

attaque/défense 1 contre 1

Difficulté :



Le conseil d'Emile 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 le prendre du côté inverse de tes intentions. Un maître mot : ne pas trop anticiper pour ne pas tomber dans le piège de l'adversaire.

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.

Qualités demandées :

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

Différentes étapes

> l'attaquant

Le ballon doit être tenu à 2 mains et, au dernier moment, porté à l'opposé du défenseur, de manière à libérer le bras pour raffûter. Le raffût : il s'agit d'exercer une pression avec le bras et la main ouverts sur le buste ou l'épaule de l'adversaire pour se dégager du plaquage.

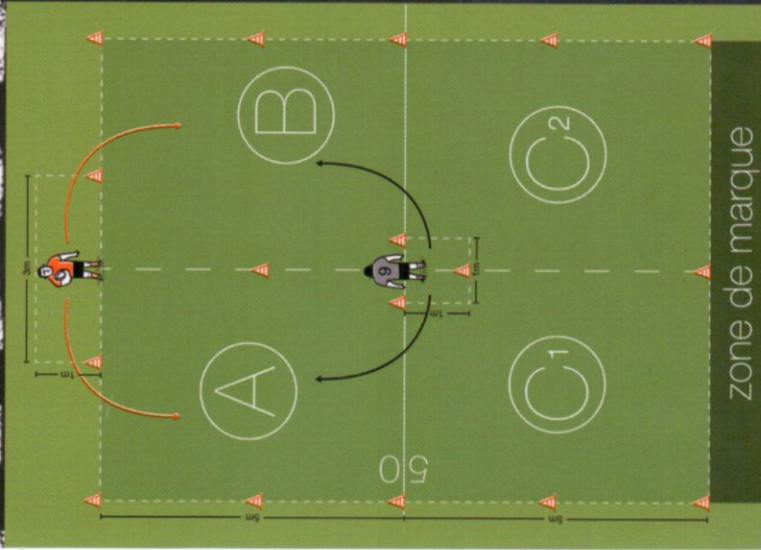
> le défenseur

Il 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

- > Essai ou plaquage réussi
- > Touche, en-avant, ballon perdu
- > Jeu dangereux



1 Position de départ

Les joueurs sont espacés de 5 m 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.

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.



point de règlement

Avant l'épreuve, le responsable de l'atelier designera les oppositions des joueurs (n°1, n°2, n°3 et n°4) par gabarit du plus petit au plus grand. Ceci pour des raisons sécuritaires de réalisation.

Chaque joueur passe 2 fois en utilisateur et 2 fois en opposant. Une fois l'espace de jeu choisi (A/C1 ou B/C2), le joueur est obligé de marquer dans cette zone. L'utilisateur peut choisir 2 fois la même zone sur ses 2 passages.