Rugby: Techniques individuelles des joueurs arrières

Sport collectif de combat, le rugby génère dans le jeu un certain nombre d'incertitudes étroitement liées à l'affrontement, mais également à l'évitement du contact et à la gestion de l'espace qui en découle, que ce soit sur le plan individuel ou collectif.

La maîtrise des techniques spécifiques dans le jeu de placement et de déplacement caractérise les ressources des trois-quarts et le travail minutieux qu'il engendre. La qualité des passes à la main et le contrôle du ballon avec le pied en sont les principaux facteurs, mais les trajectoires de courses ainsi que les appuis au sol sont sans équivoque les bases d'une bonne adaptation au jeu adverse.

Du numéro 9 au numéro 15

Dans la première série d'exercices sont mis en lumière les gestes «types» pour chacun des postes des joueurs arrières, du demi de mêlée (numéro 9) à l'arrière (numéro 15). Ce sont ceux que les joueurs utilisent le plus souvent dans leur position distinctive.

Ces gestes sont avant tout destinés à des joueurs expérimentés et spécialisés dans leur action sur le terrain. Puisqu'ils n'ont pas de restriction sécuritaire, ils ne sont pas déconseillés aux plus jeunes joueurs qui voudraient s'y confronter, d'autant plus que l'acquisition et la maîtrise technique de tels mouvements sont longues et fastidieuses.

→ Gestes types

Prérequis techniques

La deuxième série d'exercice cible les prérequis incontournables au développement des habiletés techniques de base et au renforcement des capacités de coordination. Chaque joueur, quelles que soient ses prédispositions naturelles de combattant, doit travailler ces aspects moteurs qui, même s'ils ne sont pas premiers dans l'apprentissage, restent des facteurs essentiels à sa progression générale et à l'augmentation de son niveau de jeu.

Ces exercices sont donc conseillés dès le plus jeune âge, comme exercice d'échauffement ou comme transition entre deux éléments de séance, afin de permettre la polyvalence gestuelle de chaque joueur.

→ Prérequis techniques

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