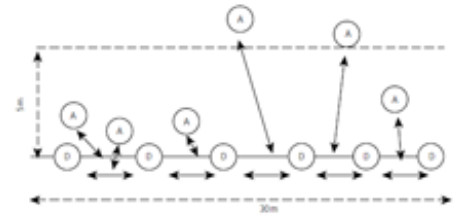


## Touch rugby

### Défense en zone

La tâche centrale des défenseurs est d'éviter que des brèches se créent dans leur dispositif. Durant cet exercice, tous les joueurs, et en particulier les ailiers, doivent s'assurer de leur bonne répartition sur une ligne occupant toute la largeur du terrain.

Sans ballon. Six défenseurs se placent sur une ligne d'essai longue de 30 mètres. Six attaquants essaient de traverser cette ligne sans se faire toucher. Lorsqu'il y parvient, l'attaquant concerné doit taper une fois dans les mains et revient ensuite à la case départ. Il peut répéter l'action tant qu'il n'est pas touché.



Chaque passage réussi (ponctué d'une tape dans les mains pour prévenir les défenseurs) rapporte un point. Lorsqu'un attaquant est touché par un défenseur, ce dernier doit reculer d'au moins cinq mètres avant de tenter à nouveau sa chance.

Les défenseurs peuvent se trouver sur ou derrière la ligne d'essai. Le jeu est interrompu après cinq minutes pour comptabiliser les points. Les rôles sont ensuite inversés. Une défense efficace est dépendante d'une répartition uniforme des joueurs sur la ligne d'essai et d'une bonne communication.

#### Variante

La réussite d'une action dépend grandement de la largeur de la zone. Si trop de points sont marqués, la zone doit être réduite et vice-versa.

#### Exécution correcte

- L'attaque et la défense ne sont performantes que si les joueurs communiquent entre eux.
- Les joueurs appliquent la tactique des couloirs et leurs déplacements reproduisent les mouvements de l'accordéon.

#### Erreurs fréquentes

- Les couloirs défensifs ne sont pas suffisamment couverts: des brèches sont ainsi ouvertes et laissent le champ libre aux attaquants.
- L'ailier défensif le plus éloigné du porteur ne coordonne pas la défense alors qu'il dispose pourtant de la meilleure vue d'ensemble du jeu.

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