

# Rugby – La touche: Coordination sauteur/lanceur

Au cours de cette situation de jeu, le ballon doit arriver dans les mains du sauteur, au maximum de son élévation (environ 3,5 mètres). La coordination sauteur/lanceur est par conséquent capitale au gain du ballon.



Le talonneur lance un ballon sur une cible fixée à l'extrémité d'une barre, élevée par un partenaire, au rythme d'un bloc de saut. Le «touché» doit se faire exactement à l'apogée du mouvement.

## Variante

Travail avec effectif complet, deux lignes de sept joueurs.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO