

Organiser une semaine d'entraînement



RUGBY TRAINING LAB
ELEVATE YOUR GAME

Il existe un plusieurs façons d'onduler une semaine d'entraînement et/ou de préparation physique. Il est important pour un entraîneur de bien choisir cette orientation en fonction de son collectif et de ses objectifs, ainsi que de s'y tenir sur la saison.



On pars du principe qu'on a 3 entraînements/semaine avec match le dimanche

La priorité c'est de connaître dans quel Macrocycle tu te trouve (période compétition, de préparation...)

- Je suis en période de pré saison; mon objectif est de préparer mes joueurs pour le premier match de championnat

- Je suis en pleine saison, j'ai matchs tout les weekends, je veut maintenir de la qualité technique et de la fraîcheur physique

Utilisation du système ondulatoire

On developpe plusieurs ressources et qualités physique au sein de la même semaine

Mardi

Intensité moyenne, volume bas
Travail technique individuelle, analytique.
Objectif : reprendre progressivement l'activité et développer les capacités techniques

Mardi

Intensité basse, volume bas
Travail tactique sous intensité modérée.
Répétitions en course modérée des lancements et situation de jeu.
+ Travail technique au poste

Mercredi

Intensité Vitesse, volume Moyen
Mise en oeuvre des acquis technique sous vitesse max et pression adverse.
Objectif : Développer la vitesse de course et d'exécution

Mercredi

Intensité Max, volume élevé
Mise en place de la stratégie sous pression avec un maximum d'intensité. Contacts possibles + travail spécifique Touches-mêlées-lacement...

Vendredi

Intensité Max, volume élevé
Travail d'enchaînement de tâches, capacité du joueur à rester actif à tout moment.
Objectif : Être en capacité de résister à la charge

Vendredi

Intensité Vitesse, volume faible
Répétition général avec des séquences de jeu assez courtes mais à vitesse maximale.

Il existe plein d'autre système pour moduler se semaine d'entraînement, ceci est un exemple