



ATTRAPER LE BALLON

Après le tenu, la prise de balle est le geste technique le plus important en rugby à XIII. En effet, elle conditionne la réussite de la réception, la passe qui suit et la réaction de l'adversaire. Les principes à respecter sont les suivants :



- Avoir des appuis parallèles à la ligne de touche
- Placement du corps au-dessus des appuis
- Tendre les bras et les doigts vers le ballon avant de le recevoir
- Tourner les épaules et le tronc vers le passeur
- Garder les yeux sur le ballon au moment de l'attraper avec les 2 mains, doigts écartés



- Placer ses mains en W (forme des 2 mains rapprochées) doigts écartés



- Ramener le ballon devant soi
- Avoir une course rentrante vers le ballon
- Prendre de nouvelles informations

Quel est l'intérêt d'une telle prise de balle ?

- Créer de l'incertitude chez l'adversaire (« à 2 mains, je peux donner ou garder la balle »)
- Réaliser une passe rapidement et éviter de perdre du temps en ramenant le ballon poitrine
- Assurer la prise de balle en supprimant les rebonds poitrines

Les Conseillers Techniques :

Patrice RODRIGUEZ

Florian CHAUTARD