

Rugby – Demi de mêlée (9): Rôle de passeur-éjecteur

La précision et la longueur de passe du 9 sont des éléments clés du poste.

Le demi de mêlée fait le lien entre les joueurs au ballon et les joueurs au large. Il doit pouvoir allonger sa passe au maximum pour favoriser l'exploitation des espaces libres.

La force du tronc et la vélocité des bras sont travaillées en amont. Puis, les appuis au sol et l'équilibre sont sollicités en situations répétitives, mais variées.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO