

# Facteurs clés: Le jeu au pied



**RUGBY TRAINING LAB**  
ELEVATE YOUR GAME

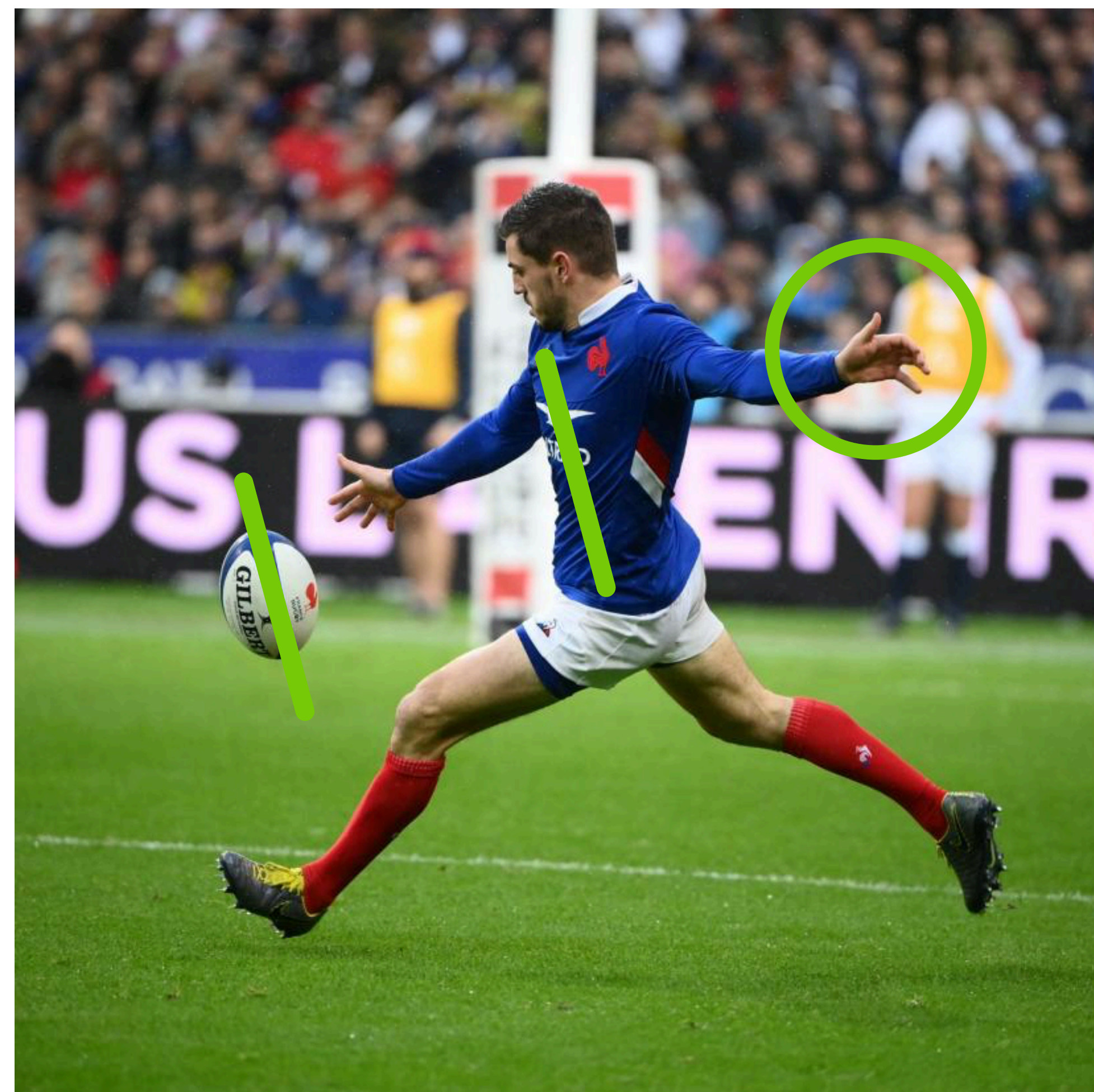
## Facteurs de performance :

### Phase d'approche:

- Tenir le ballon à deux mains
- Ballon droit : la ligne imaginaire entre les deux pointes doit être parallèle au buste du buteur.
- Bras relâchés
- Tenir le ballon de manière à être en mesure de faire une passe au dernier moment, une main en bas, une main en haut. Index sur la couture du ballon
- Position du pied d'appuis en direction de la zone souhaitée

### Phase de frappe:

- Activation du CORE grâce à l'ouverture du bras opposé au pied de frappe
- Maintien d'un instant du ballon dans l'autre main, ce qui permet de décaler le ballon dans l'axe du pied de frappe
- Double levier de force: hanche et genou synchronisés
- Moment de frappe sous le centre de gravité
- Pied actif, cheville fermée ou ouverte. Tenir la position
- Maintenir les épaules et les hanches vers la zone souhaitée
- Objectif de traversée, frapper le ballon et continuer son action de course



## Exercice analytique :

Face aux perches à différentes distances : 22 m, 30 m, 40 m. Réaliser 5 frappes par zone à l'arrêt. Objectif : retrouver les sensations et l'aspect technique de la frappe sans pression de résultat. Retrouver la qualité technique sur chaque frappe. Ne pas dépasser les 40 frappes dans un entraînement

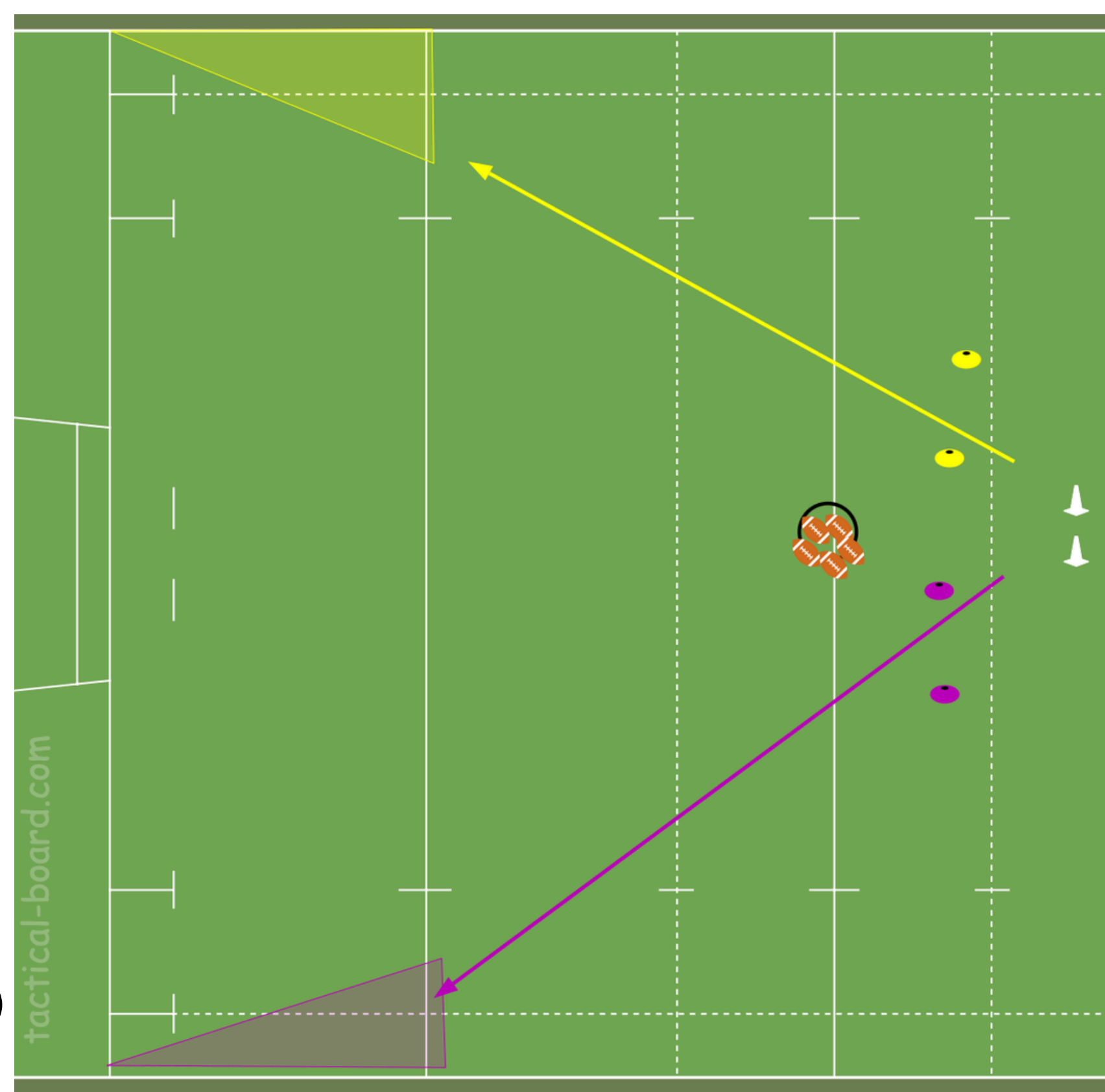


Ne pas dépassé les 40 frappes dans un entraînement

## Exercice didactique :

50-22

3 séries de 6 ballons par joueur



A l'annonce de l'animateur, côté jaune ou violet, le joueur doit réaliser un coup de pied avec rebond dans la zone avant que le ballon ne sorte du terrain

Rebond dans la zone: 20pts

Rebond + 50-22: 40pts

Hors zone: 0pts

Direct en touche ou ballon mort: -20pts