



# Les exercices de perfectionnement technique

## PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE

Dès que les besoins, en terme de niveau d'apprentissage, s'en font sentir, ces exercices seront enseignés en complément de l'éducation posturale.

**Il faut que le joueur soit capable :**

- A.** De pousser (dans un regroupement, à 1 contre 2)  
Dos plat, tête relevée, en serrant ses bras.

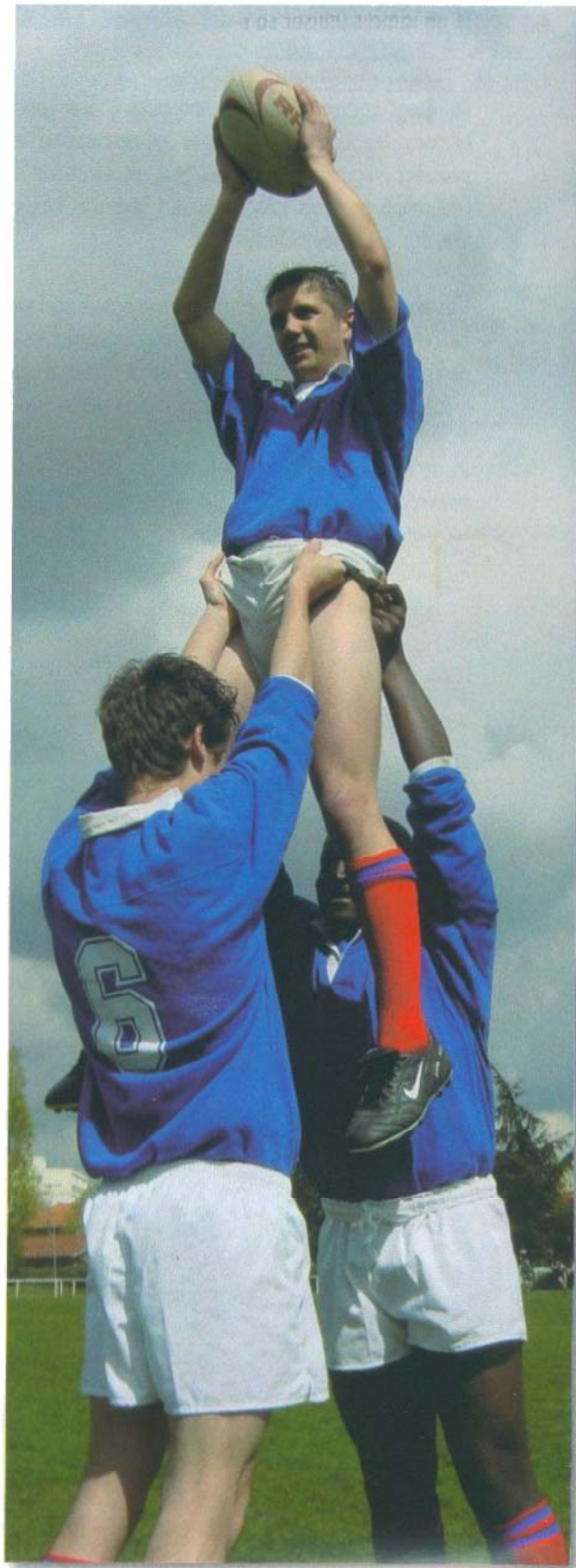
**B.** De chuter en avant sans mettre sa tête en danger (roulade type "chute avant judo").



**C.** De plaquer à la ceinture, dos plat, tête placée, du bas vers le haut, en serrant ses bras, en amenant son adversaire au sol sans jamais le lâcher (le plaqueur protège ainsi ses avant-bras et ne met pas en danger son adversaire).



**D.** De se préparer à la mêlée en 1 contre 1 ou au joug.



**E.** De se préparer à la conquête aérienne (sauteur/soutien).

**F. De ne jamais utiliser sa tête dans les contacts avec l'adversaire ou avec le sol.**

Dans les situations où il doit :

- **Entrer en contact avec son adversaire** : il l'affronte avec l'épaule de bas en haut.



- **De protéger, conserver ou récupérer légalement un ballon au sol** : il le fait en appui sur ses pieds, dos plat, tête relevée, en poussant de bas en haut.

