

La passe



RUGBY TRAINING LAB
ELEVATE YOUR GAME

Facteurs de performance :

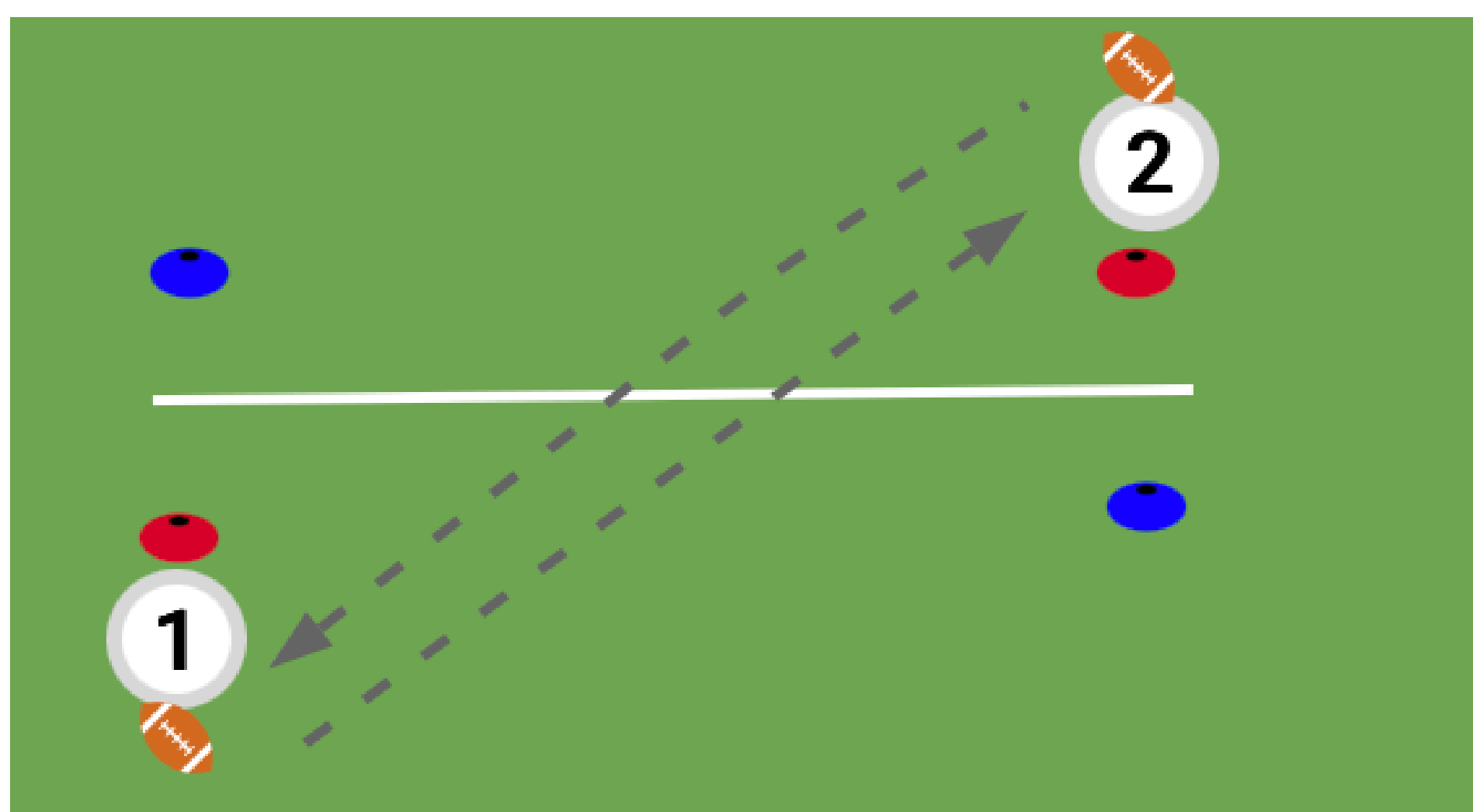
- Présenter les mains à hauteur de poitrine avant la passe = CIBLE.
- Attitude "Boxeur", bras à 90°

Objectif d'attraper tôt le ballon, avant que celui-ci arrive au corps pour ne pas avoir à réarmer la passe.

- Mains à l'opposé sur le ballon, en haut et en bas, les 5 doigts doivent toucher le cuir.
- Ballon parallèle au sol, tête du ballon orientée vers le receveur.
- Bras de poussée à 90°
- Finir avec les bras et les mains vers la cible du partenaire
- Pousser avec la jambe opposée à la direction de passe afin d'ouvrir les hanches et de s'orienter vers le receveur
- Maintien du ballon au dessus de la ligne du bassin



Exercice analytique :



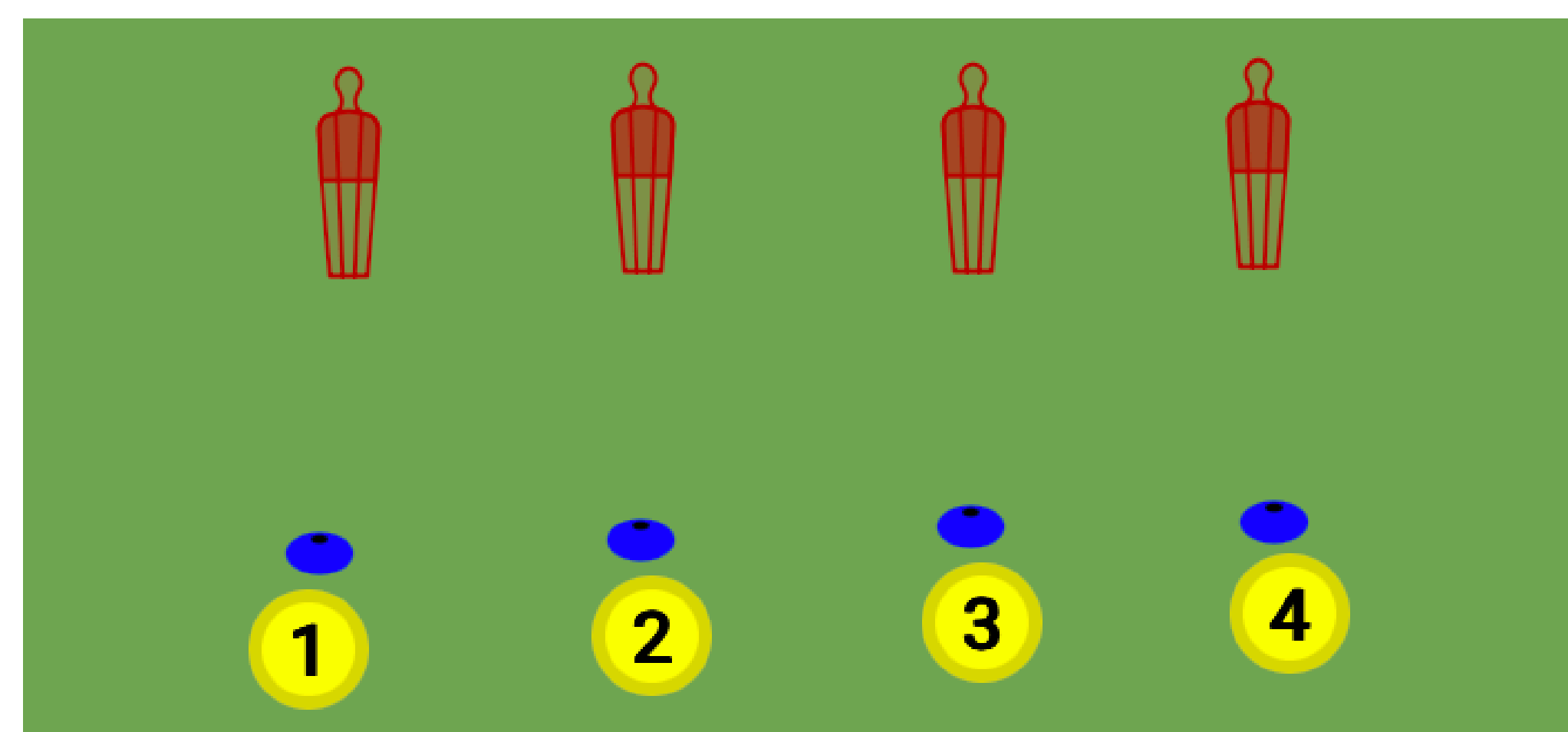
Placer les joueurs sur le plots; objectif de réaliser 20 passes vrillées par côté (plots rouge ou bleu) par joueur.

Consignes:

Joueurs avec orientation opposée, pieds parallèles au départ de chaque passes. Ballon qui touche la hanche au départ de chaque passes. Réaliser une passe en arrière à son partenaire. La jambe de poussée peut avancé et permettre la passe.

5 à 10m de large et 3 à 6m de profondeur entre les joueurs,

Exercice didactique :



Mise en place: 4 à 7m d'espace entre chaque joueurs. Toujours placer les silhouettes face aux plots.

Varié la distance entre les plots et les silhouettes en fonction du niveau et de la capacité de vitesse de passe.

Consignes: 2 animateurs se trouve à chaque extrémités de l'atelier, le ballon est toujours remis en jeu par l'animateur. Les joueurs doivent courir droit avant d'attaquer l'épaule extérieur de la silhouette. Une passe tendu et précise est attendu afin d'observer une certaines vitesse de mains.

On peut varier les lancements en indiquant un ordre de joueur touchant la ballon. Le classique étant 1/2/3/4, on peut demander au joueurs de faire 1/3/2/4 ...