

# Rugby – Trois-quarts centre (12 & 13): Jeu après contact, dans le dos (offload)

**Les trois-quarts centre gagnent leurs duels et garantissent l'avancée du ballon en le transmettant dans le dos de l'adversaire.**

Si l'espace proche ou lointain est fermé, le trois-quarts centre se doit de créer de l'incertitude en défiant son vis-à-vis. Dans le cas où il est stoppé, le ballon doit lui continuer d'avancer. Pour ce faire, le numéro 12 (ou 13) libère ses bras et effectue une passe inverse au crochet qu'il vient d'accomplir.

L'exercice est réalisé à pleine vitesse, en situation réelle, afin de conserver la nature du crochet et de son efficacité. En aucun cas la passe ne peut être affranchie du duel.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**