

Le lancer en touche

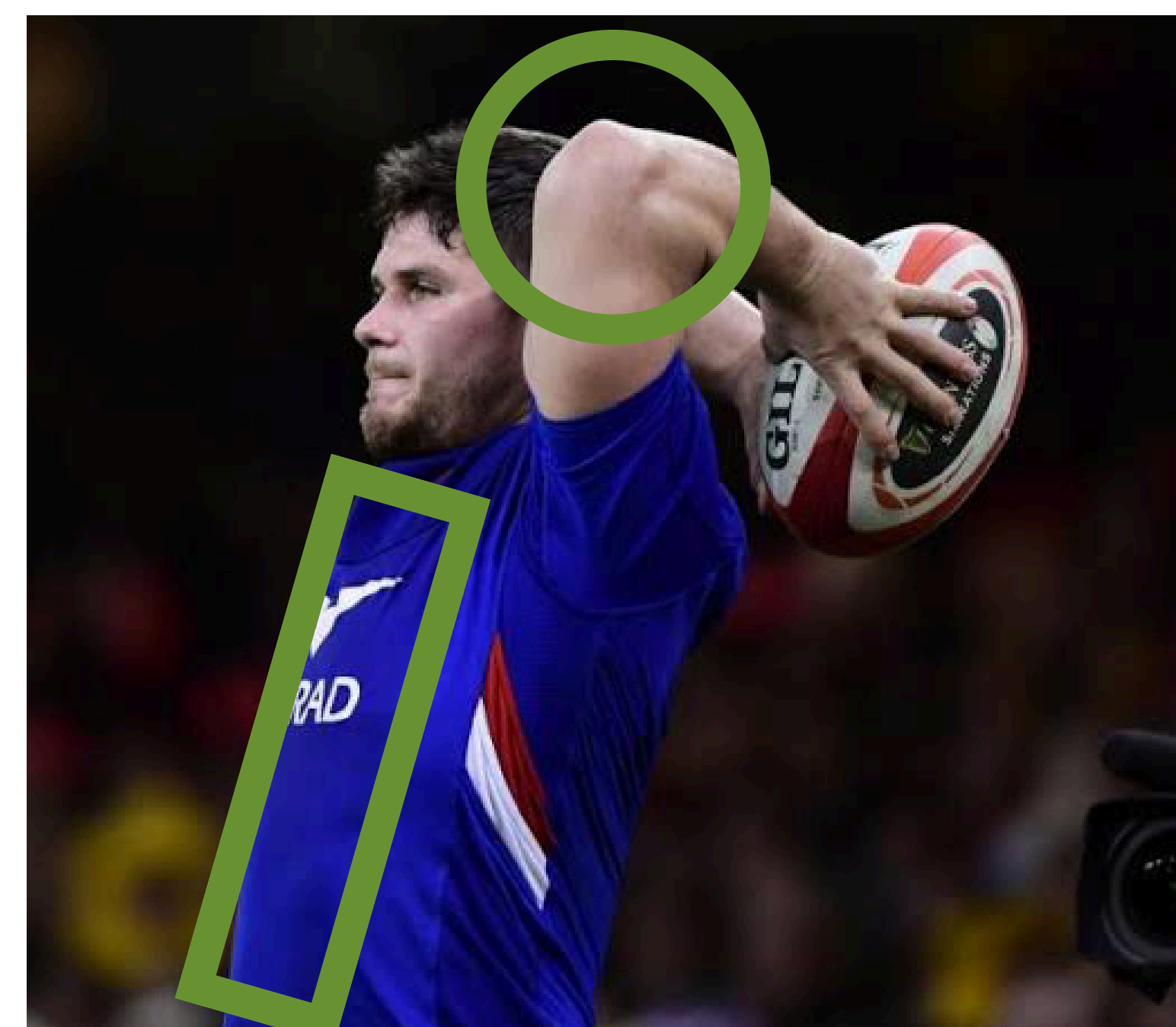


RUGBY TRAINING LAB
ELEVATE YOUR GAME

Règle d'or: Le lancer est un geste individuel, il n'y a pas de vérité sur la manière de lancer, chacun doit s'attribuer son propre geste

Facteurs de performance :

- Poser l'ensemble des doigts et de la paume de main sur le ballon
- Posture neutre, au choix en fonction de la préférence: pieds décalés ou parallèles.
- Pieds largeur bassin-épaules
- Activé le bassin, les abdos et les jambes qui permettent la réussite du lancer
- Coudes au niveau des oreilles
- Visualiser la zone de saut, connaître distance entre sauteur et lanceur
- Finir de lancer avant d'enchaîner une autre tâche => finir les bras tendus dans la cible, doigts actifs



Priorité d'une création de routine individuelle : respiration, visualisation, placement, écoute de l'annonce et lancer

Exercice analytique :

Sur un swiss-ball, dos sur le ballon, épaules libres, genou pliés à 90°, pied au sol
Objectif: lancer le ballon vers le ciel, le ballon doit retomber dans ses mains pour valider la réussite du lancer.

Focus sur le geste, décomposé le mouvement, finir les bras tendus vers le ballon

Réaliser 5 séries de 10 lancers



Exercice didactique :

Face aux perches, le lanceur se positionne sur une des 3 zones (rouge, jaune, bleu)

Une cible est marquée sur le poteau, A l'annonce de l'animateur, le lanceur doit réaliser le type de lancer demandé: tendu ou lobé.

4 ballons par zones,

Réussite zone rouge: 1pts

Réussite zone jaune: 2pts

Réussite zone bleu: 3pts

