

Rugby – Prérequis techniques: Appuis bas

Des appuis rapides et variés sont les garants de déplacements sûrs et déroutants pour l'adversaire.

La capacité à effectuer une multitude d'appuis vifs et concentrés permettent à l'attaquant de changer de direction très vite et rend la tâche du défenseur bien plus difficile pour le contrer.

Il est nécessaire de diversifier les exercices afin d'obliger le joueur à s'adapter et ainsi à augmenter ses capacités de coordination. Sous forme de marelle, d'échelles ou de circuit, les variantes sont nombreuses et sujettes à innovation.

Source: Philippe Lüthi, chef de sport J+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO