



| | | |
|-------------------------------|--|--|
| Nom de la fiche | Prise de Touch défensive à deux mains | |
| Type de fiche | INDIVIDUEL | DÉFENSE |
| Zone de jeu | Sur la longueur : <ul style="list-style-type: none"> • Verte (15m adverse) • Jaune (Milieu du terrain) | Sur la largeur : <ul style="list-style-type: none"> • Partout |
| Techniques requises | <ul style="list-style-type: none"> • Aucune | |
| Niveau | <ul style="list-style-type: none"> • Débutant | |
| Description courte | Prendre un touch avec les deux mains pour rebondir sur l'attaquant | |
| Rédacteur(s) | <ul style="list-style-type: none"> • Sébastien Chassande-Barrioz, chassande@gmail.com | |
| Version | 1.0.2 | |
| Statut de la fiche | BROUILLON | |
| Date de dernière modification | Le 04/11/2012 | |

I DESCRIPTION DE LA TECHNIQUE

I.1 Objectifs

En touchant l'attaquant avec ses deux mains, le défenseur reste face au jeu et peut utiliser les deux mains comme appui pour rebondir vers l'arrière.

I.2 Description

Le défenseur doit arriver face à l'attaquant. Il ne doit pas être décalé sur le côté. Le défenseur doit effectuer le Touch avec ses deux mains l'une près de l'autre sur le buste ou les épaules de l'attaquant. Les mains peuvent aussi être l'une sur l'autre. Avec les mains et les bras le défenseur peut prendre appui pour repartir en arrière. En aucun cas il ne faut bloquer l'attaquant ou pousser pour faire tomber l'attaquant (Pénalité). Le fait de prendre appui sur l'attaquant va aussi ralentir très légèrement le rollball.

Lorsqu'il effectue le Touch le corps du défenseur doit être en position pour repartir c.a.d. le corps légèrement incliné vers l'arrière (anticipation du recul). Le défenseur ne doit pas être à pleine vitesse à l'imminence du touch. Au contraire, il doit réduire sa vitesse à l'approche de l'attaquant. Il doit utiliser la flexion de ses genoux afin de freiner sa course le plus tard possible (effort des quadriceps) et de préparer une extension en arrière. Le Touch doit se faire si possible avant que l'attaquant ne fléchisse le buste. Les bras doivent également être fléchis au moment du touché, afin de prendre un bon appui sur l'attaquant.

Cela permettra de ralentir le rollball. Dès le Touch effectué, le défenseur pousse des deux mains le défenseur, il tend ses jambes afin de rebondir vers l'arrière. Lors du Touch il est conseillé de prendre appui sur la pointe des pieds afin d'avoir le rebond le plus rapide.

Cette technique sollicite beaucoup les quadriceps en tant que frein et comme ressort pour repartir en arrière.

Ensuite le défenseur recule le plus vite possible toujours face au jeu.

Cette technique se pratique à tous les postes (ailier, lien et centre) et partout sur le terrain excepté en zone rouge (15 m de notre zone d'essai) ou une autre technique est utilisée.



I.3 Les points clés

- Ne jamais dépasser l'attaquant ou le ballon
- Être toujours face à l'attaque
- Utiliser les deux mains pour rebondir
- Anticiper le recul (ralentir + position du corps)
- Freiner avec les cuisses pour réduire sa vitesse et repartir le plus vite possible

I.4 Voir aussi

- Prise de Touch défensive à une main.

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 cette technique se fait en deux étapes. La première étape est répétée sur deux séances. La deuxième étape est à répétée au moins pendant 5 séances.

II.2 Étape 1

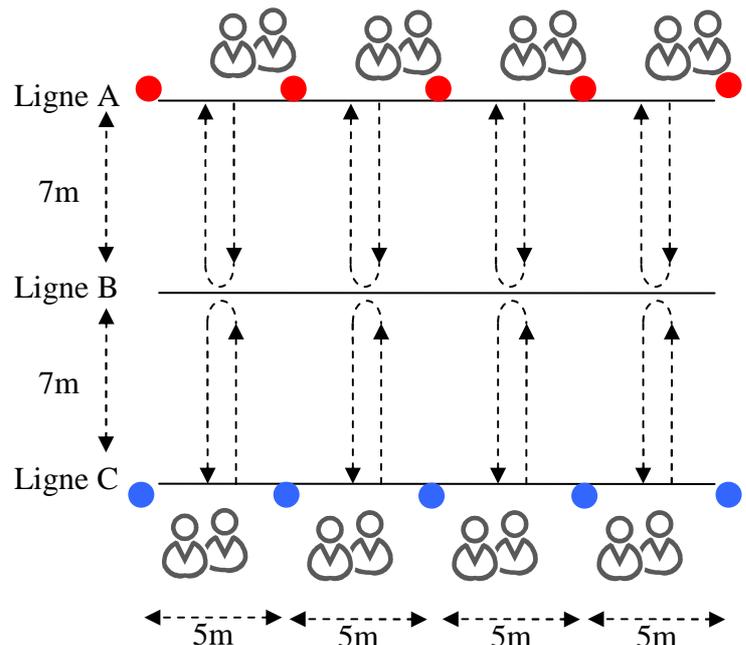
| | | | |
|---------------------|------------------------|---------------------|--------|
| Matériel nécessaire | 4 à 10 cônes | Min/Max participant | 2 / 24 |
| Surface de pratique | 10m x (5m x Nb Joueur) | Durée | 10min |

II.2.1 Objectifs de l'étape

L'étape 1 permet de s'exercer à la technique sans opposition véritable. Le vis-à-vis ne cherche pas à éviter le Touch. Le touché n'est pas dans sa forme réelle. En revanche l'exercice permet de travailler la course, la décélération, la position du corps lors du Touch et la course à reculons.

II.2.2 Plan de la zone

Deux rangées de cônes espacés de 5m sont disposées à 14m de distance. Les joueurs se placent au milieu des intervalles formés par les cônes.



II.2.3 Description de l'exercice

Les joueurs sont placés en file indienne entre les cônes. Pour effectuer l'exercice, ils doivent courir à la rencontre de leur vis-à-vis afin de lui toucher les deux mains. Les joueurs doivent se taper dans les mains pour se pousser mutuellement afin de reculer jusqu'à la ligne des cônes. Après le retour des 2 joueurs, les joueurs suivant dans les files prennent le relai.

L'exercice doit être répété au moins 20 fois par personne (20 Touchés par personne).

Il est préférable de laisser un petit temps de repos entre chaque Touch. Ainsi on privilégiera des files de 3 à 5 joueurs, en adaptant le nombre de colonnes.

II.2.4 Évaluation de la maîtrise du geste

L'entraîneur doit vérifier que les joueurs :

- ne se tournent pas (reste toujours face à leur vis-à-vis)
- décèlent le plus tard possible en utilisant leurs cuisses
- inclinent leur corps légèrement vers l'arrière au moment du Touch afin d'anticiper le recul

Il est aussi possible de mesurer quantitativement la progression d'un joueur :

- En mesurant le temps total mis pour aller toucher et revenir à sa ligne
- En dénombrant la quantité de pas nécessaire pour reculer jusqu'à sa ligne.

II.3 Étape 2

| | | | |
|---------------------|------------------------------------|---------------------|--------|
| Matériel nécessaire | 4 à 10 cônes, 1 ballon /6joueur | Min/Max participant | 2 / 24 |
| Surface de pratique | 10m x (5m x Nb Joueur) | Durée | 10min |

II.3.1 Objectifs de l'étape

L'étape 2 permet de s'exercer à la technique en situation réelle. Face à un défenseur l'attaquant cherche à prendre le Touch mais de manière décalée sur le côté (pas face à face).

II.3.2 Plan de la zone

Deux rangés de cônes espacés de 5m sont disposées à 14m de distance. Les joueurs se placent au milieu des intervalles formés par les cônes.

II.3.3 Description de l'exercice

Les joueurs sont placés en file indienne entre les cônes. D'un côté se trouvent les attaquants (cônes rouges), de l'autre les défenseurs (cônes bleus). Pour effectuer l'exercice, l'attaquant doit prendre un Touch à mi distance (à 7m du point de départ). L'attaquant cherche aussi à prendre un Touch sur le côté du défenseur (à la hanche) afin d'être en situation normale de jeu. Ainsi, le défenseur devra bien cibler la partie du corps de l'attaquant pour le Touch à deux mains. Après le Touch, l'attaquant effectue le rollball (situation réelle), tandis que le défenseur recule jusqu'à la ligne de départ. Ensuite le défenseur court ramasser le ballon pour le donner à l'attaquant suivant. Il se replace dans la file des attaquants. A l'inverse l'attaquant qui a effectué le rollball devient défenseur, il se place dans la file.

L'exercice doit être répété au moins 10 fois par personne (10 Touchés défensif par personne). Il doit être pratiqué à allure progressive, au fur et à mesure que les gestes sont maîtrisés

L'exercice étant intensif, il est préférable de laisser un petit temps de repos entre chaque Touch. Ainsi on privilégiera des files de 3 à 5 joueurs, en adaptant le nombre de colonnes.

Note : Le fait de demander au défenseur de remonter après avoir atteint sa ligne simule l'action de devoir repartir pour effectuer le prochain Touch.

II.3.4 Évaluation de la maîtrise du mouvement

L'exercice se résume à un duel entre un attaquant et un défenseur. L'attaquant cherche à prendre le touché de côté alors que le défenseur cherche à le prendre de face pour pouvoir mieux rebondir. Le premier critère d'évaluation de la technique de défense est donc la manière dont est pris le Touch : de face ou décalé.

Il est possible de réutiliser les mêmes critères d'évaluation que pour l'étape 1.

L'entraîneur doit vérifier que les joueurs :

- ne se tournent pas (restent toujours face à leur vis-à-vis)
- décélèrent le plus tard possible en utilisant leurs cuisses
- inclinent leur corps légèrement vers l'arrière au moment du Touch afin d'anticiper le recul

Il est aussi possible de mesurer quantitativement la progression d'un joueur :

- En mesurant le temps total mis pour aller toucher et revenir à sa ligne
- En dénombrant la quantité pas nécessaire pour reculer jusqu'à sa ligne.

