

Rugby – Trois-quarts ailes (11 & 14): Cadrage/ Débordement

Les trois-quarts ailes débordent leur adversaire, le plus fréquemment le long de la touche.

La vitesse que possèdent les trois-quarts ailes leur permet, après un cadrage (fixer l'adversaire à distance par une course rentrante), de déborder leur adversaire le long de la touche. Le retard pris par le défenseur lors du changement d'appui est suffisant pour que celui-ci soit battu.

L'exercice est réalisé à pleine vitesse, en situation réelle, afin de reproduire la distance entre le porteur de balle et le défenseur nécessaire à la réussite du cadrage et du débordement qui suit. Plus la distance est réduite, plus le débordement est difficile, mais plus il est efficace.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO