



Nom de la fiche	Prise de Touch défensive à une main	
Type de fiche	INDIVIDUEL	DÉFENSE
Zone de jeu	Sur la longueur : <ul style="list-style-type: none">• Rouge (15m)	Sur la largeur : <ul style="list-style-type: none">• Partout
Techniques requises	<ul style="list-style-type: none">• Grand & petit coté	
Niveau	<ul style="list-style-type: none">• Intermédiaire	
Description courte	La prise de Touch défensive à une main permet de reculer très vite mais en délaissant le grand coté de sa défense.	
Rédacteur(s)	<ul style="list-style-type: none">• Sébastien Chassande-Barrioz, chassande@gmail.com	
Relecteur	<ul style="list-style-type: none">• Erick Acker, erick.acker@orange.fr	
Version	1.1	
Statut de la fiche	VALIDÉ	
Date de dernière modification	Le 04/11/2012	

I DESCRIPTION DE LA TECHNIQUE

L'objectif de ce chapitre est d'expliquer la prise de Touch défensive à une main, quand celle-ci est utilisée dans la zone rouge.

I.1 Objectifs

Effectuer un Touch défensif en zone rouge et se replacer très rapidement sur sa ligne d'essai en protégeant le petit coté.

I.2 Description

Le défenseur court à la rencontre de l'attaquant porteur de balle. Pour effectuer le Touch, le défenseur a le buste déjà orienté vers le petit coté. Il effectue le Touch avec la main opposée au petit coté. Le défenseur peut soit prendre appui sur l'attaquant en fonction de la vitesse de ce dernier, soit toucher très légèrement et utiliser une flexion des jambes pour repartir en arrière. En aucun cas il ne faut bloquer l'attaquant ou le pousser pour le faire tomber (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 retour). Le défenseur ne doit pas être à pleine vitesse. Au contraire, il doit réduire sa vitesse à l'approche de l'attaquant. Il doit utiliser la flexion de ses genoux afin de freiner le plus tard possible (effort des quadriceps). Le Touch doit se faire si possible avant que l'attaquant ne fléchisse le buste. Cela permettra de ralentir le rollball. Lors du Touch il est conseillé de prendre appui sur la pointe des pieds afin d'avoir le rebond le plus rapide.

Dès le Touch effectué, le défenseur tend ses jambes pour rebondir et tourne son bassin vers le petit coté afin de courir jusqu'à sa ligne d'essai en avançant (pas en reculant). La tête et les épaules restent orientées vers le ballon afin de visualiser le jeu. L'angle mort est la ligne d'essai grand coté.

I.3 Les points clés

- Ne jamais dépasser l'attaquant ou le ballon
- Protéger toujours le petit coté
- Utiliser une seule main pour toucher
- Anticiper le recul (ralentir + position du corps)
- Freiner avec les cuisses pour réduire sa vitesse et repartir le plus vite possible

I.4 Les variantes

Aucune variante.

I.5 Voir aussi

- Défense Shutdown

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

Cette technique de prise de Touch à une main peut être apprise en une seule étape. En revanche on pourra répéter la séance 3 fois au moins afin d'acquérir la maîtrise de la technique.

II.2 Étape 1

Matériel nécessaire	3 cônes et 1 ballon pour 6 joueurs	Min/Max participant	2 / 12
Surface de pratique	10m x 5m	Durée	10min

II.2.1 Objectifs de l'étape

L'objectif est d'apprendre par la pratique en situation réel la prise de Touch à une main.

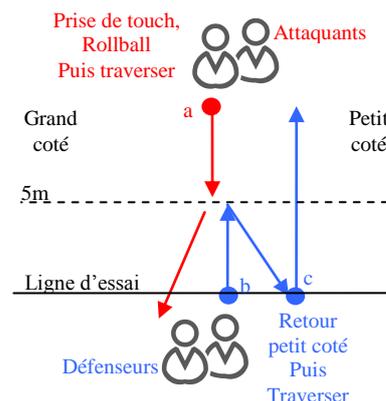
II.2.2 Plan de la zone

Disposer :

- 2 cônes (B&C) sur la ligne d'essai et espacés de 2m
- 1 cône (A) à 10m d'un des cônes perpendiculairement à la ligne d'essai.

Il y a deux files d'attente :

- Les défenseurs se placent derrière le cône b
- Les attaquants se placent derrière le cône a



II.2.3 Description de l'exercice

Le défenseur et l'attaquant partent en même temps. Le défenseur est positionné en décalé sur le coté. Il effectue un Touch sur l'attaquant avec la main « grand coté » (gauche sur le schéma), puis se replace sur le petit coté, sur le cône C. L'attaquant prend le Touch avec la main petit coté et effectue le rollball (situation réelle). Après le rollball, l'attaquant se replace dans la file d'attente des défenseurs. Le défenseur, qui est au cône C, repart pour ramasser le ballon et le donner au prochain attaquant. Il se replace dans la file d'attente des attaquants.

II.2.4 Évaluation la maîtrise

- Ne jamais dépasser l'attaquant ou le ballon
- Être toujours placé sur l'épaule extérieure de l'attaquant (petit coté)
- Orienter son bassin vers le petit coté après le touch
- Utiliser une main pour effectuer le Touch et rebondir
- Anticiper le recul (ralentir + position du corps)
- Freiner avec les cuisses pour réduire sa vitesse et repartir le plus vite possible