

Rugby – Prérequis techniques: Habiletés motrices de la passe

Afin d'augmenter la qualité de la passe, la manipulation du ballon doit être déclinée sous diverses formes.

La souplesse des poignets permet d'augmenter la puissance et la précision de la passe ainsi que son orientation. Dans cette vidéo figurent quelques propositions pour s'y préparer de manière ludique et collective.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO