***Journée sécurité lot et Garonne du 20 et 22-09-2016***

***Séance d’entrainement sur le placage***

**5’ échauffement** : gammes

1er monté de genoux

2ème talon fesse

 3ème pas chassés

4ème pas chassés changement de sens à chaque appuis

5 M

5ème roulades avant

**5’ échauffement** : placage – par bi-hommes

Le plaqueur tourne autour ou du PB (ou pas chassés) au TOP du PB le plaqueur engage son placage

en pré-action : fléchi sur ces jambes place son dos, cible l’endroit à impacté et impact le PB «  les bras doivent être engagé coude proche du corps avec un mouvement vers le PB

1. Travail d’appuis et de posture en pré-plaquage



2)1 contre 1 à genoux

Travail d’épaules, de tête et de bras

3)1 contre 1 debout en position de pré-plaquage

4) 

5)



6)



7)



8)

