

Rugby – Arrière (15): Réception aérienne

Sous pression, la réception aérienne s'avère la meilleure solution pour assurer le gain du ballon.

De par sa situation sur le terrain, l'arrière est souvent appelé à réaliser des réceptions aériennes. Sa course en avant lui garantit une perception du ballon quasi continue et son élan lui permet de se projeter tout en se protégeant avec sa jambe libre.

L'apprentissage se déroule de manière très progressive, dans l'élan et sous la pression adverse. Ce mouvement implique une dose de courage importante et il est crucial de sécuriser les joueurs dans leur implication tant technique que mentale.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO