Rugby – La touche: Le lancer

La qualité du lancer du talonneur est indispensable à la conquête du ballon. La précision de celui-ci est exercée de multiple façon.

- **Série 1:** Par deux, face à face, effectuer divers lancers avec ballon, mais aussi avec un ballon thérapeutique (1 à 1,5 kg), debout, assis au sol ou sur un swissball, à genoux.
- **Série 2:** Coucher sous les poteaux, effectuer plusieurs lancers dans le but de toucher la barre transversale. Avec ballon puis avec un ballon thérapeutique (1 à 1,5 kg).
- **Série 3:** A distance des poteaux (six à douze mètres), effectuer plusieurs lancers précis (intersection poteau/barre transversale) en alternant un lancer simple et un lancer «fatigue» (après effort), suite à une petite série d'appuis faciaux, multi-bonds, sauts «surfeur» (de la position ventrale à la position debout), etc.

Matériel: Ballon thérapeutique, swissball, poteaux, buts de rugby

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO