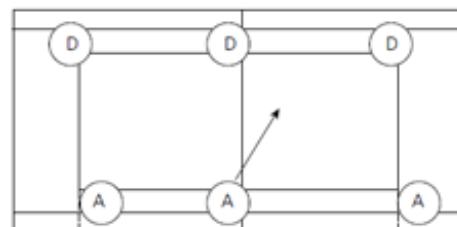


Touch rugby

## Jeu 3:3 dans la salle de sport

Trois paramètres permettent de moduler le jeu: l'aire de jeu, le nombre de joueurs et les règles. Les exercices suivants garantissent le plaisir tout en respectant l'esprit de ce jeu. Le premier se déroule à trois contre trois.

Une salle de sport peut servir de terrain de touch rugby: ligne de fond du terrain de basket (B) = ligne d'essai; ligne de fond de volley + prolongements (V) = ligne des cinq mètres. Les deux équipes débutent le jeu sur leur ligne B respective. Les attaquants essaient de marquer le point en trois à six touches (selon leurs compétences).



Suite à un touch, les défenseurs doivent reculer de trois mètres, au maximum sur leur ligne B. Si le porteur du ballon est touché dans la zone comprise entre les lignes V et B, le rollball est effectué sur la ligne V et les défenseurs doivent se placer sur la ligne B.

### Variantes

- Au début du jeu, chaque équipe dispose de six touches pour marquer un point. Après chaque essai victorieux, l'équipe concernée a un touch en moins à disposition pour mener la prochaine attaque.
- Touch de trois secondes: Le joueur touché dispose de trois secondes pour passer le ballon. Après un touch, il n'a pas le droit de marquer un point directement. En cas de dépassement du temps ou de perte du ballon, la possession du ballon change d'équipe.
- Touch sans limite: Le nombre de touches est illimité. La possession du ballon change d'équipe uniquement lors d'une perte du ballon, d'une passe vers l'avant ou d'une interception par les défenseurs.
- Touch sans erreur: Un ballon qui tombe sur le sol peut être récupéré tant par les attaquants que par les défenseurs et le jeu se poursuit.
- Touch à deux mains: Le défenseur doit toucher l'attaquant avec les deux mains. Il est ainsi plus facile d'éviter le touch.
- Double touch: L'attaquant doit être touché par deux joueurs différents avant de devoir effectuer un rollball. Après le premier touch, il n'a toutefois plus le droit de marquer un point.

### Comment moduler jeu?

- Aire de jeu: Elargir et/ou raccourcir le terrain avantagent l'équipe qui attaque, rétrécir et/ou allonger favorisent les desseins de l'équipe qui défend. Ces actions influencent le nombre de points marqués (au début, il est recommandé de permettre aux joueurs de sortir des limites latérales du jeu = lignes de touche flexibles). Par principe: il est préférable de jouer sur un terrain trop large que trop étroit.
- Nombre de joueurs: Une diminution de ce paramètre augmente l'intensité de jeu et améliore la vision du jeu. Elle facilite également la tâche du directeur du jeu s'il est inexpérimenté.
- Règles: Grâce à quelques adaptations, le nombre d'interruptions du jeu peut être considérablement réduit et le jeu gagne ainsi en fluidité. Cela vaut avant tout pour les joueurs qui débutent: ces modifications permettent de compenser leurs lacunes techniques.

## Catégories

- Type de contenu: Exercices, Salle
- 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