



Nom de la fiche	Prise de touch offensive classique	
Type de fiche	INDIVIDUELLE	ATTAQUE
Zone de jeu	Sur la longueur : partout	Sur la largeur : partout
Techniques requises		
Niveau	<ul style="list-style-type: none"> <li>Débutant</li> </ul>	
Description courte	Technique de prise de Touch	
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	BROUILLON	
Date de dernière modification	Le 04/11/2012	

## I DESCRIPTION DE LA TECHNIQUE

### I.1 Objectifs

- Prendre un Touch en attaquant (et exécuter le rollball immédiatement)

### I.2 Description

La prise de Touch offensive est un élément clé de ce sport. Le Touch est une arme permettant d'obliger la défense à reculer.

Pour prendre un Touch, il faut :

1. Courir vers son adversaire
2. Se décaler légèrement sur le côté du défenseur.
3. A l'approche de l'adversaire, tendre son bras situé côté défenseur et pencher son buste vers l'avant
4. Toucher l'adversaire au niveau de la hanche
5. Poser le ballon à hauteur ou en arrière d'une ligne passant par les pieds du défenseur
6. Enjamber le ballon sur le pas.
7. Continuer d'avancer encore 2 pas



### I.3 Les points clés

- Le Touch et la dépose du ballon sont quasiment simultanés.
- Le Touch doit être pris sur le côté du défenseur pour permettre à l'attaquant de pencher son buste vers l'avant rapidement et sans être gêné par le corps du défenseur. Le fait d'être décalé empêche aussi le défenseur de prendre appui correctement avec ses deux mains sur l'attaquant .
- Le Touch doit être pris si possible bas sur le corps du défenseur : sur la hanche. Ceci permet de minimiser la distance entre le corps et le sol. La dépose du ballon sera plus rapide et plus fiable.
- Pour ceux qui ne peuvent tenir le ballon à une main, le ballon peut être calé sur le buste avec la main en dessous. Pour déposer le ballon, il suffit de descendre la main et de la retourner au dernier moment à l'approche du sol.
- Le ballon doit être posé le plus loin possible devant. Attention il ne faut pas poser le ballon derrière ou sur les pieds du défenseur, sinon ce sera une faute technique de l'attaquant (mauvais rollball).
- Après le rollball, il est important de libérer la zone très vite. Il ne faut pas rester « les fesses au dessus du ballon », sinon le demi ne pourra pas récupérer rapidement et sans gêne le ballon.
- Lorsque l'attaquant a de la vitesse, il doit fléchir la cuisse pour ralentir et déposer le ballon avec précision.
- Le ballon doit être immobile sur le sol après la dépose. Il ne doit pas rouler afin de fiabiliser le ramassage par le demi.
- Le Touch doit pouvoir être pris :
  - de la main gauche sur la droite du défenseur
  - de la main droite sur la gauche du défenseur

## II ENSEIGNER

L'objectif de ce chapitre est d'expliquer comment enseigner la technique du Touch offensif lors d'un entraînement.

### II.1 Les étapes

L'apprentissage du mouvement se fait en deux étapes :

1. Apprentissage du mouvement face à un défenseur inerte
2. Application de la technique face à un défenseur actif

### II.2 Étape 1 : Prise Apprentissage du mouvement face à un défenseur inerte

Matériel nécessaire	1 cône bleu, 1 cône rouge, 1 ballon pour 6 joueurs	Min/Max participant	2 / 24
Surface de pratique	10m x 10m	Durée	15min

#### II.2.1 Objectifs de l'étape

L'objectif de l'étape est d'apprendre le mouvement avec un défenseur conciliant. La séance doit être répétée au moins 2 fois pour une assimilation minimale de la technique de base. Cette technique du Touch est très utilisée pendant le jeu. Il est important de corriger au plus tôt tous les petits défauts

#### II.2.2 Plan de la zone

Voici le plan de la zone de travail pour l'étape 1

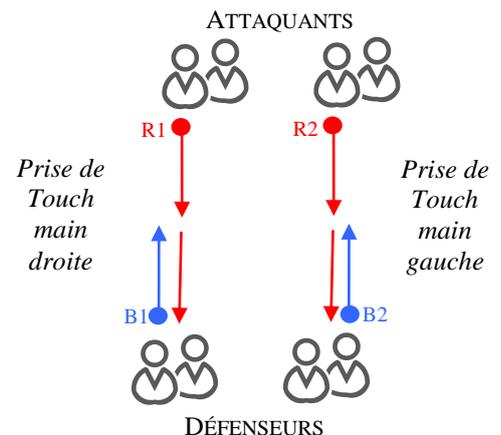
La zone est composée de deux ateliers symétriques permettant de travailler le mouvement dans les deux sens.

Les distances entre les cônes sont les suivantes :

- B1-R1 : 5m
- B1-B2 : 5m

Au départ les joueurs se placent en file indienne :

- Les attaquants derrière les cônes R1 et R2,
- Les défenseurs derrière les cônes B1 et B2.



#### II.2.3 Description de l'exercice

L'exercice a pour objectif de travailler la prise de Touch et le rollball classique.

##### Cinématique :

1. Le couple attaquant/défenseur situé sur les cônes R1/B1 court l'un vers l'autre. Idem pour R2/B2.
2. L'attaquant venant de R1 prend le Touch avec la main droite et effectue le rollball de la main gauche. L'attaquant venant de R2 prend le Touch avec la main gauche et effectue le rollball de la main droite.
3. Après les rollball,
  - L'attaquant R1 va se replacer dans la file d'attente B2 (défenseurs).
  - L'attaquant R2 va se replacer dans la file d'attente B1 (défenseurs).
  - Le défenseur B1 ramasse le ballon et le donne à l'attaquant R1 suivant. Le défenseur se replace dans la file R1.
  - Le défenseur B2 ramasse le ballon et le donne à l'attaquant R2 suivant. Le défenseur se replace dans la file R2.

Les points clés : Tous les points clés de la technique.

## II.3 Étape 2 : Prise Apprentissage du mouvement face à un défenseur inerte

Matériel nécessaire	1 cône bleu, 1 cône rouge, 1 ballon pour 6 joueurs	Min/Max participant	2 / 24
Surface de pratique	5m x 10m	Durée	15min

### II.3.1 Objectifs de l'étape

L'objectif de l'étape est d'apprendre le mouvement avec un défenseur conciliant. La séance doit être répétée au moins 2 fois pour une assimilation minimale de la technique de base. Cette technique du Touch tout le temps utilisée. Il est important de corriger au plus tôt tous les petits défauts

### II.3.2 Plan de la zone

Voici le plan de la zone de travail pour l'étape 2

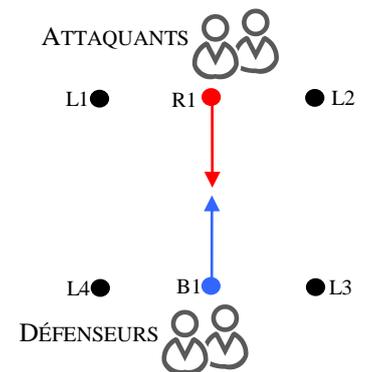
La zone est composée d'un seul atelier. S'il y a plus de 12 joueurs il est préférable de cloner l'atelier par tranche de 12 joueurs.

Les distances entre les cônes sont les suivantes :

- L1-L2 : 5m
- L2-L3 : 5m
- L1-R1 : 2.5m

Au départ les joueurs se placent en file indienne :

- Les attaquants derrière le cône R1,
- Les défenseurs derrière le cône B1.



### II.3.3 Description de l'exercice

Il s'agit d'un duel entre un attaquant en possession du ballon et un défenseur. Le défenseur doit tenter de prendre le Touch avec deux mains sur l'attaquant et face à lui (pas de décalage). A contrario, l'attaquant cherche à prendre un Touch sur le côté avec une main. L'attaquant peut prendre le Touch sur n'importe quel côté du défenseur.

Après duel, on inverse les rôles : L'attaquant devient défenseur et le défenseur ramasse le ballon, le transmet à l'attaquant suivant.

Suggestion : Afin d'augmenter la difficulté l'entraîneur demandera à l'attaquant de prendre le Touch sur un côté particulier. Cette information ne doit pas être transmise au défenseur, sinon il sera impossible pour l'attaquant de toucher sur le bon côté.

### II.3.4 Points clés

- Tous les points clés de la technique de prise de Touch
- Pour réussir son Touch l'attaquant oblique sur un côté au dernier moment afin de se placer sur le côté du défenseur.