



PROGRAMME TECHNIQUE

CAMP PERFECTIONNEMENT RUGBY 2018

Lundi 9 juillet	Matin	Avants Technique individuelle	Test adaptation anatomique La sécurité du joueur Duels et attitude aux contacts
	Matin	Arrières Technique individuelle	Test adaptation anatomique La sécurité du joueur Duels et attitude aux contacts
Lundi 9 juillet	Après-midi	Avants Collectif de ligne	Cellule d'action autour du porteur de balle et son Soutien, qui fait quoi et quand ? Situations de jeu en effectif réduit et total
	Après-midi	Arrières Collectif de ligne	Cellule d'action autour du porteur de balle et son Soutien, qui fait quoi et quand ? Situations de jeu en effectif réduit et total
			Technique individuelle de

Mardi 10 juillet	Matin	Avants Technique individuelle	passes courtes et longues Travail sur duels, passes au contact et après contact
	Matin	Arrières Technique individuelle	Technique individuelle de passes courtes et longues Travail appuis au sol et duels
Mardi 10 juillet	Après-midi	Avants	Accrobranches
	Après-midi	Arrières	Accrobranches
Mercredi 11 juillet	Matin	Avants Collectif de ligne	Les formes de jeu après les phases de blocages, offload, ballons portés, au sol, pick and go
	Matin	Arrières Collectif de ligne	Lecture du jeu dans le mouvement général Quelle forme de jeu adapté face à la défense Démarquage sana ballon
Mercredi 11 juillet	Après-midi	Avants Technique individuelle	La mêlée Positionnements Liaisons Poussée
	Après-midi	Arrières Technique individuelle	Jeu au pied et ses différentes formes (chandelle, rasant, drop..) Réceptions sur jeu au pied et ses différentes formes (en l'air, au sol, blocage avec le pied..)
Jeudi 12 juillet	Matin	Avants	La touche et ses acteurs (lanceur, lifteur, sauteur, verrouilleurs..)

		Collectif de ligne	Les différents lancements sur touche
	Matin	Arrières Collectif de ligne	Réception et relance sur du jeu au pied Organisation et placement des joueurs sur les temps de jeu suivants
Jeudi 12 juillet	Après-midi	Avants	Piscine Colovray
	Après-midi	Arrières	Piscine Colovray
Vendredi 13 juillet	Matin	Avants Technique individuelle	Réception sur les ballons aériens (coup d'envoi ou renvoi...) Placements sur les réceptions des ballons et engagements Quel forme de jeu pratiquer en fonction de la zone de réception
	Matin	Arrières Technique individuelle	Travail sur les duels et évitements sur petit périmètre Les cadrages débordements
	Après-midi	Avants Collectif de ligne	Organisation de la ligne défensive Garde et bodygarde Combinaisons sur lancements de jeu sur touche et mêlée
Vendredi 13 juillet	Après-midi	Arrières Collectif de ligne	Organisation de la ligne défensive sur un, deux temps de jeu Combinaisons sur lancements de jeu après touches ou mêlées