Rugby – La touche: Bloc couleur

L'objectif de cet exercice est la synchronisation du bloc de saut, déterminante pour le gain du ballon.

Au signal couleur, le trio se déplace à l'endroit désigné et saute. D'abord sans ballon puis avec un lancer du talonneur, le travail s'effectue à trois puis avec opposition.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO