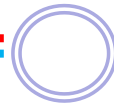


FEDERATION LUXEMBOURGEOISE DE RUGBY

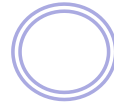


ORGANISATION DES TERRAINS



CONCEPT COVID-19 LËTZEBUERG RUGBY

ORGANISATIONS DES TERRAINS



❑ OBJECTIFS = Retourner sur le terrain tout en respectant les règles de protection et éviter les blessures dues à une interruption prolongée

- 2 mètres entre chaque joueurs statiques
- 10 mètres entre deux joueurs qui courent l'un derrière l'autre

❑ INSTRUCTIONS

- Diviser le Terrain de Rugby en différents terrains ou zone d'entraînement
- Tracer dans chaque terrain des couloirs de 5 mètres de largeur
- Ou Tracer des Zones de 10 mètres sur 10 mètres
- 1 joueur par couloir/zone avec son propre ballon – chaque joueur joue dans son couloir/zone
- L'entraîneur responsable peut noter les présence à l'aide du schéma ci-après
- L'entraîneur peut circuler entre les couloirs/zones en respectant en permanence les 2 mètres
- Les ballons doivent être désinfectés avant et après chaque séquence d'entraînement
- *Si besoin décaler les horaires de démarrage de chaque groupe de 5 à 10 minutes*

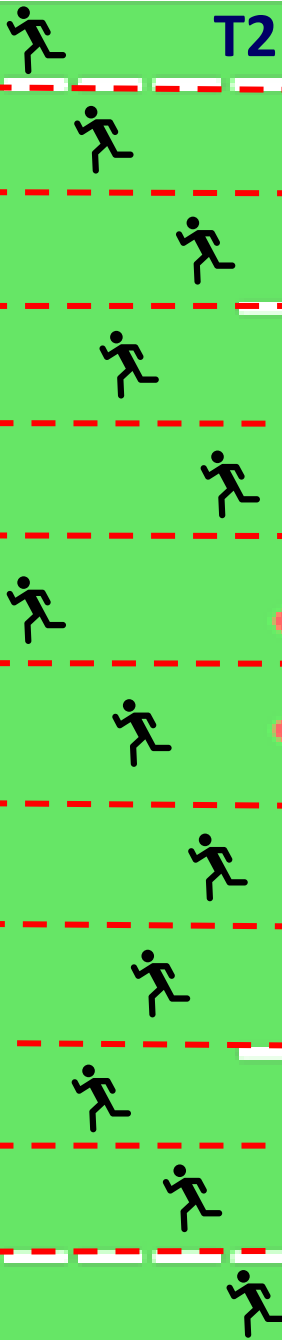
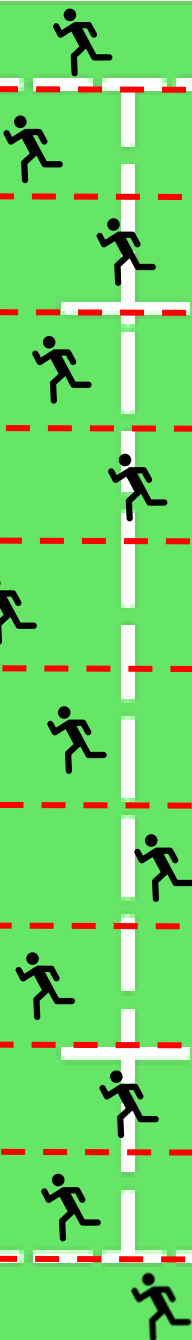
PLANNING GROUPE – 2 TERRAINS



JOUEURS	TERRAIN 1	TERRAIN 2
Joueur 1		
Joueur 2		
Joueur 3		
Joueur 4		
Joueur 5		
Joueur 6		
Joueur 7		
Joueur 8		
Joueur 9		
Joueur 10		
Joueur 11		
Joueur 12		

T1

T2



5m

5m



PLANNING GROUPE – 4 TERRAINS



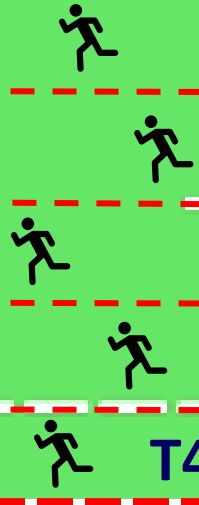
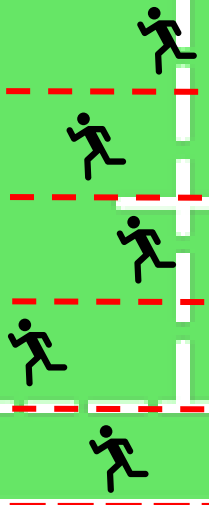
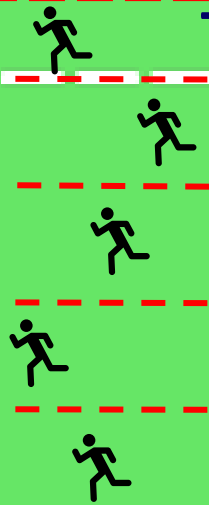
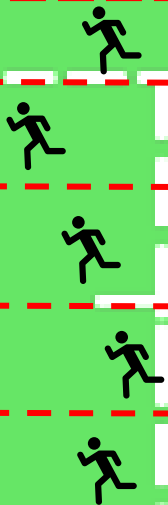
JOUEURS	TERRAIN 1	TERRAIN 2	TERRAIN 3	TERRAIN 4
Joueur 1				
Joueur 2				
Joueur 3				
Joueur 4				
Joueur 5				

T1

T3

T2

T4



5m

5m

5m

5m

5m

5m

5m

5m



PLANNING GROUPE – 20 ZONES DE JEU



JOUEURS	TERRAIN A	TERRAIN B	TERRAIN C	TERRAIN D
Joueur 1				
Joueur 2				
Joueur 3				
Joueur 4				
Joueur 5				

