



Stage PERF' Rugby



Semaine 1 : 22/04 - 26/04
Semaine 2 : 29/04 - 3/05



Lieu : Stade Jean BOUIN
65 AVENUE CLOT BEY
13008 Marseille



Stage ouvert à toutes & tous nés de 2010 à 2017

NAYSSIM BELAGOUNE RESPONSABLE

Coordonnées
 Tel : 06.69.52.66.36 Mail : Nayssimbela@gmail.com

Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Thème	Attributs : Step / Vitesse	Attributs : Défense	Le poste / Le Playstyle (Superpouvoir)	Attributs : Passe / Pied	Attribut : Physique (Cardio, Explo, Masse)
09:00	Présentation de la semaine et trombinoscope	Echauffement / Jeux d'éveil	Echauffement / Jeux d'éveil	Echauffement / Jeux d'éveil	Echauffement / Jeux d'éveil
09:15					
09:30	Echauffement / Jeux d'éveil			Déplacer le ballon : Espace étroit	Explosivité des membres inférieurs
09:45			Attitudes : Avant, Pendant, Après contact	Skills passes : Précision, Puissance Vitesse	Explosivité des membres supérieurs
10:00	Le duel : Cadrer, Mettre le doute, Déborder	Défense individuelle : Monter, Cadrer, Plaquer	M8 - M10 : Jeu devant / Jeu derrière ; M12 - M14 : Jeu au poste (Première ligne, Deuxième/Troisième ligne, Demis, Centres, Triangle arrière)	Déplacer le ballon : Espace large	Jeu à Haute Intensité
10:15					
10:30	Accélération sur les premiers mètres				
10:45					
11:00					
11:15					
11:30					
11:45					
12:00	Pause déjeuner	Pause déjeuner	Pause déjeuner	Pause déjeuner	Pause déjeuner
12:15					
12:30					
12:45					
13:00					
13:15	Temps libre / Jeu ludique	Temps libre / Jeu ludique	Temps libre / Jeu ludique	Temps libre / Jeu ludique	Temps libre / Jeu ludique
13:30					
13:45	Recherche de la Vmax et travaille sur son maintien	Jeu collectif : focus communication	Temps en salle : Recherche des points forts individuels de chaque joueur	Jeu collectif : focus pied	Physique intégré
14:00					
14:15	Situations de courses avec ballon	Défense collective : Communication et déplacement	Travaux de techniques individuelles : Développer le Playstyle !	Différentes formes de jeu au pied	Renforcement musculaire
14:30					
14:45					
15:00	Jeu à Haute Intensité	Défense collective : Gestion des sous-nombres défensifs	Jeu total	Transformation / Pénalité	Jeu total
15:15					
15:30	Debrief de la journée, note individuelle sur les attributs	Debrief de la journée, note individuelle sur l'attribut Défense		Debrief de la journée, note individuelle sur les attributs Passe et Pied	Debrief de la semaine, note individuelle sur l'attribut Physique et note générale
15:45					
16:00					
16:15	Retour au calme et goûter	Retour au calme et goûter	Retour au calme et goûter	Retour au calme et goûter	Goûter et fin de stage
16:30					
16:45					
17:00					

Je soussigné(e) M(me)
 inscris mon enfant
 né en/...../..... ,
 Au(x) Stage(s) de Rugby du SMUC.

Contact des parents (en cas d'urgence)
 Portable :
 Travail :
 Mail :

Remarques (médicale, alimentaire...) :

Signature

Licencié FFR OUI NON

190 euros les 5 jours SEMAINE 1

190 euros les 5 jours SEMAINE 2

Majoration de 20 euros si "non licencié" FFR (Assurance)

Règlement :

- CB règlement fait le :
- ESPECES
- CHEQUE

