

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)

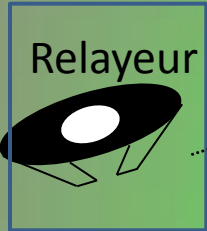
- Le pressing défensif (la montée)

Le joueur est tributaire:

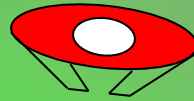
- des espaces de jeu disponibles
- du rapport de force

Accepter de perdre du terrain pour gagner la possession du ballon

1 opposant contre 2 attaquants

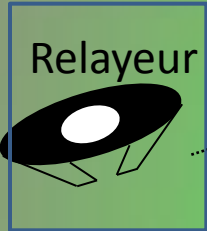


Relayeur



Coach

1 opposant + 1 contre 2 utilisateurs



Relayeur



Joueur
en
retard

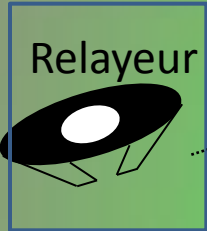


Coach

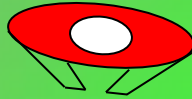
Comportements attendus

- 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, shown from a perspective view, enclosed in a blue rectangular box.

libéro

A blue volleyball with a white center, shown from a perspective view, enclosed in a blue rectangular box.

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

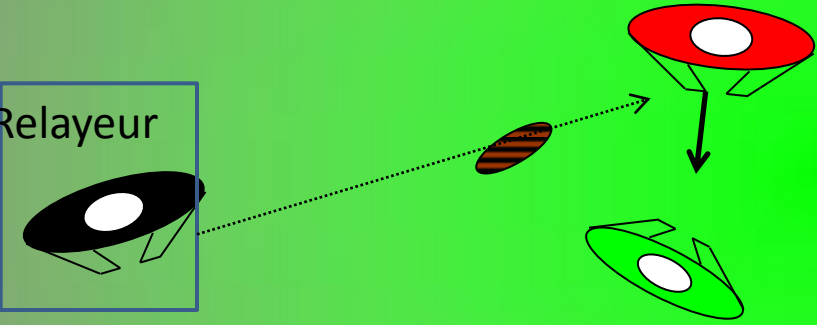


Tâche technique (skill)

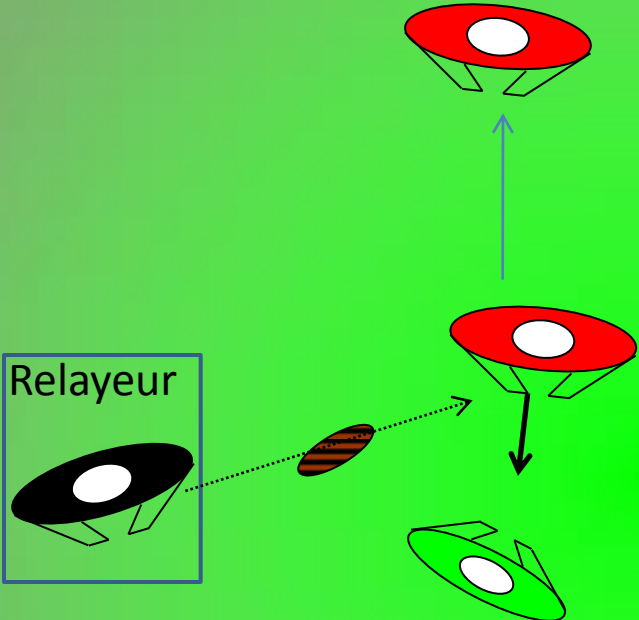
Triangle 3 rôles

- 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