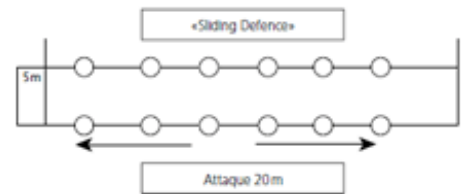


## Touch rugby

# Défense active

La défense est une affaire de solidarité. Dans cet exercice, les joueurs apprennent à se déplacer de manière homogène sur toute la largeur du terrain.

Deux équipes de six joueurs se font face à cinq mètres de distance, chacune sur une ligne de 20 mètres de long. Les joueurs de l'équipe en possession du ballon se déplacent à gauche et à droite sur leur ligne et se font des passes. L'équipe qui défend doit suivre le mouvement de ses adversaires et se meut en conséquence. Elle divise le terrain en six couloirs afin de marquer chaque attaquant.



## Variante

### plus difficile

L'entraîneur peut compliquer la tâche lorsqu'il estime que la «tactique des couloirs» est assimilée: il invite un défenseur à effectuer deux pas en direction de l'attaquant qu'il marque lorsque celui-ci est en possession du ballon. Le défenseur reprend sa place sur la ligne dès que le ballon est remis à un autre joueur.

## Exécution correcte

- Communication: le joueur le plus éloigné du ballon (ailier) a pour tâche d'informer ses coéquipiers lorsqu'une brèche s'ouvre dans la défense ou si cette dernière n'est pas uniformément répartie sur la ligne.
- Tactique des couloirs: l'équipe qui défend divise le terrain en six couloirs virtuels – dans lequel se trouve à chaque fois un attaquant adverse – et se déplace à gauche et à droite en fonction de la situation. En compétition, le défenseur ne suit pas le porteur du ballon mais laisse ce travail au coéquipier couvrant le couloir adjacent (défense en zone et non individuelle). Ici, la communication est à nouveau essentielle.
- Défense active: lorsque le joueur concerné se déplace en direction du porteur du ballon, la progression des adversaires est ralentie. Les autres défenseurs demeurent à une distance de cinq mètres de l'endroit d'un éventuel touch et économisent ainsi de précieuses forces.

## Erreurs fréquentes

- L'ailier défensif n'informe pas son équipe des brèches existantes dans la défense ou d'une répartition inégale sur la ligne.
- Le défenseur ne se déplace pas en direction du porteur du ballon.
- Le défenseur suit le porteur du ballon hors de son couloir et ouvre ainsi une brèche dans la défense de son équipe.

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