

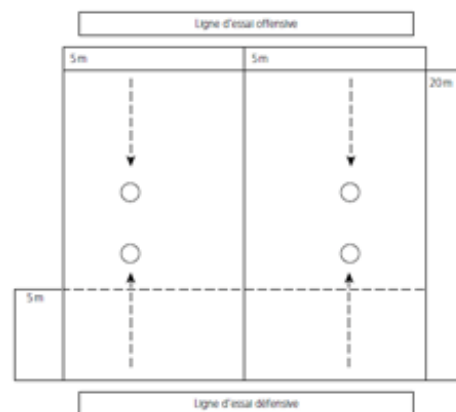
Touch rugby

Touch

Au cours de cet exercice, les joueurs s'affrontent à un contre un sur un terrain réduit. Ils apprennent ainsi la technique du touch en attaque et en défense.

Diviser la surface de jeu en plusieurs petits terrains (10 m de long/5 m de large). Situation d'un contre un. L'attaquant tente de déposer le ballon derrière la ligne d'essai en quatre touches. A chaque touch, il pose le ballon sur le sol entre ses jambes à l'endroit du contact, le lâche, puis le ramasse et reprend sa course (rollball).

Le défenseur doit reculer de cinq mètres, au maximum jusqu'à sa ligne d'essai, avant de pouvoir à nouveau défendre. L'attaquant peut se déplacer comme bon lui semble sur le terrain, mais il n'a en revanche pas le droit de franchir la ligne de touche, ni sa propre ligne d'essai.



Variantes

- Effectuer le touch avec les deux mains: de cette manière, l'attaquant augmente ses chances de marquer un point.
- Augmenter ou diminuer le nombre de touches.
- Adapter la largeur de la zone en fonction des résultats.

Exécution correcte

- Position: lorsque le défenseur se trouve à gauche du porteur du ballon, le touch est effectué avec la main gauche. Vice-versa. Pour éviter de perdre accidentellement le ballon, l'attaquant le tient du côté le plus éloigné du défenseur. Le porteur du ballon doit pouvoir se passer le ballon d'une main à l'autre durant la course.
- Touch en attaque: il est parfois préférable, pour un attaquant, de provoquer le touch lorsque la pression est trop forte; sinon, il court le risque de commettre une mauvaise passe et de perdre la possession du ballon.
- Touch en attaque: l'attaquant essaie d'entraîner le défenseur vers la gauche ou vers la droite afin d'ouvrir une brèche dans la ligne adverse; par conséquent, il doit courir à gauche ou à droite du défenseur pour effectuer le touch.
- Touch en défense: le défenseur se trouve toujours devant le porteur du ballon.
- Règle des cinq mètres: après un touch, le défenseur se replie pour respecter la règle des cinq mètres.

Erreurs fréquentes

- Le porteur du ballon a les bras croisés lorsque le touch est effectué.
- Le défenseur ne recule pas de cinq mètres, respectivement jusqu'à la ligne d'essai et ne peut donc revenir tout de suite en 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
- Habiletés motrices (manuels d'éducation physique): Jouer
- ormes de base du mouvement: Lancer, attraper