

Rugby à l'école – Jeux à effectif réduit: Duel rapproché

Dans cet exercice, les élèves doivent s'engager dans la lutte. Ce n'est qu'à cette condition qu'ils pourront marquer.

Jeu à un contre un. L'enseignant, placé sur un côté long du terrain, entre l'attaquant et le défenseur.

Au signal, les élèves entrent sur le terrain et l'enseignant passe le ballon à l'attaquant. Dès que celui-ci l'a attrapé, le défenseur peut s'opposer à son adversaire.

Le jeu est arrêté dès que le ballon est sorti de l'aire de jeu ou qu'une faute a été commise.



Variantes

- Appeler d'autres élèves qui rentrent à leur tour sur le terrain pour compléter le jeu.
- Du 1 contre 1 au 1+2 contre 1+2.

Conseils:

- L'enseignant peut équilibrer le duel en donnant le ballon plus ou moins vite et/ou plus ou moins haut à l'attaquant.
- Exercice clé pour introduire la règle du hors-jeu.

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 (dans un deuxième temps): 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: 2 x 10 mètres.
- Sautoirs pour les équipes.
- Plusieurs ballons pour réduire le temps d'attente entre chaque action.

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