

# FEDERATION LUXEMBOURGEOISE DE RUGBY

## PÔLE HAUT NIVEAU & PERFORMANCE

### SAISON SPORTIVE 2018-2019

#### PLANNING STAGE 1 U18 À XV

	SAMEDI 7 JUILLET 2018	DETAIL CONENU D'ENTRAINEMENT	DIMANCHE 8 JUILLET 2018	DETAIL CONTENU D'ENTRAINEMENT
<b>08h00</b>				
08h15	<b>PREPARATION</b>	Installation Traçage Test Australien et Séquence d'entrainement 1	<b>PREPARATION</b>	Installation Traçage Test Navette et Séquence d'entrainement 4
08h30				
08h45				
08h45	<b>ACCUEIL</b> 8h45 - 9h00	Arrivée des joueurs Stade A.Barozzi Dudelange	<b>ACCUEIL</b> 8h45 - 9h00	Arrivée des joueurs Stade A.Barozzi Dudelange
<b>09h00</b>				
09h15	<b>OUVERTURE DU STAGE</b>	Intro Planning Stage n°1 Présentation Lëtzebuerg Rugby U18 XV Saison 2018-2019	<b>OUVERTURE DU STAGE</b>	Information Filière HN & Performance Lëtzebuerg Rugby
09h30				
09h45	<b>VESTIAIRES</b>	Habillage + Running (Crampons au bord du terrain)	<b>VESTIAIRES</b>	Habillage + Running (Crampons au bord du terrain)
<b>10h00</b>				
10h15	<b>TESTS PHYSIQUES</b> 10h00 - 10h45	TEST AUSTRALIEN (6 x 30" + Récup 35") Dispositif Binome (1 coureur + 1 secrétaire)	<b>TESTS PHYSIQUES</b> 10h00 - 10h45	TEST NAVETTE (10 x 5m) 2 Groupes avec 2 Chrono
10h30				
10h45				
<b>11h00</b>				
11h15	<b>SEQUENCE D'ENTRAINEMENT 1</b> 10h45 - 12h30	EVALUATION COMPETECNCES DEFENSE / PLAQUAGE JEU AU CONTACT	<b>SEQUENCE D'ENTRAINEMENT 4</b> 10h45 - 12h30	EVALUATION COMPETECNCES ATTAQUE / DUEL JEU AU CONTACT
11h30				
11h45				
12h00				
12h15				
12h30	<b>PAUSE DEJEUNER</b> 12h30 - 13h30	Repas en commun sur place pris en charge par la FLR Merci au club du RCTR pour la préparation Dress code = Tenue propre	<b>PAUSE DEJEUNER</b> 12h30 - 13h30	Repas en commun sur place pris en charge par la FLR Merci au club du RCTR pour la préparation Dress code = Tenue propre
12h45				
<b>13h00</b>				
13h15				
13h30				
13h45	<b>TEMPS LIBRE</b>	Repos / récupération	<b>TEMPS LIBRE</b>	Repos / récupération
<b>14h00</b>				
14h15	<b>REUNION</b> 14h00 - 14h30	Présentation Règles de vie & Habiletées Mentales Philosophie Lëtzebuerg Rugby U18 XV Saison 2018-2019	<b>REUNION</b> 14h00 - 14h30	WR Passeport Keep Rugby Clean & Keep Rugby Onside Préparation Physique Inter-saison
14h30				
14h45	<b>VESTIAIRES</b>	Habillage + Crampons	<b>VESTIAIRES</b>	Habillage + Crampons
<b>15h00</b>				
15h15	<b>SEQUENCE D'ENTRAINEMENT 2</b> 14h45 - 15h30	COLLECTIF DE LIGNE Avant = Educatif Lift Arrières = Transmission + Routine	<b>SEQUENCE D'ENTRAINEMENT 2</b> 14h45 - 15h30	COLLECTIF DE LIGNE Avant = Educatif Mêlée Arrières = Transmission + Routine
15h30				
15h45	<b>PAUSE</b>	Collation	<b>PAUSE</b>	Collation
<b>16h00</b>				
16h15	<b>SEQUENCE D'ENTRAINEMENT 3</b> 15h45 - 17h00	DOMINANTE TECHNICO-TACTIQUE + OPPOSITION COLLECTIF REDUIT (7 c 7 ou 8 c 8)	<b>SEQUENCE D'ENTRAINEMENT 3</b> 15h45 - 17h00	DOMINANTE TECHNICO-TACTIQUE + OPPOSITION COLLECTIF TOTAL (12 c 12 ou 15 c 15)
16h30				
16h45				
<b>17h00</b>				
17h15	<b>CLOTURE JOUR 1</b> 17h00	Conclusion Jour 1 Projection sur Jour 2	<b>CLOTURE JOUR 2</b> 17h00	Conclusion Jour 2 Projection Septembre 2018
17h30				
17h45	<b>VESTIAIRES</b>	Douche & Dislocation	<b>VESTIAIRES</b>	Douche & Dislocation
<b>18h00</b>	17h05 - 18h00		17h05 - 18h00	