

OBJECTIF : MANAGEMENT DE LA SÉANCE

Mettre en oeuvre les principes d'actions sur le rapport affectif (homme vs homme et Sol)

À faible distance de charge (pour éviter la traumatologie) l'idée est de «muscler le cerveau» afin que cela devienne de véritables programmes moteurs dans l'action à fortes dépenses énergétiques

LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DU RUGBY COMBAT



Pour la performance de haut niveau tout part de la **tête**



Simple - Efficace - Maîtrise - Vitesse - Intelligence



La complexité réside dans la capacité à enchaîner une multitude de tâches **simples** en maîtrisant la **vitesse**



Maîtriser le **tempo** & la notion de partenaire d'entraînement



Aspects sécuritaires : Distances de charge maîtrisées / Temps et nombres de répétitions dans un bon compromis (2min) / Répéter pas longtemps mais souvent lors de toutes formes de séances

»»» En conclusion, il est capital de construire, au travers de ces situations, ««« la notion de partenaire d'entraînement

PLAQUAGE



03:47 / 10:00

PLAQUAGE
OFFENSIF

03:47 / 10:00

PLAQUAGE
POURSUITE

03:47 / 10:00

BREAKDOWN
OFFENSIF

03:47 / 10:00

BREAKDOWN
DÉFENSIF

03:47 / 10:00

1+1 CONTRE 1+1



03:47 / 10:00

3 CONTRE 2



03:47 / 10:00

AUTRES
SITUATIONS

03:47 / 10:00