Rugby – Prérequis techniques: Passe en fixation

Cette forme de passe permet de transmettre le ballon rapidement tout en fixant l'adversaire.

Il est parfois nécessaire d'installer le doute chez l'adversaire: va-t-il donner ou avancer? C'est en insistant sur la vitesse d'exécution des bras ainsi que sur les appuis bas (jambes) et la position du bassin que le passeur pourra ralentir l'adversaire dans son déplacement défensif.

Les exercices d'abord effectués à l'arrêt permettent d'acquérir un geste juste et rapide puis l'application en mouvement et avec adversaires demande une adaptation plus complexe liée à ses propres capacités.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO