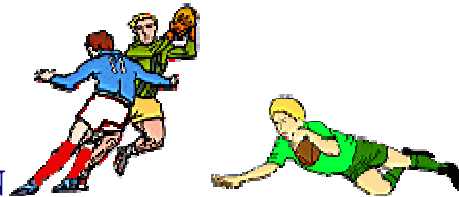


## *Analyse technique Rugby*



\* LES COURSES AVEC BALLON



\* LA PASSE

\* LES CONTRÔLES : (Attention, Coordination, Souplesse, Décontraction)

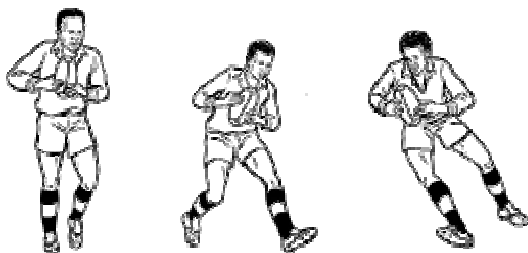


\* LES PLAQUAGES (Détermination et Agressivité)

\* LES COUPS DE PIEDS (Facultatif pour les débutants)

## LES GESTES TECHNIQUES QU'IL FAUT APPRENDRE N° 01 : LES COURSES AVEC BALLON

### LA COURSE

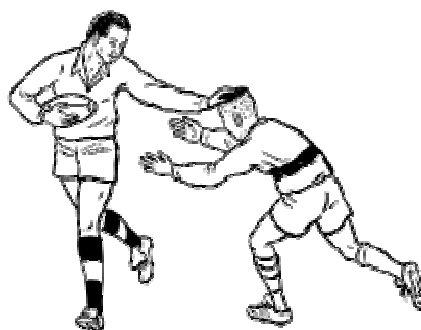


La course doit être droite, rapide mais naturelle, décontractée.

Buste redressé, regard panoramique pour bien analyser la situation générale.

La course peut être suivie par :  
- Un crochet.

### TENUE A UNE MAIN



- Sans être complètement démarqué : il faut avoir une main libre pour raffûter un adversaire.  
- Complètement démarqué : il faut avoir une main libre pour sprinter aisément et à fond.

La balle sera placée du côté opposé à l'adversaire.  
Caler la balle sous l'aisselle dans l'angle du bas replié en équerre contre le flanc et la

### TENUE A DEUX MAINS



Tout joueur doit savoir courir en tenant le ballon à deux mains. Ceci offre une liberté de mouvement. C'est de mettre l'adversaire dans l'incertitude, car il ne sait si vous allez passer, feinter, botter, ou foncer.

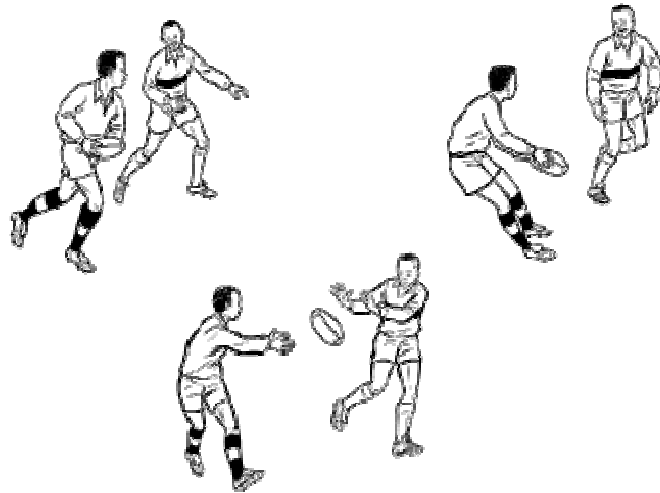
Tenir le ballon en souplesse, doigts bien écartés.

<ul style="list-style-type: none"><li>- Un changement de pied.</li><li>- Une feinte de passe.</li></ul>	poitrine. Le ballon repose sur l'avant-bras.	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	--

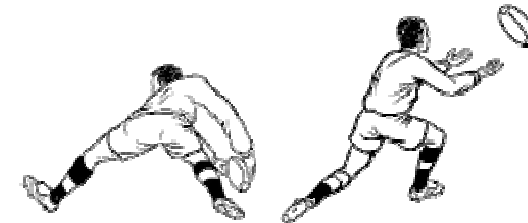
*Haut de page*

---

**LES GESTES TECHNIQUES QU'IL FAUT APPRENDRE N° 02 : LA PASSE**

**PASSE EN COURSE**

- Le ballon tenu devant soi à deux mains, doigts bien écartés.
- Allonger la dernière foulée précédant la passe et écarter la jambe avant, celle de l'appui, opposée au coté de la passe.
- Le poids du corps est porté sur la jambe d'appui, la position est souple.
- Le balancement des bras se fait devant le tronc en abaissant l'épaule opposée à la direction de la passe en évitant d'écarter les coudes.
- Balancement ample pour une passe bien tendue.
- Bien regarder les mains du partenaire qui va recevoir la passe.

**PASSE A L'ARRET****Vu de face****Vu de dos**

- Ballon tenu en souplesse, les doigts bien écartés pour pouvoir donner de l'impulsion.
- Les jambes fendues, fléchies et souples.
- Le pied d'appui, jambe avant, est placé dans la direction de la passe où la balle va être lancée.
- Regarder le partenaire qui va recevoir la passe surtout ses mains.
- Buste droit, passer les bras devant le tronc d'un mouvement pendulaire et avec une rotation des épaules vers le partenaire.

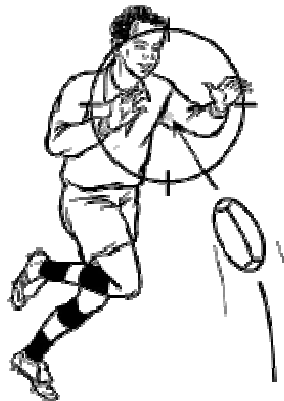
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pousser sur la jambe arrière en même temps qu'on lance le ballon en allongeant le bras au maximum pour accompagner le ballon.</li><li>- Achever le mouvement par un fouetté des doigts qui donne au ballon une meilleure impulsion.</li></ul>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

*Haut de page*

---

**LES GESTES TECHNIQUES QU'IL FAUT APPRENDRE N° 03 :**

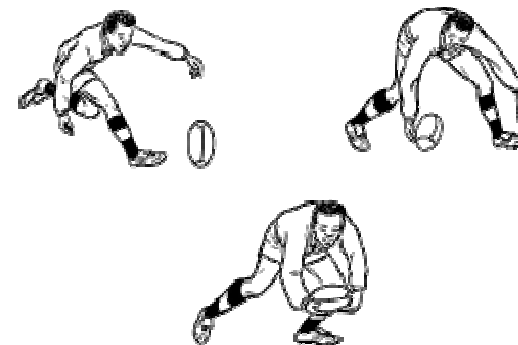
**LES CONTRÔLES : (Attention, Coordination, Souplesse, Décontraction)**

D'UNE PASSE

- Course droite, tu orientes tes épaules.
- Tu présentes tes mains en direction de la balle, elles deviennent la cible à viser pour tes partenaires.
- Allonger les bras vers le passeur.
- Arrêter les mouvements de bras et continuer de courir les mains ouvertes.
- Saisir le ballon à deux mains.
- Ne pas quitter les ballons des yeux pendant la phase d'attente.

D'UN BALLON EN L'AIR

- Se placer le plus vite possible vers le point de chute du ballon (sous la balle).
- Appuis solides au sol, jambes écartées et légèrement fléchies.
- Tendre les bras sans raideur vers le ballon, coudes resserrés, paumes à hauteur du visage tournées vers le ciel.
- Pour amortir le mouvement du ballon établir et accompagner avec lui un contact maxi, amener le ballon en souplesse vers l'abdomen en enserrant bien le ballon dans le berceau formé par les mains, le buste, le haut, des cuisses.

D'UN BALLON AU SOL

- La forme ovale du ballon le rend difficile à contrôler.
- Face ou au-delà du ballon, le corps plié en deux, les genoux fléchis, utiliser les deux mains pour assurer la prise de balle.
  - Si le ramassage se fait en course :
    - 1- Le pied d'appui est placé en arrière du ballon et légèrement décalé, alors que l'autre pied en avant du ballon.
    - 2- Une main en cuillère lève le ballon et le pose sur l'autre main pour assurer le contrôle à deux mains.

<p>- Le réceptionneur doit recevoir le ballon devant lui.</p>	<p>- Il est conseillé au joueur d'appliquer une légère rotation du coté afin de ne pas commettre d'en- avant si le réceptionneur laisse échapper le ballon.</p>	<p>3- Le ramassage doit être vif.</p>
---------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------

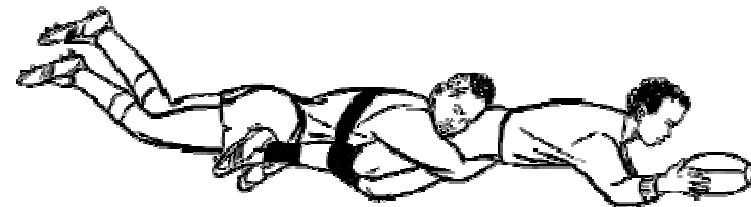
Haut de page

---

**LES GESTES TECHNIQUES QU'IL FAUT APPRENDRE N° 04 : LES PLAQUAGES (Détermination et Agressivité)**

PLAQUAGE DE COTE

- Le plaquage qui offre le plus de garantie.
- Ne jamais regarder le visage de l'adversaire ou le ballon, regarder les jambes, surtout le bassin qui est le point du corps qui bouge le moins.
- A distance voulue, se baisser avant de plaquer :
  - 1- La tête à hauteur de la taille de l'adversaire.
  - 2- Pousser pour tendre les jambes afin de déséquilibrer.
  - 3- Quand l'épaule percute la cuisse du porteur de balle, les bras amorcent un encerclement de son corps et doivent ceinturer le bassin.
  - 4- Se laisser glisser au sol sans lâcher sa prise dans la chute.
- Si l'adversaire court vers la droite, c'est avec l'épaule droite que le plaqueur percute, la tête derrière la cuisse de l'attaquant.

PLAQUAGE ARRIERE

- Défenseur en retard.
- Courir pour se rapprocher.
- Plonger avec une forte détente de jambes.
- Tenter de passer les bras autour des reins de l'attaquant.
- Serrer fortement par assurer la prise en se laissant glisser tout au long du corps du plaqué jusqu'à ses cuisses, jambes enserrées.



Le plaquage c'est le droit de saisir le porteur de ballon, le bloquer, le déséquilibrer et le faire tomber au sol.

Une bonne assimilation de cette technique évite des accidents.

*"Aller sans peur, de bon cœur".*

---

**LES GESTES TECHNIQUES QU'IL FAUT APPRENDRE N° 05 : LES COUPS DE PIEDS (Facultatif pour les débutants)**

COUP DE PIED LOBÉ ET DE VOLEE

- **“Lobé”** c’est le coup de pied à suivre court à hauteur moyenne : l’attaquant en course tape le ballon et cherche à récupérer la balle derrière l’adversaire.

- **“Volée”** c’est le coup de pied à suivre ou non (dégagement), mais haut et long.  
La frappe se fera du cou-de-pied sous l’extrémité du ballon.

COUP DE PIED TOMBÉ

Utilisés pour les renvois, les (r) engagements et le drop goal. Frapper avec le coup du pied, la jambe et le pied en extension.

Coordination du botteur pour enchaîner le rebond sur le sol et le frappe du coup de pied.