué-touché.
- Dans ce cas doit retourner vers sa propre ligne de but.
- Les défenseurs peuvent intercepter une passe, mais pas à la suite d'un plaquage-touché.
- Le nombre de plaquages est illimité mais les attaquants perdent une vie s'ils vont en touche.
- Trois vies.
- Si le ballon tombe au sol et que l'attaque peut le ramasser dans les 3 secondes, continuez. Sinon, changement de possession.
- Après un essai, l'équipe qui a encaissé renvoie du milieu par une passe.

BULLETBALL SUPÉRIEUR

- Comme le Bulletball, mais toutes les passes doivent aller vers l'arrière.
- Pas de hors-jeu ! Mais la défense ne peut intercepter AUCUNE passe.
- L'attaque a sept plaquage-touchés pour marquer.

RUGBY T1 (MINUS)

-3	Pas de mêlées, alignements ou jeu au pied
-2	Pas d'alignements, pas de jeu au pied
-1	Pas d'alignements OU pas de jeu au pied

BOTTER, ATTRAPER, MARQUER

- Jouer sur un terrain étroit/long (20m de large, 40m de long)
- Une équipe botte depuis sa propre ligne de but.
- L'autre équipe a trois plaquages-touchés pour marquer.
- Toute erreur d'attaque signifie que l'équipe doit recommencer sur sa propre ligne de but avec un coup de pied.
- Si l'équipe qui reçoit le coup de pied ne parvient pas à le récupérer avant qu'il n'aille en touche, elle procède au renvoi comme indiqué ci-dessus.

No	5 c 5	Terrain	20 m (large) 40 m (long)
----	-------	---------	--------------------------

BATTEZ-NOUS EN CINQ

- Idéalement, pour les joueurs moins expérimentés afin de développer la conscience de l'espace au Rugby T1.
- Pas de coup de pied, alignements or mêlées.
- L'attaque a cinq plaquage-touchés pour marquer. Utiliser les triangles de plaquage et les passes courtes.
- La défense peut mettre l'attaque au défi de marquer en moins.
- Cela signifie que le nombre de plaquages-touchés passe à quatre ou trois avant une récupération.
- Chaque plaquage en moins signifie un point supplémentaire si un essai est marqué.
- Les ballons en avant ou en touche entraînent un changement de possession

No	5 c 5	Terrain	20 m (large) 40 m (long)
----	-------	---------	--------------------------

RUGBY TIKTOK

- Jouer au Rugby T1 (avec moins si approprié)
- Mettre en place différents renvois pour permettre aux joueurs de voir les configurations : triangle de plaquage, mêlées, alignements, coups d'envoi.
- Commencer par la marche et passer à la course, ou commencer par la course.
- L'utiliser pour pratiquer les renvois spécifiques du Rugby T1 lors de l'apprentissage du jeu.

ADAPTATIONS DE RÈGLES

Règle des 3 secondes

Si un joueur attaquant laisse tomber le ballon, qu'il va vers l'avant et qu'un membre de son équipe le ramasse dans les trois secondes, il conserve le ballon.

Deux premiers receveurs

Comme ci-dessus, mais en désignant deux joueurs qui doivent être les premiers à recevoir le ballon.

Deux arracheurs

Pour impliquer davantage de joueurs, nommez deux joueurs qui sont les seuls à pouvoir arracher le ballon d'un plaquage. Ajoutez un peu de difficulté en vous assurant que ce joueur doit faire une passe dans les cinq secondes (ou moins !) ou l'équipe perd un plaquage.

Doit passer

Le premier receveur doit passer ou marquer. S'il est touché, l'équipe perd DEUX plaquages ou, avec des joueurs plus expérimentés, le ballon change de possession.