

Touch rugby

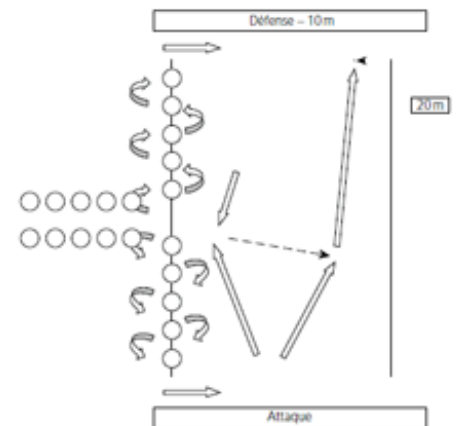
Draw-pass

Dans cet exercice, les joueurs entraînent la stratégie fondamentale en touch rugby. Les attaquants doivent déplacer les défenseurs vers la gauche et vers la droite pour créer des brèches.

Un nombre identique d'attaquants et de défenseurs sont côte à côte au milieu du terrain (20 mètres de long, 10 mètres de large). Au coup de sifflet de l'entraîneur, deux attaquants et un défenseur effectuent un slalom (à droite pour les attaquants, à gauche pour le défenseur).

Le jeu débute lorsque les trois joueurs ont contourné le dernier obstacle: les deux attaquants se répartissent sur la surface de jeu et le défenseur essaie de toucher le porteur du ballon. Les attaquants tentent, eux, de déposer le ballon à proximité du cône sans être touché.

Le porteur du ballon court légèrement en direction de la ligne de touche et entraîne le défenseur dans son sillage. Son coéquipier court tout d'abord le long de l'autre ligne de touche, puis légèrement en direction de celle-ci. Le porteur du ballon adresse une passe à son coéquipier avant d'être touché. Ce dernier doit être le plus loin possible du défenseur pour qu'il ne puisse plus être rattrapé.



Variante

L'entraîneur peut compliquer la tâche en augmentant le nombre de joueurs (deux défenseurs/trois attaquants). Idéalement, le porteur du ballon est alors le joueur placé au centre du trio offensif afin qu'il puisse transmettre le ballon à gauche ou à droite.

Exécution correcte

- Attaque: le porteur du ballon ne court jamais parallèlement à la ligne de touche, mais toujours avec un léger angle.
- Contrôle du ballon: le ballon devrait être passé uniquement à un coéquipier à portée de vue et prêt à le recevoir. Le joueur à la réception peut rendre attentif le porteur du ballon par un appel de la voix.

Erreurs fréquentes

- Le joueur en possession du ballon effectue la passe alors que le défenseur se trouve encore loin de lui; ce dernier peut ainsi rattraper le nouveau porteur du ballon et le toucher.
- Le porteur du ballon effectue la passe sans voir son coéquipier (risque élevé de perte de ballon).
- Le joueur à la réception ne regarde pas le ballon quand la passe est effectuée.
- Le joueur à la réception ne laisse pas suffisamment de distance entre le porteur du ballon et lui-même.

Source: Cahier pratique «mobile» 66/2010, Werni Grünenfelder, Roger Scharpf

Catégories

- Type de contenu: Exercices, Salle, Plein air
- Sports: Touch rugby
- Tranche d'âge: 8-10 ans, 11-15 ans, 16-20 ans, 21-65 ans
- Degré scolaire: Degré primaire, Degré secondaire I, Degré secondaire II école professionnelle, Degré secondaire II lycée/gymnase
- Niveau de progression: Débutant, Avancé
- Niveau d'apprentissage: Acquérir, Appliquer
- Modèle de performance: Potentiel de cond. physique, Réagir, Capacité de coordination, Vitesse, Orienter, Potentiel émotionnel, Recherche des causes, Tactique/Stratégie, Capacité tactico-mentale
- Habiletés motrices (manuels d'éducation physique): Jouer
- ormes de base du mouvement: Lancer, attraper