

ATTITUDES AU CONTACT

Traiter les causes non le effets

Les diverses causes d'accident :

l'évaluation du danger dans sa forme primaire

Manque de préparation mentale ou « sophronisation » (imagerie mentale sur les divers dangers et potentiels accidents).

Pour les porteurs de ballon

Dans sa forme secondaire et pré- active en mouvement général : la non prise d'informations sur l'adversaire, sur les divers soutiens et l'espace.

Dans sa forme tertiaire mouvement général et au contact :

Mauvais placement du corps, buste droit tête en avant pour les chocs frontaux tête côtes abdomen béquilles,
ballon mal tenu côté adversaire choc latéral sur les parties basses (articulation cheville genou) ballon tenu du bon côté les côtes l'abdomen.
Placage par derrière (articulation cheville clavicule)

Pour le défenseur

Préparation mentale, physique, pré-action « vite, ralentir, reprise d'appuis, descendre le centre de gravité ,dos plat tête relevée placer sa tête et son oreille sur l'adversaire engager épaule et serrer avec les bras.

Risque d'accident : cervicales, clavicule traumatisme crânien et facial..

Ecroulement des mauls joueurs qui arrivent sur le côté, plongeurs, partenaires percuteurs, mauvaises liaisons (risques cervicales, articulations, trauma.

Le manque de physique (force, vitesse appuis bas) sera un handicap tout comme le manque de technico-tactique

A.Palause