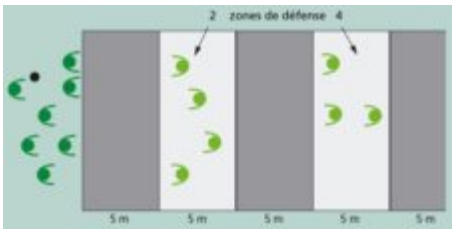
Rugby à l'école – Jeux à effectif réduit: Surnombre

Cet exercice entraîne le jeu offensif. Les défenseurs peuvent uniquement agir dans certaines zones du terrain tandis que les attaquants tentent de marquer un essai.



Deux équipes sur un terrain divisé en cinq zones. Les défenseurs se trouvent sur les zones 2 et 4. Les attaquants (nombre égal aux défenseurs) essaient de traverser la totalité du terrain pour aller marquer l'essai en zone 5.

Les défenseurs ne peuvent pas sortir de leur zone. Changer les rôles lorsque les défenseurs récupèrent le ballon ou après six traversées au maximum.

Variantes

- Modifier la largeur des zones.
- Modifier le nombre de défenseurs par zone.

Conseils:

- Dans un premier temps, déséquilibrer le nombre de défenseurs dans les deux zones (par ex. quatre en zone 2, un seul en zone 4). Par la suite, équilibrer les deux zones (par ex. trois et deux défenseurs).
- Jouer dans les deux sens.

Règles

- Marque: Pour marquer, le joueur doit déposer (aplatir) le ballon dans l'en-but adverse (sur ou derrière la ligne), avec ses mains, ses bras, ou avec la partie supérieure de son corps (sauf la tête). Il doit y avoir un contact momentané joueur/ballon/sol pour que l'essai soit validé. L'essai rapporte cinq points.
- Droit d'avancer en portant le ballon à la main sans aucune contrainte technique (dribble, nombre de pas, etc.). Droit de défier et de s'opposer physiquement à son adversaire et d'aller au contact dans la limite de ses devoirs. Devoir de ne pas faire mal, de ne pas se laisser faire mal, de ne pas se faire mal.
- Tenu: Le porteur du ballon tenu au sol doit immédiatement lâcher le ballon ou le passer, et s'en éloigner afin de laisser la possibilité aux autres joueurs de le jouer (pas de jeu au sol). Le porteur du ballon, bloqué par l'adversaire pendant trois secondes, est considéré comme fautif. Cette règle favorise la continuité du jeu et permet «la vie du ballon».

- Hors-jeu: Tout joueur se trouvant en avant du porteur du ballon, selon une parallèle à la ligne de but, est hors du jeu et ne peut pas faire action de jeu. La passe effectuée à un joueur hors-jeu est une faute (un en-avant).

Organisation

- Terrain: largeur = 1 mètre par attaquant, longueur = cinq zones contigües de 5 mètres.
- Sautoirs pour les équipes.

Source: Philippe Lüthi, chef de sport J+S Rugby et enseignant d'éducation physique; Mario Bucciarelli, expert J+S Rugby et entraîneur en LNA

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO