

Rugby – Prérequis techniques: Passe vissée

La passe vissée est la marque de fabrique du ballon ovale. Elle n'est pourtant nécessaire qu'à des fins précises.

Geste emblématique de la passe au rugby, la passe vissée sert avant tout à garantir une plus grande longueur de passe. Elle n'est indispensable que pour augmenter la distance entre deux partenaires dans le but d'occuper l'espace au large.

Dans cette vidéo sont travaillés la tenue du ballon, le rôle du poignet ainsi que le mouvement des bras afin d'améliorer et d'augmenter la puissance de la passe. Les appuis bas (jambes) et l'ouverture du bassin sont également évoqués dans le but de faciliter la précision de la passe.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO