

# Rugby – Trois-quarts centre (12 & 13): Démarquage (passage du 2 x 2 au 2 x 1)

**Les trois-quarts centre réussissent, en pleine course, à se démarquer de leur adversaire direct.**

Maîtres des espaces libres, les trois-quarts centre cherchent avant tout l'évitement. Face à une défense collective dense, il s'agit de se libérer au dernier moment du contrôle de son vis-à-vis.

Le travail des appuis bas à haute vitesse se révèle capital ainsi que le timing du décalage, effectué lors de la préparation de la passe par le joueur précédent. A l'aide de cibles fixes puis d'adversaires, la coordination est travaillée progressivement.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**