

CONSTRUCTION DU JOUEUR DE HAUT NIVEAU

DU DEBUTANT
AU JOUEUR U 21

Robert ANTONIN-2007

Radevperformance

ASPECTS A TRAVAILLER EN CONTINUE

**PHYSIQUE
PHYSIOLOGIQUE**

**MENTAL
MOTIVATIONNEL**

**STRATEGIQUE
TACTIQUE**

**TECHNIQUE INDIVIDUELLE
TECHNIQUE COLLECTIVE**

**SITUATIONS
D'ATTAQUE**

**SITUATIONS
DE DEFENSE**

**INITIATIVE
ESPRIT DU JEU**

**HYGIENE ET
MODE DE VIE**

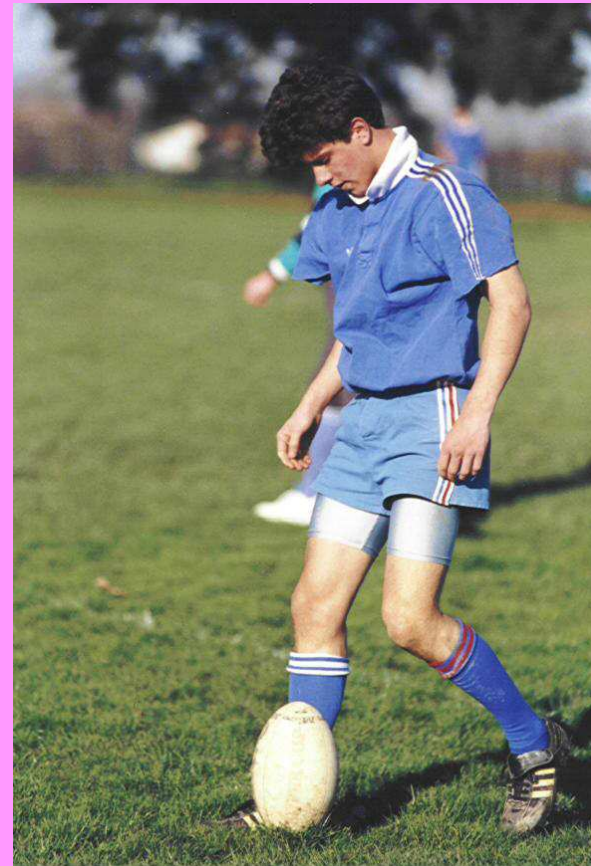
JOUEUR DE MOINS DE 13 ANS

- MOBILITE
- COORDINATION **MOTRICE**

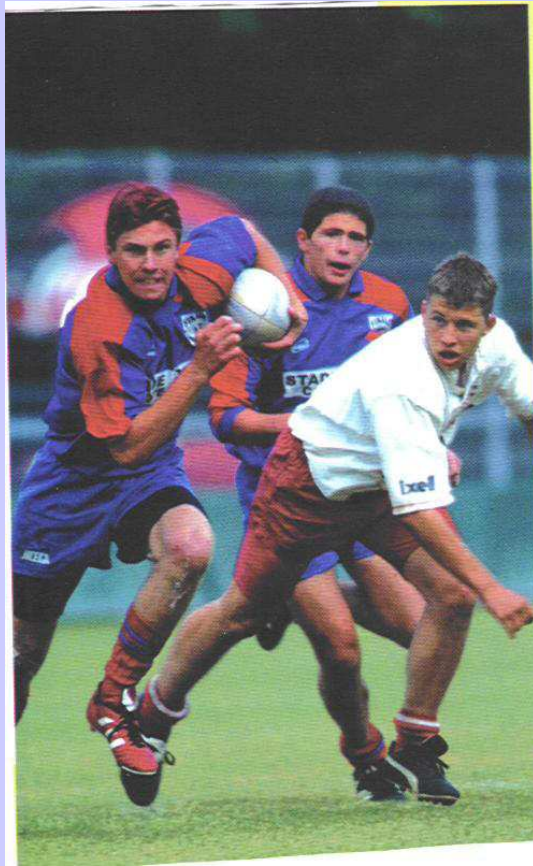
- VITESSE DE COURSE
- **COMPREHENSION DU JEU**

- RESOUDRE LES PROBLEMES
AFFECTIFS :
- -DUS AU CONTACT AVEC
L 'ADVERSAIRE
- -AU CONTACT AVEC LE SOL

- ENTRER DANS UNE
ORGANISATION COLLECTIVE



JOUEUR DE MOINS DE 16 ANS



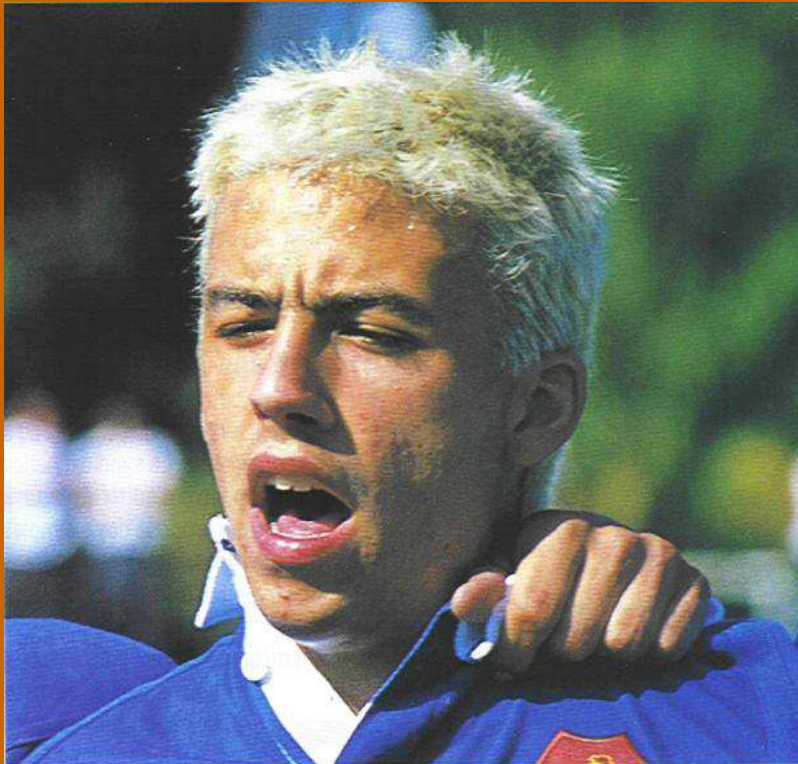
- DEVELOPPEMENT DE LA VITESSE
- DEBUT DU TRAVAIL DES TECHNIQUES DE PUISSANCE:
 - ***FORCE + VITESSE***
- RENFORCEMENT PERMANENT DE ***L'ENDURANCE***
- ***INTELLIGENCE TACTIQUE***
PERCEPTION DE L'ADVERSAIRE,
DU PARTENAIRE, DE L'ESPACE
- ORGANISATION DANS LE COLLECTIF TOTAL, ROLE.
 - ***POLYVALENCE***

JOUEUR DE MOINS DE 18 ANS

- IMPORTANT TRAVAIL DE
 - VITESSE
- MUSCULATION SPECIFIQUE
PREPARATOIRE AU FUTUR
POSTE...
- ENTRER DANS UN
REFERENTIEL DE JEU AVEC ET
SANS BALLON :
 - ANTICIPATION
- COMPLETER L'ORGANISATION
POLYVALENTE ET TRAVAILLER
LE JEU AU POSTE
 - STRATEGIE



JOUEUR DE 19 ANS



- **VITESSE COORDINATION**
- **SAVOIR TOUT FAIRE A LA VITESSE MAXIMUM**
- **GESTION DES EFFORTS**
 - **CAPACITE A RECUPERER**
 - **CAPACITE A ACCELERER**
- **ETRE SPECIALISTE DANS SON POSTE,MAIS...**
- **ETRE CAPABLE DE**
 - * **SUPPLEANCE**
 - ***POLYVALENCE**
- **DANS TOUS LES ASPECTS DU MOUVEMENT DU JEU**
- **ETRE EFFICACE:**
- **PATIENCE**
- **DISPONNIBILITE**

JOUEUR DE PLUS DE 20 ANS



PUISSANT

IL EST RAPIDE ET FORT

• **POLYVALENT**

IL ANTICIPE , EST EFFICACE

• **TECHNIQUE**

IL EST PRECIS ET LUCIDE

• **DETERMINE**

IL EST ENTHOUSIASME ET COURAGEUX

RUGBY =SPORT COLLECTIF DE COMBAT

- **CONTACTS**

- LIEU- QUALITE-ARRET DE L 'HOMME- ARRET DU BALLON-ARRET DES DEUX-RECUPERATION-

- **ESPACE**

- POSSESSION- LIGNE D 'AVANTAGE-INTERVALLES-ZONES DE JEU-

- **CONTINUE**

- SOUTIENS-DIRECTIONS DE COURSE-CONSERVATION-PATIENCE-EFFICACITE

- ***LE RESPECT DE CES PARAMETRES
ENTRAINE 95% DU SUCCES***

LE RUGBY MODERNE

de HAUT NIVEAU C'EST...



- DES SEQUENCES DE JEU DE DUREE MOYENNE 55 sec.
 - **EXPLOSIVITE**
- DES ENCHAINEMENTS DE JEU NOMBREUX (+ de 70)
 - **RESISTANCE**
- UN RYTHME ELEVE
 - **VITESSE D 'EXECUTION**
 - UNE DIMINUTION DES FAUTES
 - **PEU PENALISE**
- DEFENDRE SUR HOMME, BALLON, ESPACE
 - **PRESSION DEFENSIVE**