

Nom de la fiche	La flèche a 3	
Type de fiche	COLLECTIVE	ATTAQUE
Zone de jeu	Sur la longueur : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouge</li> <li>• Jaune</li> </ul>	Sur la largeur : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partout</li> </ul>
Techniques requises	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise de Touch offensive une main</li> <li>• Rollball</li> <li>• Passe du demi</li> <li>• Passe redoublée</li> </ul>	
Niveau	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Débutant</li> </ul>	
Description courte	Gagner du terrain avec une technique simple en utilisant 3 joueurs	
Rédacteur(s)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sébastien Chassande-Barrioz, chassande@gmail.com</li> </ul>	
Relecteur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erick Acker, erick.acker@orange.fr</li> </ul>	
Version	1.1	
Statut de la fiche	VALIDÉ	
Date de dernière modification	Le 04/11/2012	

## I DESCRIPTION DE LA TECHNIQUE

### I.1 Objectifs

- Gagner du terrain rapidement
- Sortir de la zone verte en utilisant une technique simple (le moins de risque).

### I.2 Description

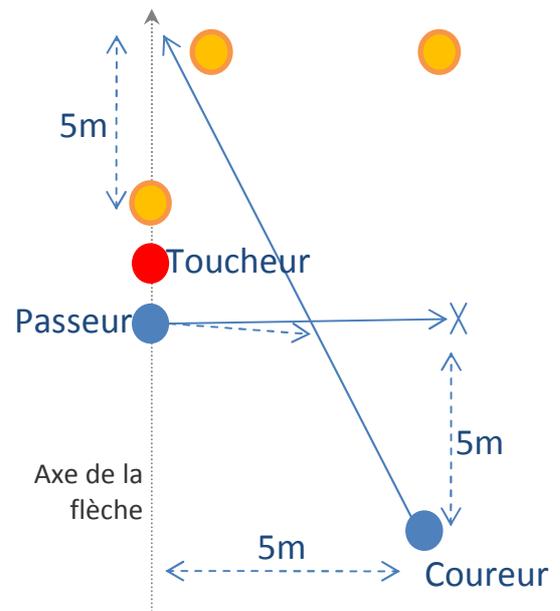
Le mouvement se réalise avec trois joueurs. Le mouvement est répétitif. Il y a trois rôles :

- Le toucheur,
- le passeur,
- le coureur.

Les joueurs sont placés comme sur le schéma ci-contre.

Les étapes sont les suivantes

1. Le toucheur va prendre le Touch et effectue le rollball
2. Le passeur le suit, effectue la passe au coureur ET propose une redoublée en courant en TRAVERS
3. Le coureur reçoit la balle.
4. Le porteur a 3 solutions:
  1. Aller au Touch **devant** le précédent toucheur
  2. Passer à gauche (précédent toucheur)
  3. Passer à droite (précédent passeur qui redouble)

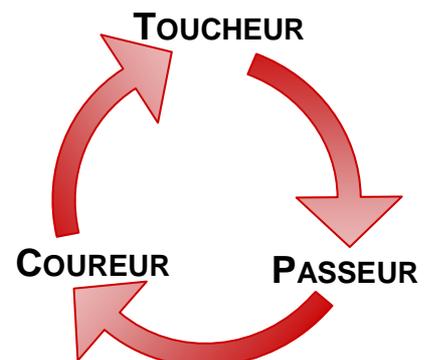


Si le porteur va au Touch (1) le mouvement recommence car on doit se retrouver dans la position similaire 5 mètres plus loin. Mais les rôles ont changé :

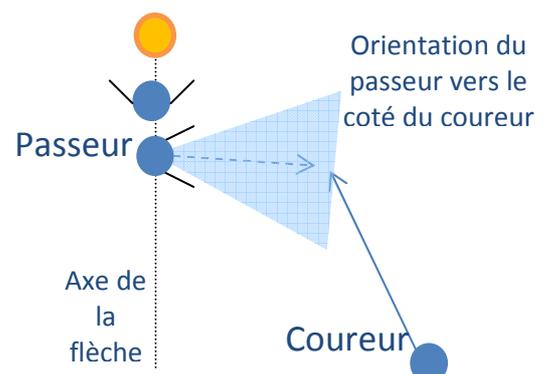
- Le Passeur est devenu coureur
- Le coureur est devenu toucheur
- Le toucheur est devenu passeur

En général, la flèche est répétée trois fois (3 Touch).

En même temps que le Touch, le toucheur effectue le rollball. Il libère l'espace en avançant de deux pas.



Le passeur sait de quel côté il doit faire la passe. Ainsi il peut anticiper et placer ses pieds non pas face à la ligne adverse mais orientés vers le coureur, celui à qui il va faire la passe. Ses pieds et son buste sont donc orientés vers la ligne de Touch.



La passe doit être effectuée sans se relever (gain de temps) et dans un seul mouvement. La passe est simple, il est inutile de la vriller. Au contraire elle doit être légèrement en cloche pour donner de la marge au coureur pour attraper le ballon : Avec une passe légèrement en cloche (pop pass) le coureur peut attraper le ballon dans sa phase montante ou sa phase descendante.

Dans l'élan de sa passe, le passeur redouble le coureur qui vient de recevoir le ballon. Ainsi, le passeur propose une redoublée. Le passeur ne doit pas aller en direction de la ligne d'essai, tant qu'il n'a pas parcouru les 5m en largeur. C'est le temps nécessaire pour qu'il se soit en profondeur pour l'action suivante.

Si le passeur avance trop tôt alors

1. Il se retrouvera à plat pour la prochaine fois (risque de passe en avant),
2. Il n'aura plus d'élan (→ inefficace)
3. La redoublée sera impossible à effectuer avant un éventuel shooter.

Le coureur est placé 5m en arrière et 5m sur le côté. Sa course est une diagonale vers le point du prochain Touch. Il recevra le ballon au milieu de sa course.

Le coureur NE doit PAS courir droit puis obliquer sinon il sera impossible au passeur de proposer une redoublée réalisable (distance trop longue).

Le coureur NE doit PAS courir vers le passeur puis courir droit sinon

1. La défense pourra shooter facilement les 2 joueurs en même temps (passeur et coureur)
2. Le coureur ne mobilise pas le 3<sup>ème</sup> défenseur (son vis-à-vis).

Après avoir reçu le ballon, le coureur va en principe au Touch. Dans ce cas il est très important que le Touch soit effectué toujours dans le même axe. Le porteur va prendre le Touch DEVANT son futur demi. Dans le cas contraire :

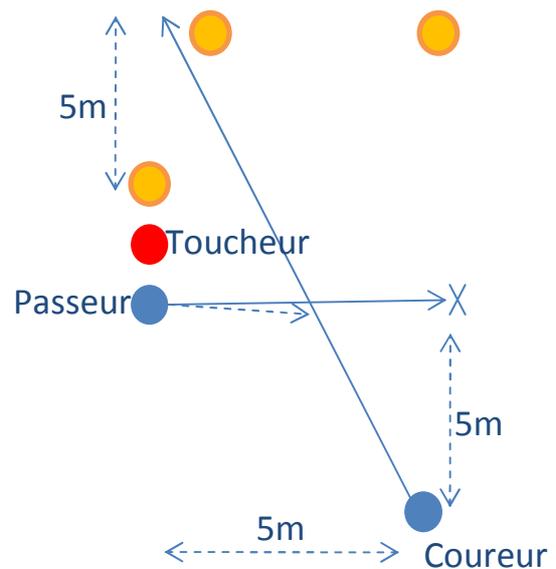
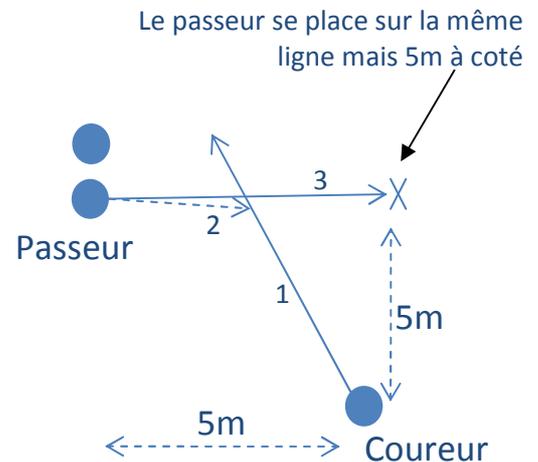
1. Le demi perd du temps à se déplacer vers la marque
2. La flèche dérive et les coéquipiers situés grand côté auront moins de place lorsqu'on va ouvrir le jeu.

#### POURQUOI METTRE 5M D'ESPACEMENT EN LARGEUR ?

Cette distance permet de mobiliser le 3<sup>ème</sup> défenseur (celui face au poste de coureur). Le coureur, en s'écartant systématiquement pour revenir va inciter le défenseur à le suivre. Les allers-retours vont le fatiguer un peu.

Si la flèche est trop serrée, deux défenseurs suffisent face à ce mouvement d'attaque simple. En cas de shooter la passe redoublée est inutile car les deux attaquants sont trop proches.

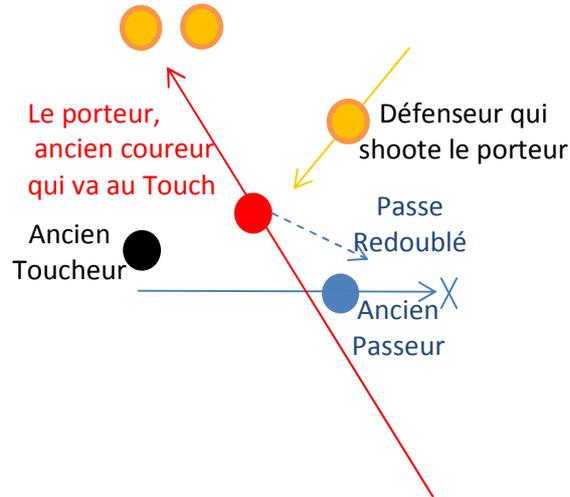
Si la flèche est trop large (ex : 10m) les courses latérales ne sont pas rentable (rapport dépense d'énergie / efficacité).



### QUAND FAIRE LA PASSE REDOUBLÉE ?

Il y a deux cas où la passe redoublée est fortement conseillée :

1. Pour terminer le mouvement et passer à autre chose il FAUT faire la passe redoublée.
2. En cas où un shooter vienne sur le porteur.



### OU UTILISER CETTE TECHNIQUE ?

Cette technique se pratique en principe avec les 3 joueurs d'un même côté (ailier, lien et centre) et en zone verte. L'axe de la flèche doit se situer à 8m de la ligne de touche. Le coureur est un centre et il a encore 3 coéquipiers sur le grand côté.

### ET À 4 JOUEURS ?

Cette technique peut aussi se pratiquer à 4 joueur en alternant le côté de la passe (ex : gauche/droite/gauche). Cette solution permet de répartir encore mieux l'effort physique sur 4 joueurs au lieu de 3. La flèche à 4 se pratique souvent au milieu en utilisant les ailiers source de vitesse en permettant de ne pas griller les centres.

## **1.3 Les points clés**

- Le mouvement doit être très fluide
- Le passeur doit systématiquement et immédiatement proposer la redoublée.
- La course du passeur est vraiment en travers et il doit temporiser
- Le coureur a une course diagonale pour revenir devant le précédent toucheur.

## **1.4 Voir aussi**

- La tresse

## II ENSEIGNER

L'objectif de ce chapitre est d'expliquer comment enseigner la technique à des joueurs de Touch lors d'un entraînement

### II.1 Les étapes

L'apprentissage de la flèche nécessite les prés requis suivants :

- Prise de Touch offensive à une main
- Effectuer un rollball

L'apprentissage de cette technique est assez long car

- Les gestes doivent devenir automatiques, il faut donc répéter beaucoup.
- Les gestes sont nombreux, précis et optimisés. Il faut du temps pour parfaire la maîtrise à tous les postes.

L'apprentissage se fait en trois étapes :

- L'apprentissage de la technique avec des cônes définissant le placement et remplacement. Au fur et à mesure de l'étape, l'entraîneur enlève les cônes de remplacement.
- L'ajout de défenseurs pour rendre réaliste le mouvement, et en particulier la sortie de la flèche
- Un défenseur shoote le toucheur pour qu'il ne puisse pas avancer.

### II.2 Étape 1 : La base

Matériel nécessaire	12 cônes rouges, 12 cônes bleus, 1 ballon pour 3 joueurs	Min/Max participant	3 / 24
Surface de pratique	20m x 60m	Durée	15min

#### II.2.1 Objectifs de l'étape

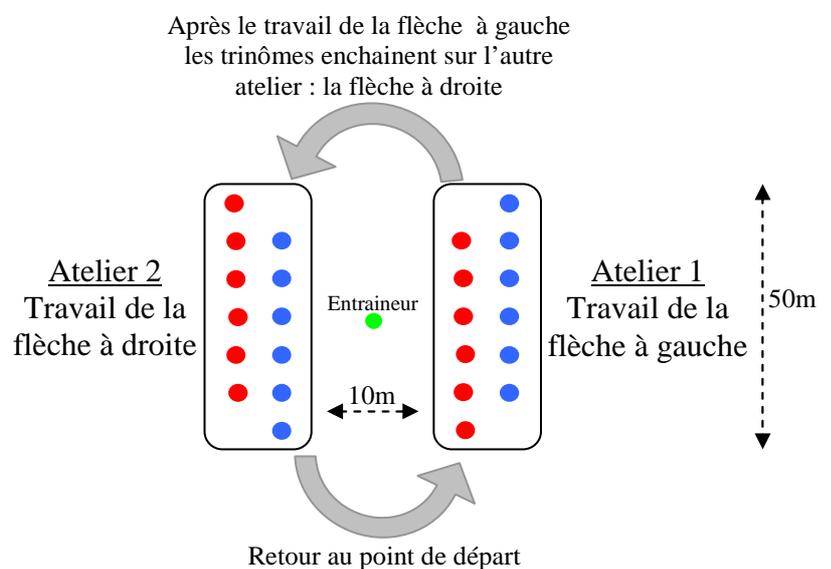
L'objectif de l'étape est d'apprendre la base du mouvement et de répéter jusqu'à que cela soit automatique et naturel.

#### II.2.2 Plan de la zone

La zone de pratique est décomposée en deux ateliers symétriques : le premier permet de faire des flèches à gauche et le second permet de faire des flèches à droites. Ce sont donc quasiment les mêmes exercices qui sont enchainés.

Un atelier nécessite une surface de 5m×50m. Les 2 ateliers sont séparés d'une bande de 10m.

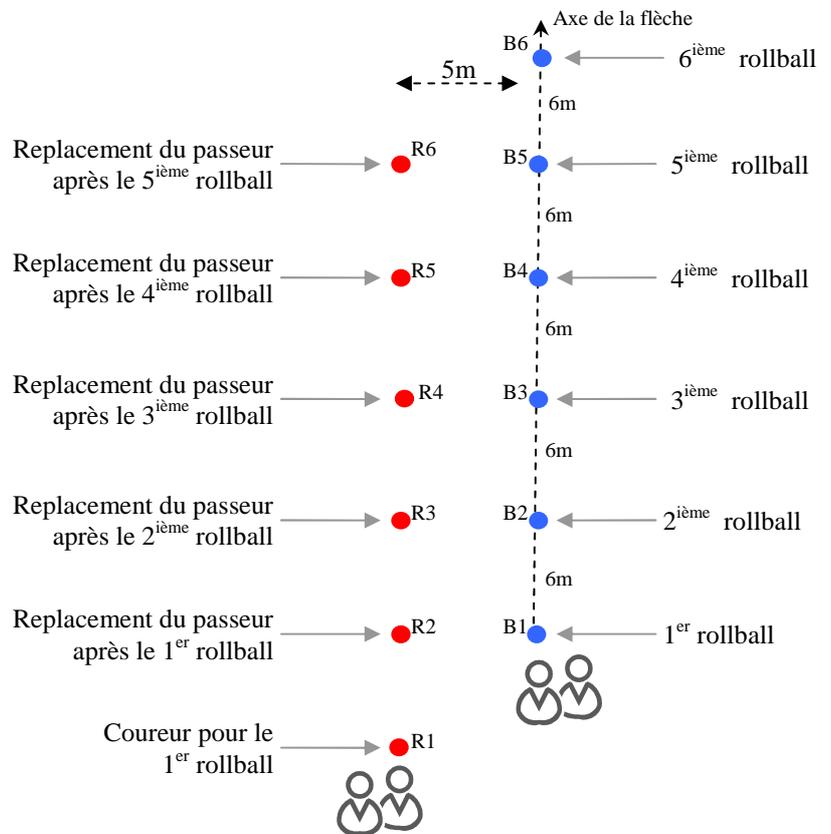
L'entraîneur se placera typiquement entre les deux ateliers afin d'observer et conseiller les joueurs.



Voici la description détaillées de l'organisation de l'atelier 1 (flèche à droite) :

On place deux colonnes de cônes en décalé comme montrées sur la figure ci-contre. Dans chaque colonne, les cônes sont espacés de 6m. Les deux colonnes sont espacées de 5m.

Les cônes bleus (B1 à B6) représentent les endroits où il faut faire un rollball. Les cônes rouges (R1 à R6) représentent l'endroit où doit trouver le coureur. C'est bien sur l'endroit où doit se replacer le passeur après avoir effectué sa passe au coureur car il est devenu coureur.



### II.2.3 Description de l'exercice

L'entraîneur effectue au ralenti une démonstration du mouvement avec deux joueurs expérimentés. Cela permet d'énoncer les noms des positions et les principales directives.

Pour démarrer l'exercice les joueurs se regroupent en trinôme (J1, J2, J3). Deux membres d'un trinôme de chaque trinôme se placent sur le premier cône bleu (B1) en file indienne. Le dernier membre de chaque se place sur le cône R1 en file indienne.

L'un des deux en position sur le cône bleu B1, par exemple J1 possède le ballon, c'est le toucheur. Le second (J2) sera le  $\frac{1}{2}$  et donc le passeur. Le troisième (J3) est sur le cône rouge (R1), c'est le coureur. Le toucheur (J1) effectue un rollball sur le cône B1. Le  $\frac{1}{2}$  passeur (J2) fait la passe au coureur (J3) venant de R1. J3 va au Touch sur le cône B2. En même temps, J2 se replace sur R2 en passant juste derrière le joueur J3.

Maintenant les joueurs continuent pour effectuer la prochaine flèche : J3 prend le touch et effectue un rollball sur le B2. J1 est son  $\frac{1}{2}$  passeur. J1 fait la passe à J2 venant de R2. J1 se replace sur R3.

Les 3 joueurs continuent à effectuer des flèches jusqu'à arriver au bout des cônes. Ensuite ils enchaînent avec l'atelier 2. Sur l'atelier 1 la passe est effectuée à gauche. Sur l'atelier 2, les cônes sont inversés afin que l'axe de la flèche soit à gauche et que la passe soit effectuée vers la droite. Après l'atelier 2, le trinôme recommence sur l'atelier 1. C'est une boucle.

Les trinômes s'enchaînent les uns à la suite des autres. Laisser 2 cônes de retard afin de palier au problème de différence de vitesse d'exécution.

Au bout de 2 ou 3 tours, il est temps de s'arrêter afin de laisser du temps au joueur pour reprendre leur souffle et boire. L'entraîneur en profite pour donner des consignes afin d'améliorer la réalisation du mouvement par l'ensemble des groupes. Ensuite les trinômes redémarrent pour 2 ou 3 tours.

Conseil :

- L'entraîneur peut se placer à la fin d'un atelier pour observer les points à améliorer et pour donner des conseils plus personnalisés.
- En fin d'exercice l'entraîneur récapitule les points clés.

## II.2.4 Évaluation de la maîtrise du geste

Les points à observer sont :

- La fluidité du mouvement
- Est-ce que le passeur est en position pour proposer la passe redoublée
- Est-ce que le passeur se replace vraiment en travers.
- Est-ce que le coureur court droit vers le cône bleu suivant (en diagonale).

## II.3 Étape 2 : Avec des défenseurs

Matériel nécessaire	12 cônes rouges, 1 ballon pour 5 joueurs	Min/Max participant	5 / 24
Surface de pratique	20m x 60m	Durée	15min

### II.3.1 Objectifs de l'étape

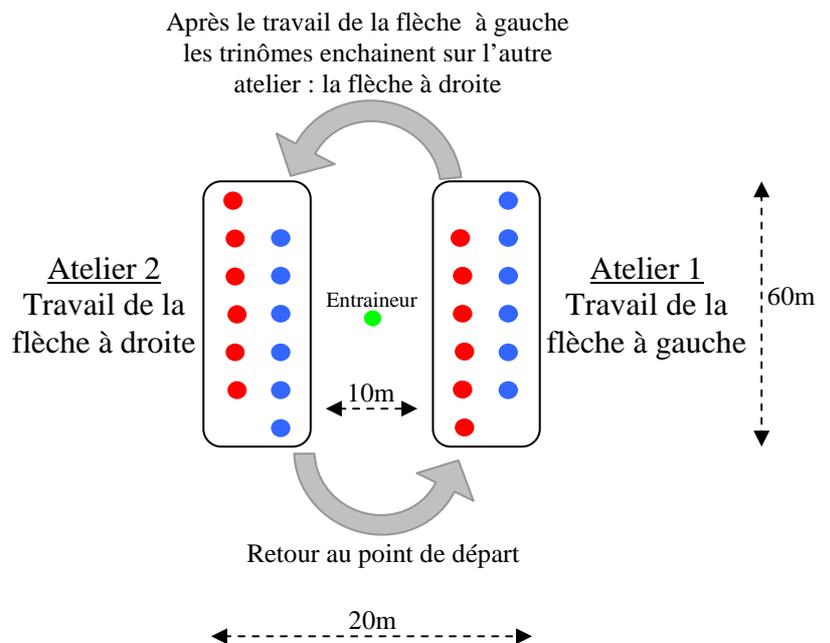
L'objectif de l'étape est de pratiquer la flèche deux opposants défendant en alterné (l'un puis l'autre).

### II.3.2 Plan de la zone

La zone de jeu est identique à celle de l'étape 1.

### II.3.3 Description de l'exercice

L'exercice est quasiment le même pour les joueurs. Cependant nous ajoutons deux défenseurs sur l'axe de la flèche. Les deux défenseurs se placent en alterné, cad qu'un défenseur prend le Touch sur les cônes bleus pair et l'autre défenseur défend sur les cônes impairs. Lorsque le défenseur a effectué son Touch alors il va se place sur son cône suivant. Ils défendent donc chacun leur tour. Cela leur permet d'avoir plus de temps pour se remettre en jeu.



Au début de l'exercice les défenseurs attendent sur leur cône. Puis après 2 tours, l'entraîneur peut demander aux défenseurs de mettre la pression sur les attaquants en avançant. Le défenseur a le droit d'avancer dès qu'il est en jeu (= reculer à 6m = être sur le cône) et que le 1/2 a touché le ballon (la règle).

### II.3.4 Évaluation de la maîtrise du geste

Dans cet exercice on cherche à tester la vitesse d'exécution de la flèche par les attaquants. C'est un défi entre les 2 équipes. La défense est organisée pour tenir le choc. Un bon indicateur de la performance de l'attaque, ce que nous voulons évaluer ici, est la position du rollball. Est-ce que le rollball est effectué avant, sur ou après le cône. En clair, de combien de mettre l'attaque a t'elle progressé ?

L'attaque qui n'atteint pas le cône n'est pas assez efficace.

## II.4 Étape 3 : Avec UN shooter

Matériel nécessaire	9 cônes, 1 ballon pour 5 joueurs	Min/Max participant	5 / 30
Surface de pratique	20m x 60m	Durée	15min

### II.4.1 Objectifs de l'étape

L'objectif de l'étape est de pratiquer la flèche avec un shooter pour forcer la passe redoublée.

### II.4.2 Plan de la zone

Pour cet exercice la zone est limitée à un seul touché. Ci-contre le schéma expliquant la disposition des cônes (points verts) et des joueurs au départ de l'exercice.

### II.4.3 Description de l'exercice

Dans cet exercice, il y a 3 attaquants (rouge et bleu) effectuant la flèche et 2 défenseurs (jaune). Un défenseur défend l'axe de la flèche. Le second défend sur le coureur. Le porteur de balle est de couleur rouge sur le schéma.

Déroulement :

Le porteur et son  $\frac{1}{2}$  vont effectuer un rollball sur le point vert situé à 6m devant eux. Pendant ce temps le défenseur d'en face va défendre en prenant le touché. Cela correspond au début de la flèche. Lorsque le  $\frac{1}{2}$  touche le ballon, le shooter, qui est resté en jeu, peut courir sur le troisième attaquant, celui qui va recevoir le ballon. Normalement le 3<sup>ème</sup> attaquant ne pourra pas aller jusqu'au prochain cône sans être touché par le shooter. La solution viendra du  $\frac{1}{2}$  qui lui fera la

passe : Le  $\frac{1}{2}$  doit immédiatement proposer la redoublée. Normalement le shooter n'a pas le temps de changer de direction. Après la redoublée le joueur anciennement  $\frac{1}{2}$  peut aller marquer derrière les cônes tout en restant dans les limites de la zone de jeu délimitées par les cônes verts.

Après l'action, deux des attaquants deviennent des défenseurs et se replacent dans les files (Shooters & Défenseurs). Les deux défenseurs deviennent des attaquants et se replacent également dans les files (Toucheurs, Passeurs, Coureurs).

Comme l'exercice est connu des défenseurs, ceux-ci peuvent anticiper la passe vers le  $\frac{1}{2}$  qui redouble. Cela donne l'occasion au coureur de feinter la passe vers le  $\frac{1}{2}$ . Il est suggéré de travailler par difficulté croissante. En premier, l'entraîneur donne la consigne de ne pas anticiper la passe. L'objectif est de travailler la mécanique de la redoublée appliquée à la flèche. Dans une seconde étape, le shooter est libre de son choix. C'est au porteur de s'adapter en feignant ou en passant.

### II.4.4 Évaluation de la maîtrise du geste

Les attaquants maîtrisent la technique, quand ils peuvent enchaîner sans temps d'arrêt et à pleine vitesse 3 ou + remontées de balle et lorsqu'ils sont capables de prendre à défaut la tentative de contre effectuée par le shooter.

