



Ligue Occitanie Rugby

C'est quoi le rugby à 7
en Occitanie ?



SOMMAIRE

- C'est quoi le Sevens !
- Quels sont ces **atouts pédagogiques pour la formation du joueur.**
- En tant que Staff que dois-je connaître au plan sportif, administratif et logistique pour maîtriser au mieux l'évènement.
- **Les principes du jeu**



Ligue Occitanie Rugby

A quoi ressemble la pratique
du rugby à 7 ?



Casser quelques idées reçues sur le 7

- Pas de Combat?



-1,5 X plus d'impacts pour un même temps de jeuet en plus à grande vitesse!

- Sport de plage?

-15 km sur un tournoi moins de 10km à XV

-Plus de 20% au dessus de VMA à 7 alors que 8% à XV

-plus de 100 m/mn en moyenne





Comparaison Rugby à XV / Rugby à 7

	Rugby à XV	Rugby à VII
Durée rencontre (min.)	80 (2 x 40)	14 (2 x 7)
Temps de jeu effectif (min.)	37 ± 3 46%	9 ± 1 64%
Durée moyenne séquence (sec.)	25 ± 8	35 ± 6
Nombre de mêlées	20 ± 3	4 ± 1
Nombre de touches	25 ± 4	4 ± 1



Ce qui diffère:

- Le en « continuité » du principe fondamental du jeu rugby
- Sur les règles annexes: nombre joueurs, substitutions. CE, renvoie d'en-but et 50/22 « Sévérité » sur les cartons jaunes !!!
- Reculer???? Non!!!!!!! Mais accepter de ne pas avancer tout de suite! Patience
- La densité (Image de la course automobile) → cette densité modifie les repères de circulation
- La forme de compétition et donc le savoir faire du coach (Mi temps, échauffement, Nutrition, Récup inter match, Répétitivité des échauffements, gestion de l'effort sur la durée...



Ligue Occitanie Rugby

INTRODUCTION



Ligue Occitanie Rugby

LES RAISONS D'AIMER LE 7



LES RAISONS D'AIMER LE 7

POUR:

- ... l'ambiance (festivité des tournois)
- ... l'état d'esprit (développer les ressources mentales et la gestion des compétitions)
- ... l'universalité (JO 2024 et nations émergentes)
- ... développer des talents (Développer les ressources techniques, physique et tactique, Mental)

R-E-M-I

- **Rapide**: endurance de vitesse – appuis (capacité à répéter des efforts de vitesse)
- **Endurant** dans les efforts de lutte et de course
- **Mental**: résistant au mal, dépassement de soi, agressivité.....
- **Intelligent** dans ses choix de jeu et leur réalisation: aspects tactique et de technique individuelle.



Conclusion

- **Le joueur de 7 doit être capable de:**
 - Supporter des efforts violents et continus
 - Utiliser tout le potentiel technique individuel pour gagner les duels seuls sans soutien proches et immédiats



Atouts à pratiquer et à utiliser dans vos séances d'entraînements

• Physiqueessayezvous verrez!!!!

- 15 km sur un tournoi moins de 10km à XV
- Plus de 20% au dessus de VMA à 7 alors que 8% à XV
- plus de 100 m/mn en moyenne
- Outil intégré sur les inter-saison pour effectuer de la prépa physique ludique et au service du jeu. Cela évite des prépa physique dissociées
- Outil à l'inter-saison pour évaluer toutes les ressources de vos joueurs (technique physique tactique) et surtout mentales



Atouts à pratiquer et à utiliser dans vos séances d'entraînements

- TechniquePasses...mais pas que!!!!
 - -1,5 X plus d'impacts pour un même temps de jeuet en plus à grande vitesse!
 - Permet le travail des Duels à Distance (Prise d'espace, jeu sans ballon, cadrage débordement, attaque d'espace libre à pleine vitesse)
 - Situation de combat 1C1 au contact (Plaqueur plaqué) ou (Ruck) plus isolé et plus nombreux du fait de la densité (nombre de joueurs).



Atouts à pratiquer et à utiliser dans vos séances d'entraînements

- **Tactique** : Une évidence ...ce ne sont que des choix de lecture des espaces, duels larges, gestion des déséquilibres
 - Relation avec vos systèmes de jeu 1-3-3-1 / 2-4-2 et projet d'équipes, outil utile pour le jeu dans les couloirs des 15 m
 - M16 M19 outil de Travail sur technique de bloc saut et démarquage en touche.
 - Faciliter la circulation (passe et suit) dernier passeur 1^{er} soutien. Joueur en avance démarquage. Réutilisation et reprise d'espace pour les joueurs en retard.
 - lire le rapport de force au plan collectif et individuel avec rapidité et précision
 - être patient dans les prises de décision
 - construire et gérer la distance de danger optimale (confort de jeu)
 - assurer la continuité après son action et se rendre utile
- **Stratégique**: diversité des styles d'équipes.... Quel pied pour un coach!!!
 - Comparaison des Gallois sur culture du large large et les fidjiens fort sur les 1C1 et la continuité dans l'axe.
 - Stratégie des coup d'envoi de récupération aérienne ou de pression primordial pour gagner



Atouts à pratiquer et à utiliser dans vos séances d'entraînements

• **Mentale:** ENORME!!! Par excellence Le rugby à 7 est le jeu de la frustration à avaler...vite au risque de s'empoisonner!

- Evacuer les essais encaissés pour repartir
- Maîtrise de la règle et son intransigeance
 - Gestion des émotions (avant pendant et après match)
 - supporter les préparations et les matchs sur toute la durée d'un tournoi
 - Rester lucide malgré la détresse physique, voir psychique
 - Rebondir rapidement après les frustrations
 - Se surpasser (impossibilité de se cacher derrière les autres, tout de suite mis en évidence si défaillance mentale)

Pseudo conclusion

- C'est du rugby!!!!!!
- Dire:
 - « Je ne sais pas l'entraîner , c'est du faux jeu, »
 - « rien à voir avec le XV » **Pas tout a fait d'accord!!**
- C'est une pratique « cousine » qui est « à la FFR » c' est notre devoir de le proposer aux gamins
- C'est plus qu' un complément au XV, C'est un chemin parallèle et croisé dans un parcours de joueurs... On ne peut pas ne pas leur proposer nous sommes heureux de voir que vous vous y intéressiez!!! Merci pour ça!





L'entraîner à nos niveaux

- Court intense et fractionné = On joue comme on s'entraîne on s'entraîne comme on joue!
- La vitesse au cœur du processus
- L'aérien (Coup d'envoi primordial pour avoir la possession)
 - Relation règle CE: le marqueur donne le coup d'envoi d'où nécessité de chercher à le récupérer (14 min à la fois long sur l'aspect physique mais court sur les opportunités de possession de balle)
- Des exos ...pleins les livreschangez la densité des joueurs, faites court et intense et c'est déjà du 7.





Ligue Occitanie Rugby

QUELQUES ELEMENTS POUR
CONSTITUTER VOTRE EQUIPE
DE RUGBY à 7

PROFILS DES JOUEURS A 7



PROFIL DE POSTE LES AVANTS

1

PILIER GAUCHE = L'AERIEN

- ✓ $\frac{3}{4}$ à XV ou avant rapide
- ✓ Performant sur le jeu aérien (touche, coup d'envoi)
- ✓ Maîtrise des techniques spécifiques en mêlée et en touche
- ✓ Aptitudes dans les phases de combat

2

TALONNEUR = L'INSATIABLE

- ✓ $\frac{3}{4}$ à XV ou avant rapide et explosif
- ✓ PERFORMANT SUR JEU AERIEN
- ✓ RESISTANT, MENTAL.....
- ✓ VITESSE
- ✓ Aptitudes dans les phases de combat.

3

PILIER DROIT = LA POUTRE

- ✓ 3 EME LIGNE A XV (AVANT DE METIER) ou $\frac{3}{4}$ Physique.
- ✓ FORT EN MELEE, maîtrise des techniques spécifiques.
- ✓ PERFORMANT SUR LES LIFTS
- ✓ LEADER DU COMBAT (EXEMPLAIRE)



PROFIL DE POSTE

4

DEMI DE MELEE = LE MAGICIEN

- N°9 OU $\frac{3}{4}$ A XV
- REGULATEUR DU JEU, maîtrise tactique.
- RAPIDITE, APPUIS ET PASSES
- LANCEUR EN TOUCHE
- EFFICACITE EN DEFENSE (rôle libero)
- Drop (coup d'envoi et poteaux)

5

DEMI D'OUVERTURE = LE CHEF D'ORCHESTRE

- N° 10 A XV OU CENTRE
- DROP (Jeu au pied)
- LEADER DEFENSIF DANS L'ORGANISATION
- LEADER OFFENSIF DANS LES CHOIX

PROFIL DE POSTE



6

CENTRE = LE PREDATEUR

- CENTRE OU AILIER A XV
- CREATEUR ET FINISSEUR
- DEFENSE / Plaquer utile
- ADAPTABILITE, occupe la position essentielle en défense....(avant dernier)
- DOIT ETRE CAPABLE DE JOUER N°7

7

AILIER = LA FLECHE

- FINISSEUR (VITESSE EXTREME, COURSE LONGUE ET FREQUENTE)
- REGULATEUR OFFENSIF/DEFENSIF
- Doit aussi assurer la continuité après son action.



REEMPLACANTS : 5 joueurs par match

Feuille de match à 12 joueurs
Feuille présence tournoi max 15 joueurs

- Deux AVANTS POTENTIEL (avants ou $\frac{3}{4}$ a XV)
 - N°3
 - N°1 OU 2
- trois $\frac{3}{4}$ (trouver un équilibre pour que chaque poste soit doublé)
 - N°4 OU 5
 - N°5 OU 6
 - N°6 OU 7



Ligue Occitanie Rugby

LA COMPETITION



Organisation Rugby à 7 pour les clubs (au niveau Occitanie)

Organisation de la saison : 2022-2023 (M16-M19)

Initiatives des CD :

Certains secteurs ou CD souhaitent faire du Seven une pratique régulière d'animation et de formation, notamment dans les périodes creuses ou de sous-effectif.

Clubs ou CD pourront organiser des plateaux de Seven :

- pendant les vacances scolaires, aux dates suivantes pour les comités départementaux :

- 05 06 novembre 2022
- 25 26 février 2023
- 25 26 mars 2023
- 08 et 09 avril 2023

Compétitions Ligue :

Les 12 champions départementaux sont qualifiés pour la finale régionale en Mai et/ou Juin 2023.

Compétitions Nationale : *Finale nationale pour les Régionaux et Nationaux*



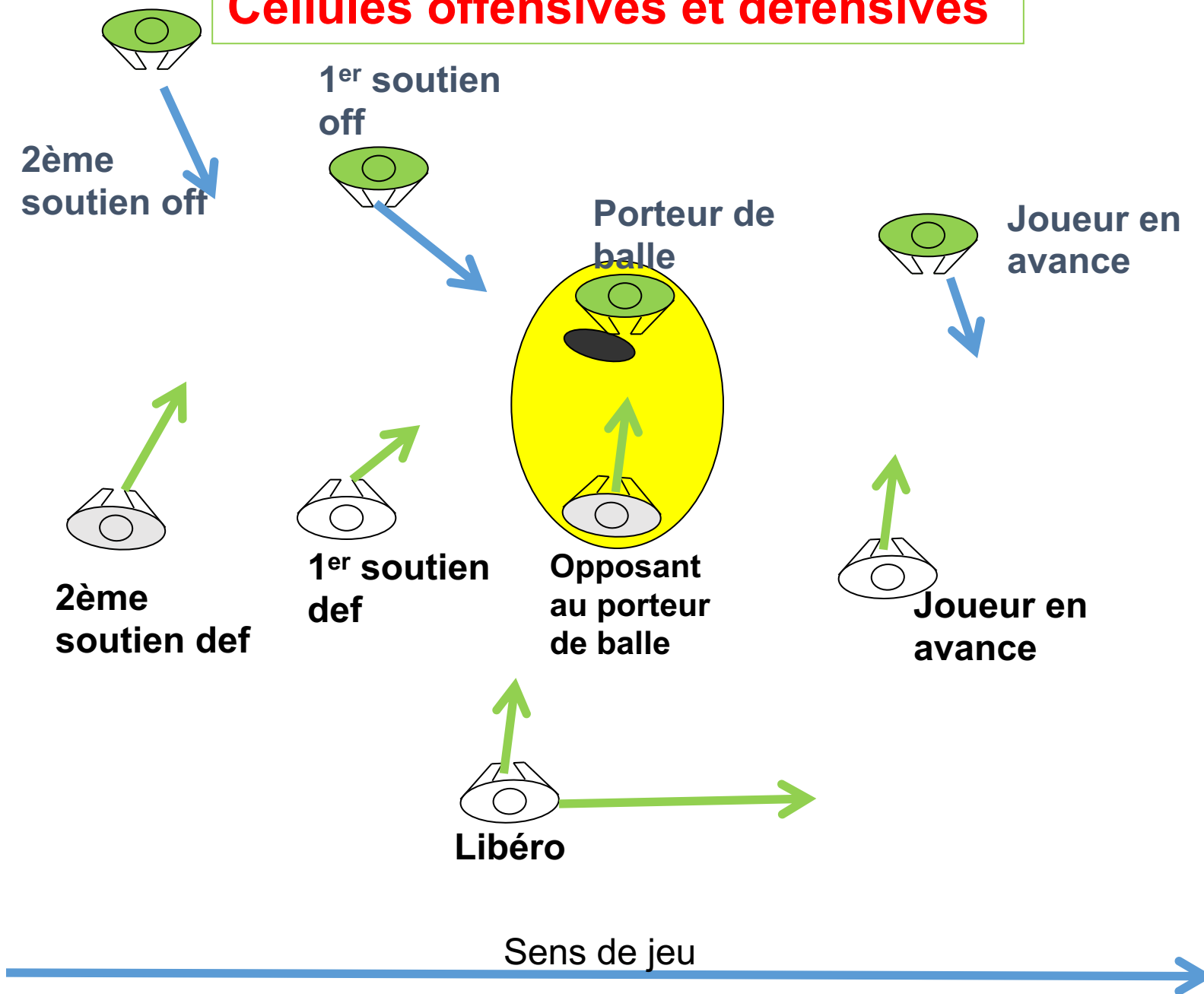
Ligue Occitanie Rugby

LES PRINCIPES DE JEU

Principes fondateurs de jeu

- Faire simple mais vite, fort, longtemps et ensemble
- Exercer une pression continue sur l'adversaire en menaçant ou couvrant tous les axes du terrain.

Cellules offensives et défensives



MOUVEMENT GENERAL: REPERES OFFENSIFS

- Mettre de la pression dès que c'est possible en avançant dans les espaces le plus vite possible (directement ou indirectement)
- Jouer là où c'est simple!
- Prise d'initiative 1x1 si porteur a de la vitesse (Changer de rythme, de direction (notion d'angle), coup de poignard)
- Le 2 joueurs en retard deviennent des menaces (puis des soutiens) intérieurs autant que possible mais principes de proximité et d'utilité font loi.
- Le soutien en avance menace le plus longtemps possible l'espace afin de favoriser le duel du porteur de balle.
- Ballon en bout de ligne si décalage ou 1X1 favorable sinon l'avant dernier décide.

Aspects « STRATEGIQUE-TACTIQUE »
En Attaque

« AVANCER-FAIRE AVANCER »

« CONTINUER »

« CONSERVER »

Aspects « STRATEGIQUE-TACTIQUE » En Attaque

« AVANCER-FAIRE AVANCER »

- AVANCER Seul (porteur)

Jouer les Duels quand VITESSE

à la Prise de Balle

Profondeur – Reprise d’Elan

- AVANCER Ensemble

Alimenter l’INTERIEUR

« Dernier Passeur devient le Premier Soutien »

« l’avant dernier passeur devient une menace intér »

Menacer TOUS les Espaces –
DEMARQUAGE

« Occuper TOUTE la Largeur du Terrain »

Utiliser TOUTES les FORMES de Jeu
(Groupé pénétrant-Déployer-Pied)

Rappel

1^{er} Porteur: Vitesse des mains

2^{ème} Porteur: Vitesse de Course

Aspects «STRATEGIQUE-TACTIQUE»

En Attaque

« CONTINUER »

- **Porteur:**

- ✓ prise d'initiative / choix rapide (duel ou passe)

- **1^{er} Soutien int:**

- ✓ épaulement le PB (au rythme du PB), il est une solution int ou axe

- **2^{ème} soutien int :**

- ✓ menace l'espace int au PB (réagit si franchissement) il est en lecture

- **Soutien ext:**

- ✓ menace l'espace extérieur au PB
- ✓ Il vient au soutien si le soutien int n'est pas présent ...

Aspects « STRATEGIQUE-TACTIQUE »

En Attaque

« CONSERVER »

- **Porteur: responsable du ballon**

- ✓ Chute sur Coude
- ✓ Libérer le ballon dans la chute
- ✓ Actif au sol: « rebondir, lâcher le ballon, se relever »
- ✓ Actif au sol: « marquer dans son camp », « faire rouler le ballon avant de passer au sol »

- **1^{er} Soutien int: responsable du Porteur**

« Arriver le 1^{er} pour prendre la place »

- ✓ En s'ancrant au Porteur
- ✓ En éliminant le Contest

- **2^{ème} Soutien int:**

- ✓ devient l'éjecteur

- **Soutien ext :**

- ✓ Menace le sens ou vient à la conservation si retard du 1^{er} soutien int

Repères de circulation offensive

- **Porteur**: Prise de balle avec de la **vitesse**, garde sa **vitesse au duel**, **attaque toujours un espace ou une zone faible**, responsable du ballon, de sa continuité ou de sa conservation.
- **Dernier passeur (ou joueur intérieur du porteur)** accélère **IMMEDIATEMENT** pour **EPAULER** le porteur, cherchera à **alimenter prioritairement l'axe** au déclenchement du duel **NE DEPASSE PAS LE PORTEUR**
- **Avant dernier passeur (ou 2nd joueur inter)** se cale au rythme du premier soutien à **l'épaule**, alimentera axe en **suppléance** du premier soutien ou en renfort si collision ou menace l'espace inter si continuité possible **NE DEPASSE PAS LE PORTEUR**
- **Autres soutiens intérieurs**: **SE METTENT AU TRAIN** des autres soutiens en anticipant les renversements éventuels (Prise d'information sur les adversaires plus éloignés de la zone du duel) et **enclenchent des courses permettant un désalignement, prise de profondeur, démarquage...**
- **Soutiens extérieurs** menacent l'espace le plus longtemps possible et **convergent** si besoin de suppléer les retards ou absences des soutiens intérieurs ou si franchissement.

Mouvement général: principes défensifs

- Organisation en une ligne de 6 joueurs et 1 libéro (plus tout le temps vrai...)
- La construction de la ligne le plus rapidement possible doit priver l'adversaire d'espace et de temps
 - Cibler
 - Se rapprocher, « monter » ensemble (notamment sur les temps de passes)
 - Cadrer le porteur de balle pour l'agresser efficacement
- Défendre prioritairement l'urgence (prioriser l'organisation d'une cellule défensive face au ballon)
- Agresser en zone de cadrage.
- Enchaîner les tâches défensives Plaquer, bloquer, récupérer (hyper activité)
- Le libéro proche de la ligne défensive (intervient dès que possible)

Aspects « STRATEGIQUE-TACTIQUE »
En défense

« S'opposer sur l'ensemble du terrain »

« Défendre l'urgence »

« se réorganiser si pas de récupération »

Aspects « STRATEGIQUE-TACTIQUE »

En défense

« S'opposer sur l'ensemble du terrain »

- **La ligne**

- ✓ Ciblage rapide des adversaires
- ✓ Construction de la ligne
(positionnement en fonction des profils)
- ✓ Montée collective dès que possible

- **Libéro**

- ✓ Légèrement à l'intérieur
de l'axe du ballon
 - ✓ Couvre le jeu au pied
- Profondeur utile*

Aspects «STRATEGIQUE-TACTIQUE»

En défense

« Défendre l'urgence »

- **Opposant au porteur de balle:**

- ✓ Garde haute
- ✓ Appuis bas actifs (fréquence, équilibre)
- ✓ Agresser le premier
- ✓ Plaquer ou bloquer
- ✓ Finir le dernier au sol
- ✓ Enchaîner (gratter, se relever,...)

- **1^{er} Soutien intérieur:**

- ✓ Epauler l'opposant au porteur de balle
- ✓ Défendre l'espace intérieur pour empêcher la continuité (passe ou appui intérieur)
- ✓ Enchaîner (récupérer, traverser,...)

- **2^{ème} soutien intérieur :**

- ✓ Epauler le 1^{er} soutien intérieur
- ✓ Défendre l'espace intérieur pour empêcher la continuité
- ✓ Enchaîner en tant que relayeur (si récupération) ou nouveau ciblage

- **Soutien extérieur:**

- ✓ Evaluer le rapport de force du duel tout en gardant le ciblage sur son adversaire direct
- ✓ Lire l'action de son adversaire direct
 - ✓ Cibler son adversaire
 - ✓ Enchaîner sur un nouveau ciblage (si son adversaire change de statut)

Aspects «STRATEGIQUE-TACTIQUE»

En défense

« se réorganiser si pas de récupération »

- **Opposant au porteur de balle,**
le 1^{er} intérieur :

- ✓ **Se replacer** pour défendre l'urgence face au ballon le plus rapidement possible au moins autant que les utilisateurs
- ✓ **Cibler**

- **2^{ème} soutien intérieur :**

- ✓ **Cibler** le 1^{er} utilisateur
- ✓ **Suppléer** l'action de l'opposant au porteur de balle ou du 1^{er} soutien (si besoin)

- **Soutien extérieur:**

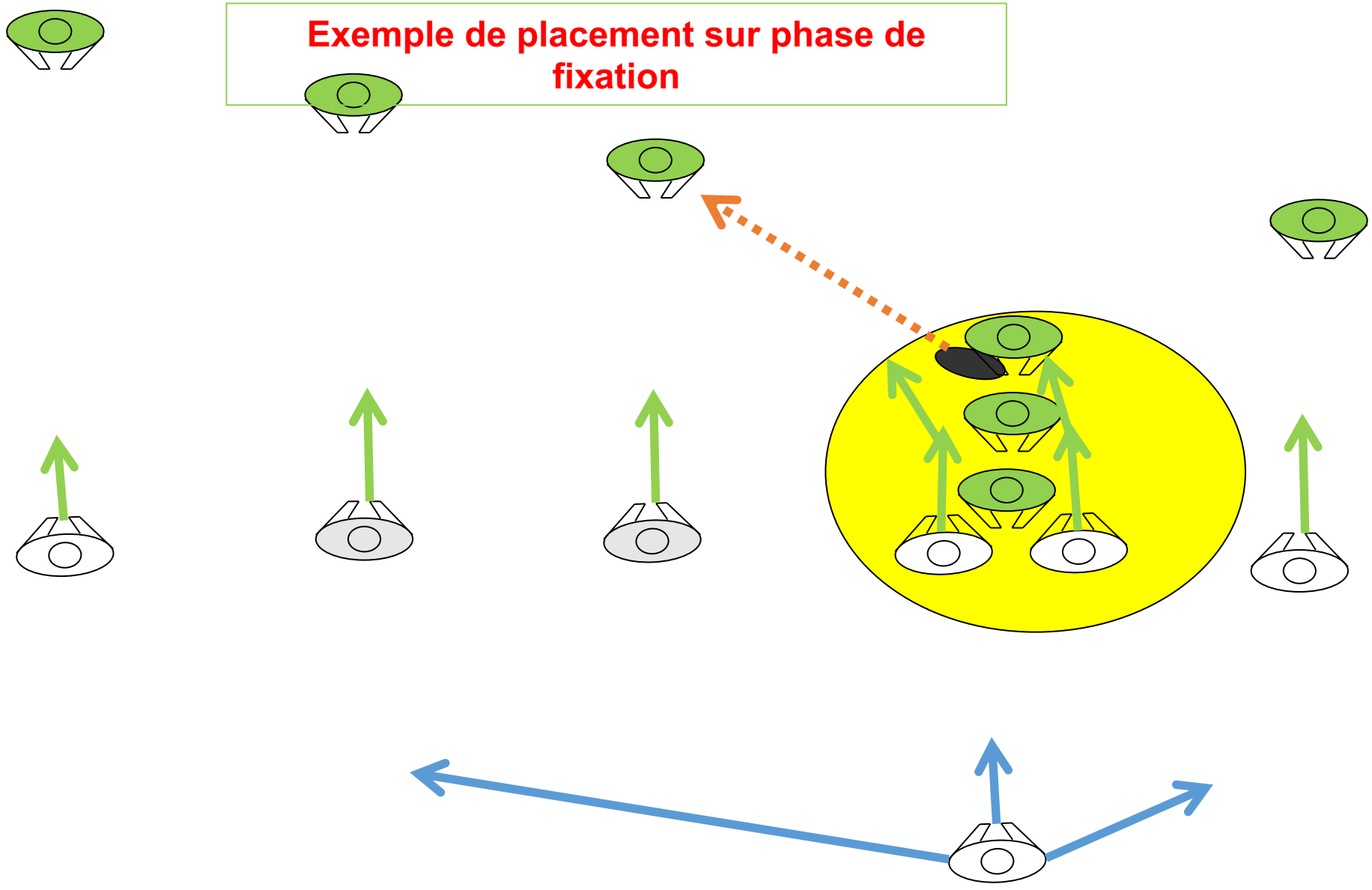
- ✓ **Cibler** le 1^{er} opposant extérieur
- ✓ **Lire** la circulation des adversaires

LE LIBERO

- Placement

- ✓ Intérieur du ballon
- ✓ La distance par rapport à R1 se construit par rapport au rapport de force, au profil du joueur utilisé en libéro et à la stratégie
- ✓ Actif par la parole
- ✓ Rentre dans la ligne en suppléance si absence d'un joueur
- ✓ Intervient si franchissement ou sur jeu au pied

Exemple de placement sur phase de fixation



Phases statiques

- Rares donc chères!
- Touche : 1,5 par match! Lanceur est relayeur la plupart du temps...
- Coup d'Envoi et Renvoi et le TEMPS DE TRAVAIL de cette phase !!!!!
- Mêlée: Un pilier droit fort et un gaucher grand et malin
La sortie du talon très importante et spécifique →
Drôle de poste!



Ligue Occitanie Rugby

FIN

Diapo complément si besoin

COUP D'ENVOI :

> COUP D'ENVOI TAPE :

- ZONES PRIORITAIRES : «0» (milieu) / «1» (15m) / «2» (5m) / «3» (dans les 22m)

- Coups d'envois en zones 0-1-2 = LUTTE AERIENNE

Objectif : RECUPERER LE BALLON

- Coups d'envois en zone 3 : OCCUPATION DE L'ESPACE

Objectif : FORT PRESSING DEFENSIF, ligne compact

- Eviter les demis blocs adverses, viser un espace libre ou un joueur seul

- Communiquer sur les rôles de SAUTEUR / CHIEN / AXE

> COUP D'ENVOI RECEPTIONNE :

La réception du coup d'envoi est une phase de FORTE PRESSION DEFENSIVE, donc :

- S'ENGAGER pleinement dans LA LUTTE AERIENNE (phase de combat)

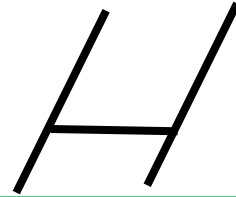
- SOUTIENS TRES PROCHE du joueur qui va au ballon, réactivité sur le COMBAT AU SOL

- Organisation avec 1 ou 2 demis blocs en fonction du placement adverse

Annonces à la réception du ballon par le soutien du CA du receptrionneur (Turbo- Axe- Garde/Sol)

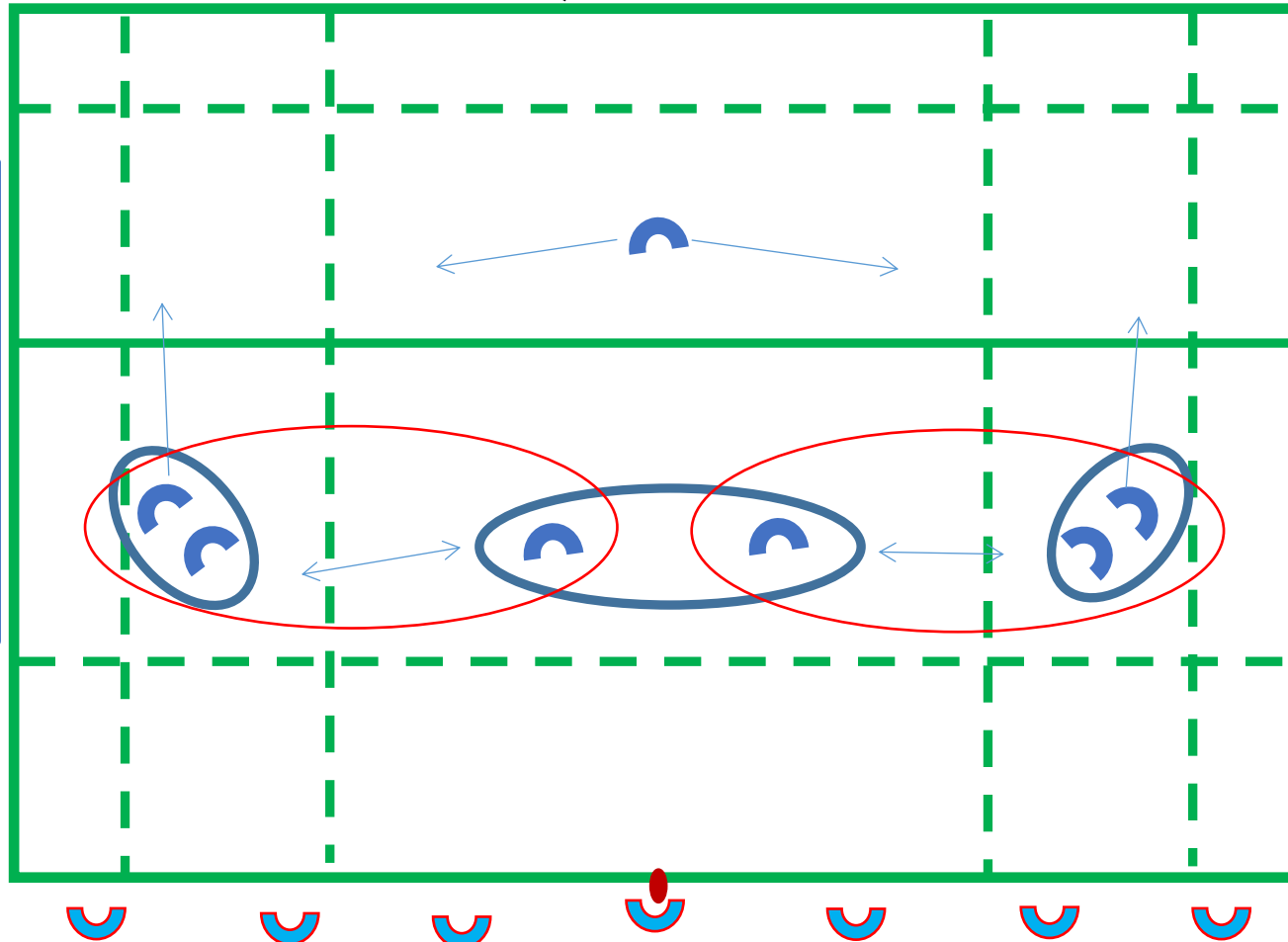
ORGANISATION SUR RECEPTION DE COUP D'ENVOI :

Placement adverse en 3-3 :



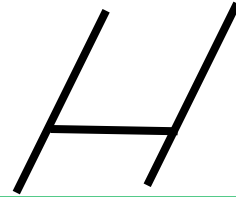
> Un 1/2 bloc de chaque côté, entre les 5m et les 15m

> 2 joueurs couvrent le milieu et sont connectés avec chaque 1/2 bloc



ORGANISATION SUR RECEPTION DE COUP D'ENVOI :

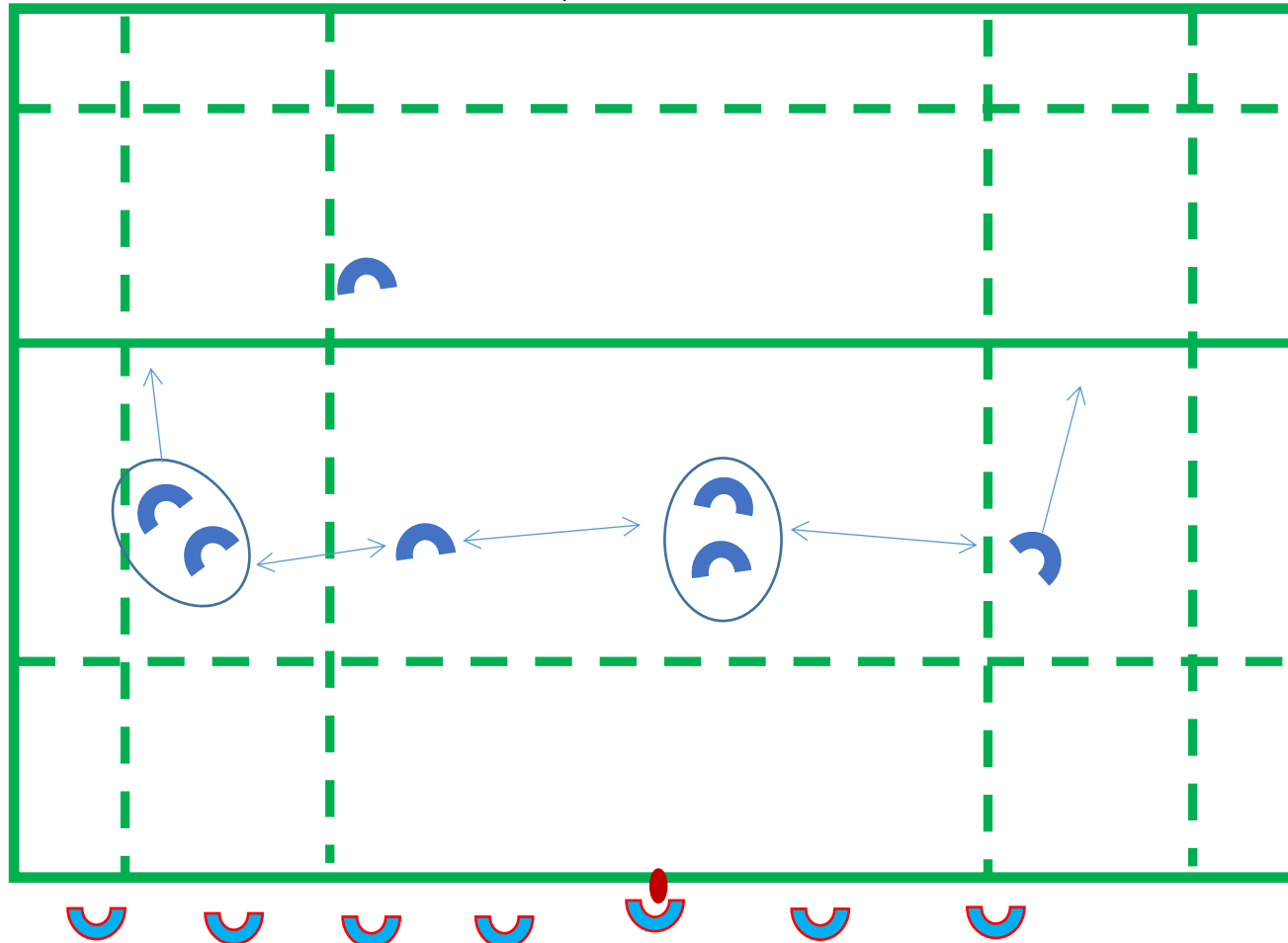
Placement adverse en 4-2 :



Objectif :

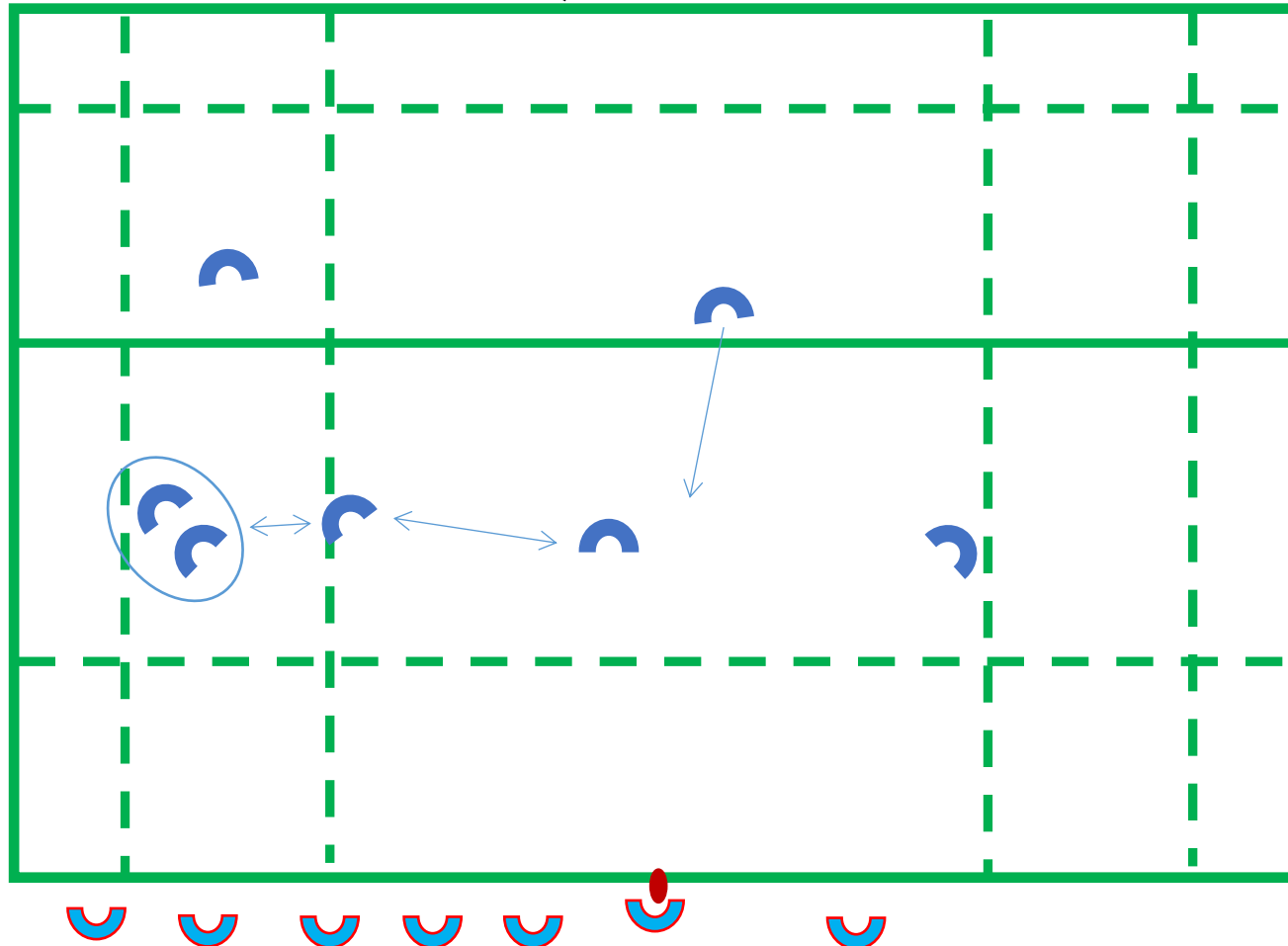
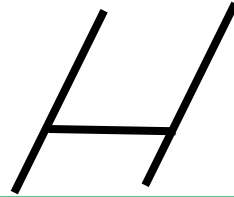
> Renforcer la zone des 15m et le milieu avec un 1/2 bloc dans chaque zone

> Les joueurs au sol se connectent très vite avec la zone ciblée



ORGANISATION SUR RECEPTION DE COUP D'ENVOI :

Placement adverse en 6-0 ou 5-1 :



PRINCIPES OFFENSIFS

1. Avoir une conquête forte pour s'assurer le gain du ballon
2. Mettre beaucoup de profondeur entre la phase de conquête et les joueurs responsables de la circulation du ballon
3. Faire circuler le ballon vers le large pour PREPARER notre attaque (distribution de nos joueurs)
4. Gérer la possession du ballon par
 - Une occupation de toute la largeur du terrain
 - Un mode de circulation des joueurs qui permet d'avoir un soutien rapide au porteur de balle
 - Une communication simple issue d'une lecture du rapport de force
5. Provoquer et gagner des duels
 - Agresser les intervalles pour franchir
 - Agresser les intervalles pour faire jouer

MELLE :

- OBJECTIF PRIORITAIRE :**
- > **AVANCER DU COTE OPPOSE A L'INTRODUCTION (offensivement et défensivement)**
 - > **NE PAS AVANCER COTE INTRODUCTION (offensivement et défensivement)**

> OFFENSIVE :

- Comme sur touche :

- * Lancement en 4-5 ou 4-6 (attention à la pression du 4 adverse)
- * BLEU : amener le ballon au milieu et retour
- * BLANC : attaquer la zone milieu franchement
- * ROUGE : jeu au large en 1ère intention

- Placement du 5 dans l'axe à 5m pour faciliter la sortie de balle.

- Course soutien du pilier du côté concerné sur le 1er temps de jeu

- Au milieu, le 5 dans l'axe, 6 et 7 de chaque côté. Le 4 doit peser sur le lancement en portant le ballon si peu de pression du 4 adv ou en passant directement au 5 et se remet en jeu avec 5-6 ou 5-7.

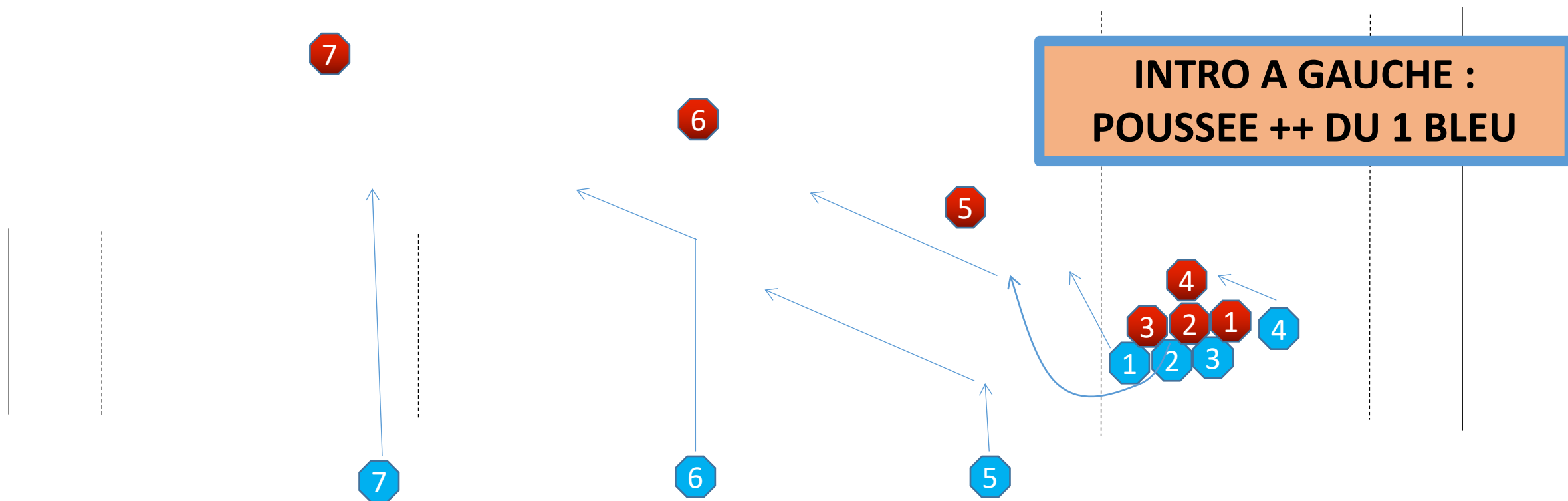
> DEFENSIVE :

- Etre **fort** et **malin** sur cette phase de combat (appuis, liaisons, poussée, tirer...)
- **Rôle du 2** sortie à gauche, rôle du 4 pression puis libéro

MELEE DEFENSIVE :

Mêlée décalée à droite:

- > Défense du 4 sur 4 adverse = forte pression
- > Défense du 2 : sortie rapide pour défendre sur 5 adverse
- > Le 5 reste dans sa zone et joue son rôle de libéro (proche du 1er rideau défensif = moins de 10m)
- > Le 5 ne décroche pas trop vite pour permettre au 2 d'arriver
- > 1 et 3 doivent reformer la ligne défensive le + vite possible

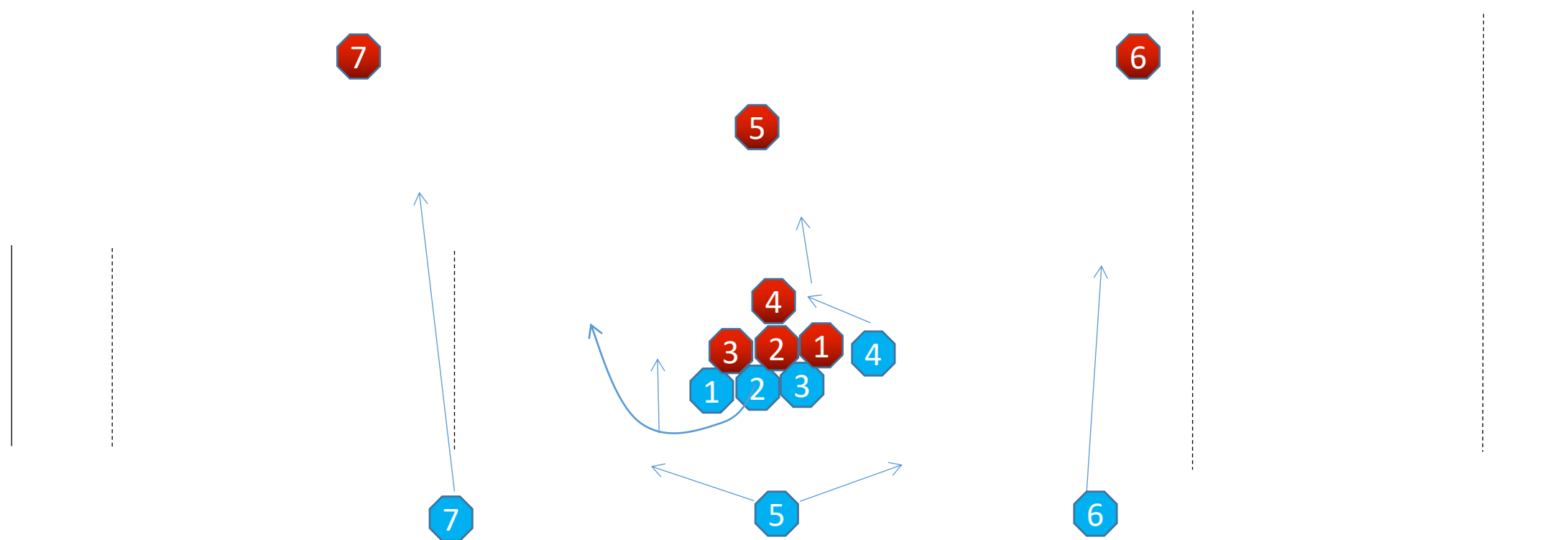


MELEE DEFENSIVE :

Mêlée décalée à droite:

Défense du 4 sur 4 adverse = forte pression

Défense du 2 : sortie rapide pour défendre sur 5 adverse (à gauche)



**INTRO A GAUCHE :
POUSSEE ++ DU 1 BLEU**

**INTRO A DROITE :
POUSSEE ++ DU 3 BLEU**

DEFENSE :

> OBJECTIF PRIORITAIRE :

- **AVANCER + AGRESSER = RECUPERER POUR MARQUER**

> BLOC COMPACT QUI AVANCE

- Accélérer la montée sur les temps de passe

> FERMER LES INTERIEURS

- Chaque joueur est responsable de sa zone et de la zone suivante : **PAS DE DECROCHAGE**

> 2 CELLULES DE 3 JOUEURS :

- Cellule ZONE BALLON (agressif sur porteur, ne pas laisser d'espace libre)
- Cellule ESPACE (Prise d'info sur remplacement adv, COMMUNICATION)
- VIGILENCE sur la liaison entre les 2 cellules (joueur en coupe)

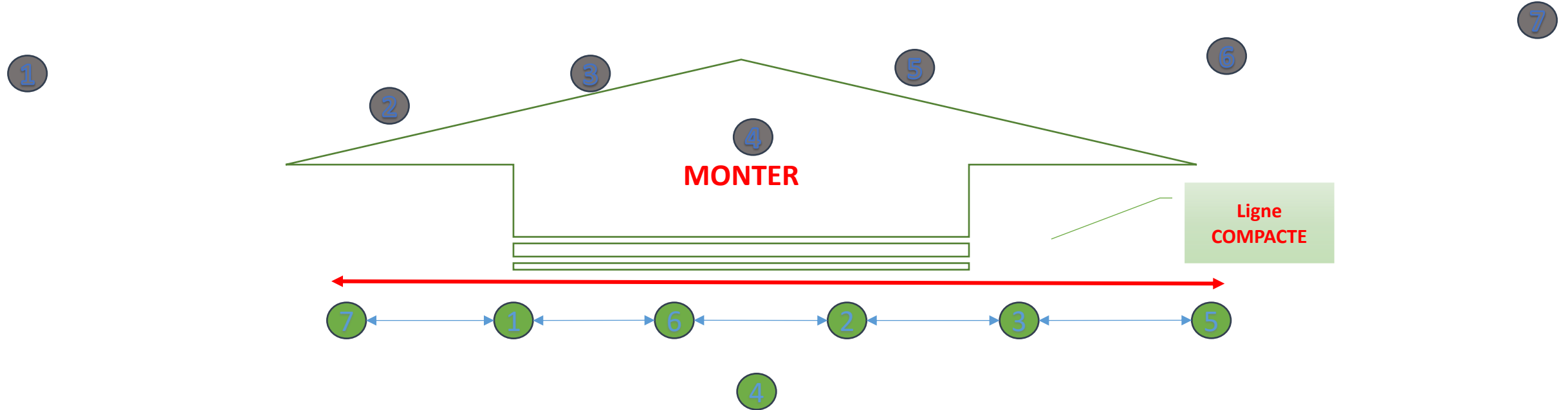
> ROLE DE CHACUN :

- PLAQUEUR : plaquer / / Contester ballon ou traverser la zone
- GARDES (droite et gauche) : Défendre l'espace du ruck, **PUIS L'ESPACE INTERIEUR** du 1er attaquant
- LIBERO : Suivre l'axe du ballon, **PROCHE DU 1er RIDEAU DEFENSIF** (- 10m)
 - * Capacité à plaquer rapidement en cas de break adverse
 - * Capacité à intervenir TRES RAPIDEMENT pour contester le ballon
- JOUEUR BOUT DE LIGNE : monter avec le reste de la ligne, **NE PAS DECROCHER, NE PAS PERDRE DE TERRAIN**

Circulation défensive

Principe Général

Ligne de défense : - **COMPACTE** Repère -> Intervalle régulier entre les joueurs des 15m au 15m.



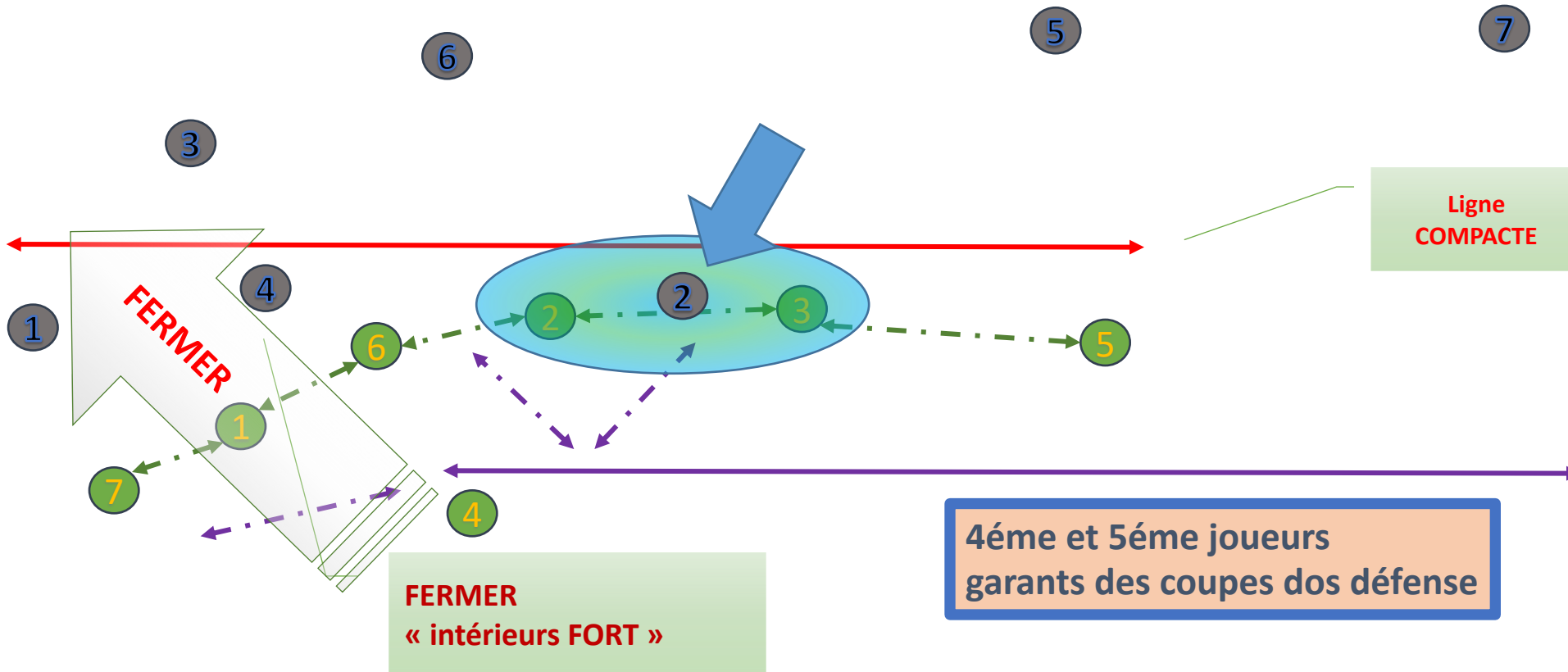
- **MONTER** Repère -> Réduire l'espace temps. Pression forte pour limiter le temps de décision de l'attaque. Cette pression pourra être également verbale.

Circulation défensive

Principe Général

Défense en 3 / 3

Ligne de défense : - **FERMER** Repère -> utilisation du 8^{ème} défenseur (la touche)– « intérieurs FORT »
Défendre à 1,5 et avoir l'ambition maintenir les intervalles.



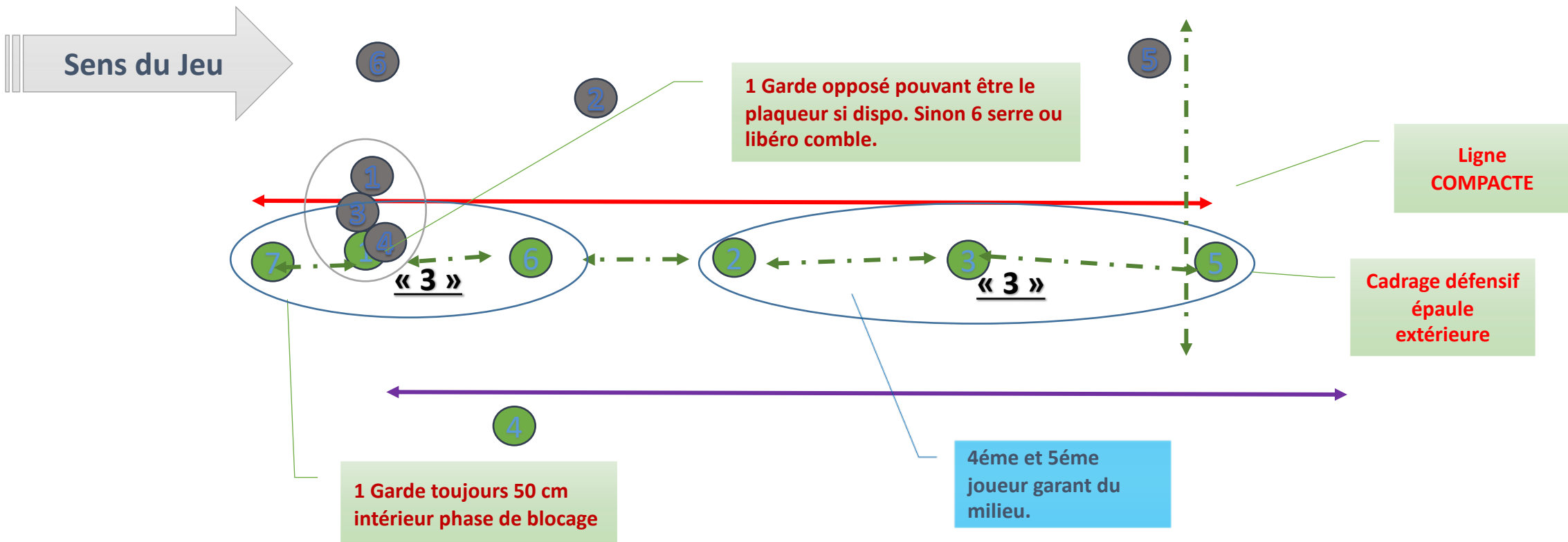
Circulation défensive

Principe Général

Défense en 3 / 3

Ligne de défense :

- **SERRER et cadrage défensif** Repère -> Le dernier de la ligne, sur le retour du large, est le garant de la gestion de l'espace. Garder la ligne compacte (épaule extérieure de l'avant dernier attaquant ou gestion de l'espace). **4^{ème} et 5^{ème} Joueurs** doivent gérer le milieu, la coupe offensive et travailler pour maintenir la ligne ainsi que la pression défensive générée par 7,1 et 6.



Circulation défensive

Principe Général

Ligne de défense :

- **Le libéro** Repère -> R2 pas plus de 10m de la ligne de défense, il comble les manques et les espaces si urgence. Son champ d'action prioritaire des 15 m au 15 m. En fonction de la zone de blocage il restera légèrement intérieur de la balle. Sur le retour de large il sera en avance et anticipera sensiblement et intelligemment la passe au pied diagonale opposée. Il ferme l'extérieur (Bascule défensive) le cas échéant. Prés de la ligne de marque il rentrera dans la ligne de défense.

