



FICHE TECHNIQUE N°3

COURIR AVEC LE BALLON

Courir avec le ballon est l'une des bases du rugby à XIII. Après avoir positionner ses mains en W pour attraper le ballon, ce dernier est positionné devant soi au niveau du sternum, les bras semi fléchis, le grip présent au niveau de chaque main, la pointe du ballon vers le haut.

Les principes sont donc les suivants :

- Ballon 2 mains
- Au centre du corps (milieu)
- Pointe vers le haut et le bas
- Bras semi-fléchis



Quel est l'intérêt ? Sans changer le grip

- Possibilité d'effectuer une passe des deux côtés
- Plus de sécurité sur la tenue du ballon
- Possibilité de taper au pied
- Protéger le ballon lors de l'impact
- Créer de l'incertitude (« je donne, je garde »)



La protection du ballon se réalise par un roulement du ballon vers l'axe médian du corps, le grip étant toujours présent et le coude proche du ventre. L'autre bras arrive en barrage devant le ballon afin d'assurer sa protection.



Cette tenue du ballon à 2 mains s'effectue donc :

- Dans une situation de ½ de tenu (« je ramasse le ballon à 2 mains »)
- Sur une réception de balle haute (« je remonte le ballon à 2 mains »)
- Sur une prise de balle (« je garde le ballon à 2 mains »)
- Sur une passe simple ou une passe croisée (« je passe le ballon à 2 mains »)
- Pour aplatir (« il est plus sûr d'aplatir à 2 mains »)



Les Conseillers Techniques :

Patrice RODRIGUEZ

Florian CHAUTARD