



FICHE TECHNIQUE N°2

RUGBY XIII

Le « GRIP »

Après avoir attrapé le ballon, les positions des mains sur le ballon ont une importance capitale. En effet, le grip assure un maintien actif du ballon et permet l'exécution efficace de mouvements fondamentaux du rugby à XIII.

La position de préhension sur le ballon est la suivante :

- Doigts bien écartés
- Le pouce forme un angle de 90° avec la main
- La pression est exercée principalement par l'annulaire et le pouce
- La paume de main est légèrement décollée du ballon (un espace se forme au centre de la paume de la main).



La qualité du ballon revêt une importance majeure pour travailler cette préhension. Ce grip, assuré par les deux mains, permet aisément de passer au grip à une main et vice versa, et ainsi de **créer de l'incertitude chez l'adversaire tout en assurant un contrôle maximal du ballon**. Aucun ajustement ne doit donc survenir lors de la phase d'attrapage, les doigts se retrouvant directement dans la bonne position.

Il permet également la réalisation de mouvements techniques tels que :

- ⇒ Marquer un essai après extension d'un bras
- ⇒ Libération du ballon au contact à une seule main
- ⇒ Le maintien de la balle lors de l'exécution du tenu
- ⇒ La protection du ballon lors de l'impact (ce dernier se réalise par pivotement du poigné vers l'axe central du corps, ce qui fait rouler le ballon, grip toujours présent, et une protection est alors faite par l'autre bras)
- ⇒ D'effectuer une passe très rapidement
- ⇒ de taper un coup de pied sans changer le grip



Cette notion de grip est intimement liée à la tenue du ballon à deux mains lors des déplacements (hors contact). Cette préhension du ballon doit faire l'objet d'un travail régulier et ce dès le plus jeune âge. Les benjamins semblent les premiers aptes à travailler cet aspect technique à condition de posséder des ballons de qualité et adaptés à la catégorie. De nombreux jeux ludiques sont alors possibles tout en travaillant ce grip une et deux mains.

Les Conseillers Techniques :

Patrice RODRIGUEZ

Florian CHAUTARD