

## Touch rugby

### Three-man-drive

Cet exercice met en scène la tactique du triangle en rotation. L'objectif est de ne pas laisser suffisamment de temps au défenseur pour se trouver à cinq mètres du rollball. Les attaquants essaient ainsi de se rapprocher le plus près possible de la ligne d'essai.

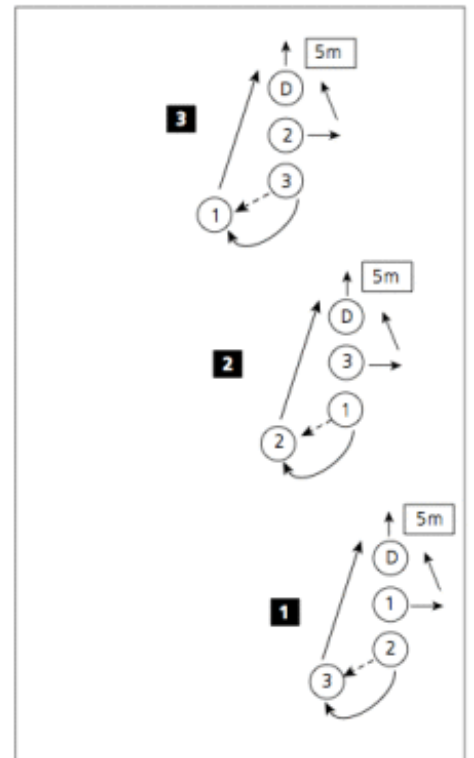
Le «Three-Man-Drive» est une forme du jeu offensif essentielle qui ne peut être appliquée que lorsque les joueurs maîtrisent les techniques de base.

Trois attaquants forment un triangle en rotation (dans le sens horaire): le porteur du ballon (1) provoque rapidement le touch et effectue un pas de côté en direction de la ligne de touche après le rollball. Il se déplace alors lentement en direction du prochain défenseur qui sera touché (généralement le même pour augmenter la pression sur ses épaules).

L'acting half (2) adresse ensuite une passe à un coéquipier (3) et court derrière lui pour prendre à son tour la position du joueur à la réception. Le porteur du ballon (3) court systématiquement en direction du même défenseur et il effectue un touch, puis le rollball. Le joueur 1 ramasse le ballon et devient le prochain acting half, etc.

Idéalement, le défenseur mis sous pression doit être le deuxième ou le troisième joueur depuis la ligne de touche. Il doit reculer de cinq mètres après chaque touch avant de pouvoir à nouveau défendre.

Le terrain est divisé en deux couloirs de 50 mètres de long et cinq mètres de large, dans lesquels jouent trois attaquants et un défenseur. Les deux couloirs s'affrontent: le défenseur appartient au trio d'attaque du second couloir. Objectif: atteindre en premier la ligne d'essai avec cinq rotations.



#### Variante

Sans défenseur, sous forme d'estafette. L'acting half et le joueur à la réception peuvent effectuer trois pas en avant avec le ballon et doivent ensuite effectuer un rollball. Quel trio d'attaque a parcouru la plus grande distance?

#### Exécution correcte

- Le sens de rotation du triangle devrait toujours être identique. Le joueur à la réception devrait se trouver plus à l'intérieur du terrain que le porteur du ballon.
- Le porteur du ballon adopte une direction de course légèrement oblique par rapport à la ligne de touche et il touche le défenseur sur la partie extérieure de son épaule.
- Le porteur du ballon effectue tout de suite un pas en direction de la ligne de touche après le rollball.
- L'acting half reçoit le ballon aussitôt le rollball effectué et le remet au prochain coéquipier. Il court en direction du joueur à la réception tout de suite après la passe.
- Le joueur à la réception est déjà en mouvement (vers l'avant) lors de la prise du ballon pour avoir de la vitesse.
- Le touch est toujours effectué sur le même défenseur afin de le fatiguer.

### Erreurs fréquentes

- La direction de course du porteur du ballon n'est pas oblique et le touch n'est pas effectué sur la partie extérieure de l'épaule du défenseur.
- Le porteur du ballon effectue le touch avec les bras croisés (le ballon est tenu avec la main la plus proche du prochain défenseur).
- Le porteur du ballon effectue le rollball trop lentement et/ou ne fait pas un pas de côté, et/ou effectue le pas latéral du mauvais côté/dans la mauvaise direction.
- L'acting half ramasse le ballon trop lentement et le transmet à l'aveugle à un coéquipier.
- L'acting half ne court pas tout de suite derrière le joueur en possession du ballon.
- Le joueur reçoit le ballon à l'arrêt. La défense a alors tout le temps pour se replier à cinq mètres du mark et se réorganiser.

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, Tactique/Stratégie, Capacité tactico-mentale, Rythmer
- Habiletés motrices (manuels d'éducation physique): Jouer
- ormes de base du mouvement: Lancer, attraper