

atelier 5

attaque/défense 1 contre 1

difficulté



but du jeu

L'attaquant doit aller marquer en passant par la zone qu'il aura choisie.

Le défenseur doit plaquer l'attaquant pour l'empêcher de marquer.

point de règlement

Avant l'épreuve, le responsable de l'atelier désignera les oppositions des joueurs par gabarit : du plus petit au plus grand. Ceci pour des raisons sécuritaires de réalisation. Chaque joueur passe 2 fois en attaquant 2 fois en défenseur. Les arbitres se concertent, le responsable de l'atelier arrête la décision.

qualités demandées

L'attaquant prouve sa bonne lecture du jeu et sa capacité à anticiper la défense de l'adversaire.



Tout plaquage dangereux (au-dessus de la ceinture) **est éliminatoire**. Aucun raffut n'est autorisé au niveau de la tête et du visage. Lors de la percussion, le coude ne doit pas se décoller du corps. Ces 3 actions sont des actions dangereuses et entraîneront la note 0.

Un essai en étant plaqué est valorisé par 1 point pour le défenseur et 4 points pour l'attaquant.

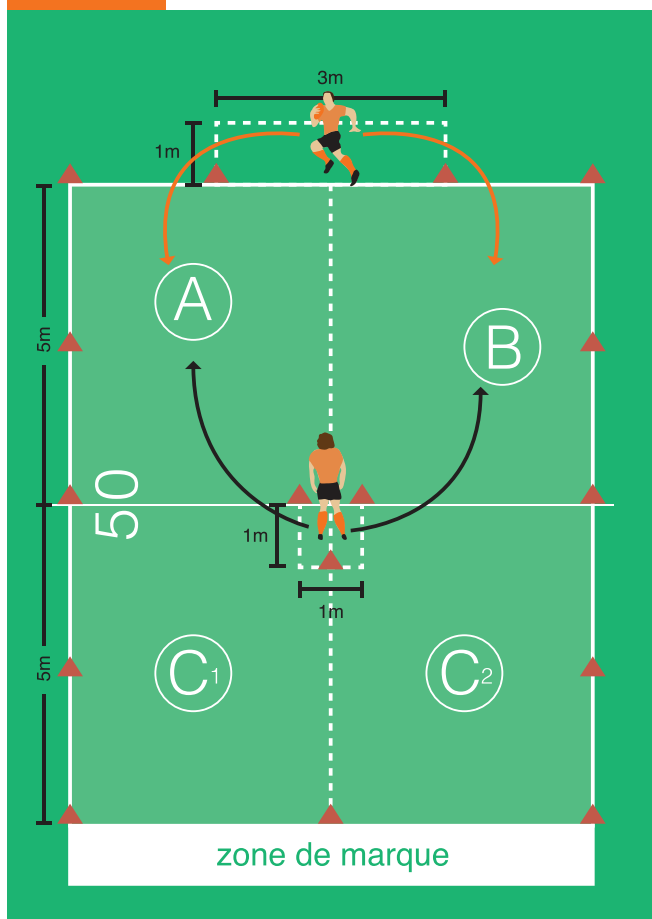
5 points sont attribués au défenseur si l'attaquant sort en touche ou s'il commet un en-avant.



le geste technique : le plaquage

Le défenseur doit plaquer en toute sécurité, c'est-à-dire au niveau de la ceinture ou en-dessous. Lors du plaquage, le défenseur ne doit pas soulever l'attaquant.

l'exercice



1 position de départ

Les joueurs sont espacés de 5m face à face, au milieu des deux zones.

2 départ

L'entrée sur l'espace de jeu de l'utilisateur déclenche l'entrée de l'opposant.

3 différentes étapes

L'attaquant : au départ, le ballon tenu à 2 mains, il doit aller marquer sans se faire plaquer, sortir en touche ou faire une faute (maladresse entraînant un en-avant). Aucun raffut n'est autorisé au niveau de la tête et du visage.

Le défenseur : doit orienter l'attaquant vers l'extérieur pour pouvoir réussir le plaquage. La tête doit être placée à l'extérieur du plaquage. Le défenseur doit avancer et ne pas attendre que l'attaquant arrive.

Arrêt de l'action :

#1 : Essai ou plaquage réussi / #2 : Touche, en avant, ballon perdu / #3 : Jeu dangereux

le conseil d'Emile N'Tamack

Pour passer, l'attaquant doit réfléchir à son coup. Sa stratégie va être d'amener, par sa trajectoire, l'adversaire à l'endroit précis où il aura décidé de le déborder par un crochet et une accélération. L'idéal pour les plus agiles et les plus rapides est d'éviter le contact. Pour les costauds, c'est leur résistance au plaquage qui fera la différence. Côté défense, la ruse est de mise. Un classique: faire croire que tu vas prendre du côté inverse de tes intentions. Un maître mot : ne pas trop anticiper pour ne pas tomber dans le piège de l'adversaire.