

**Forma'7** vous propose:

# La défense en rugby à 7

dès la catégorie U17

# Objectifs

- Être capable de défendre en infériorité numérique
- Intégrer et vivre le rôle de libéro

# La défense en infériorité numérique

- Où?

Hors de ces 22m

- Pourquoi?

Défendre sa cible sur l'axe horizontale et profond du terrain

# Principes d'actions

- Récupérer le ballon
- Contre attaquer

# Règles d'actions

- Cadrer son vis-à-vis
- Temporiser
- Ne pas se livrer (utiliser l'espace comme allier)
- Inciter son vis-à-vis à faire sa passe
- Rétablir l'équilibre (Glisser)
- Fermer
- COMMUNIQUER
- (Gagner du terrain)

- Le pressing défensif (la montée)

Le joueur est tributaire:

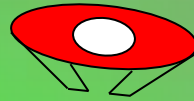
- des espaces de jeu disponibles
- du rapport de force

Accepter de perdre du terrain pour gagner la possession du ballon

1 opposant contre 2 attaquants



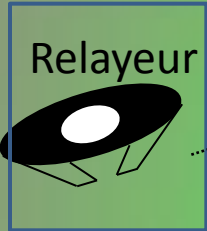
Relayeur



Coach



1 opposant + 1 contre 2 utilisateurs



Relayeur



Joueur  
en  
retard



Coach

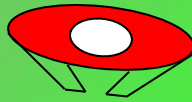
# Comportements attendus

- Cadrer son vis-à-vis jusqu'à:
  - La passe
  - L'arrivée d'un soutien intérieur
- Accélérer sur le temps de passe pour défendre sur le joueur suivant
- Inciter son vis-à-vis à ce diriger vers la touche
- Utiliser les trajectoires les plus courtes pour rencontrer l'adversaire
- COMMUNIQUER

1 opposant + 1 libéro contre 2  
utilisateurs



Relayeur



libéro



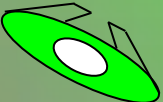
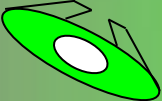
Coach

- **COMMUNICATION +++++**
  - Annonce du surnombre
  - Sens du jeu
  - Commande le glissement du cadreur

2 opposants +1 libéro contre 3  
utilisateurs



Relayeur

A red volleyball with a white center, enclosed in a blue rectangular box. The word "Relayeur" is written above it.

libéro

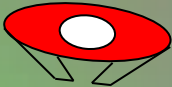
A blue volleyball with a white center, enclosed in a blue rectangular box. The word "Coach" is written to its right.

Coach



- **COMMUNICATION +++++**
  - Annonce du surnombre
  - Sens du jeu
  - Commande le glissement du cadreur et du dernier défenseur (DD) en fonction du rapport de force
  - Guide (à la voix) la fermeture des retours intérieurs en fonction du rapport de force

3 opposants + 1 (libéro) contre 4  
utilisateurs



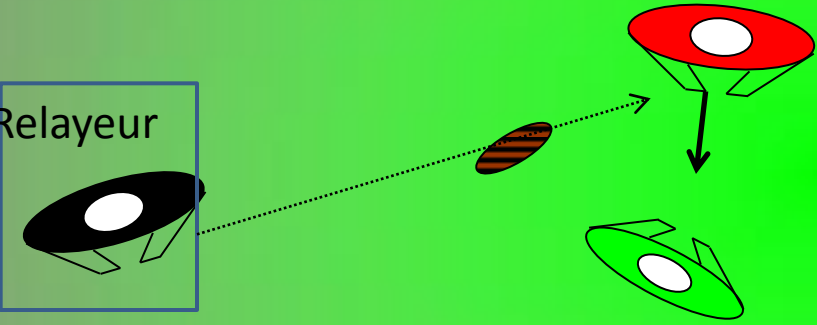
Coach

Tâche technique (skill)

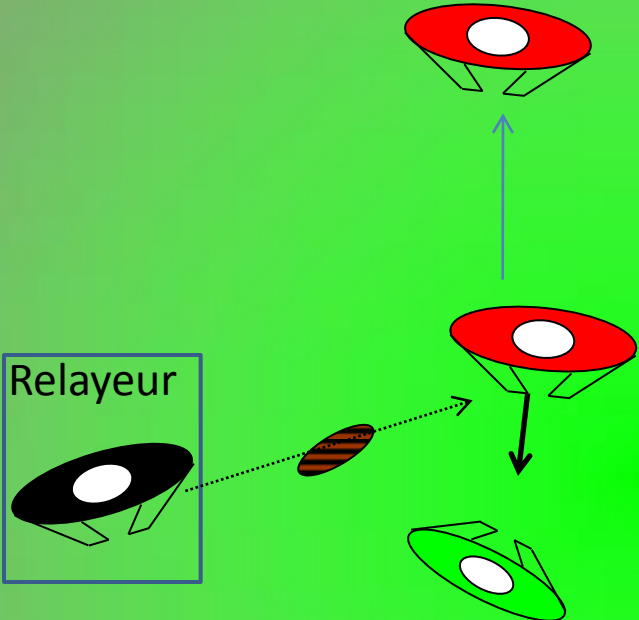
# Triangle 3 rôles

- Répétitions:
  - Passe longue
  - Réception de balle et jeu du duel
  - Plaquage et grattage

Relayeur



- Varier les distances entre PB et dèf
- La vitesse de déplacement





- But bloquer le ballon
- Varier les distances entre le PB et le Sax
- Cadrage dèf + pressing sur le Sax
- Ressources sollicités :  
Réactivité, vivacité, explosivité