

Stage 1 : Mardi 18 avril 2017

Lieu : Besançon : Stade Maurice Jabry

OBJECTIFS DE CE STAGE :

- **Connaître les joueurs et les hiérarchiser par poste** afin de définir le groupe de 23 joueurs pour le 1^{er} match
- **Travailler sur état d'esprit** : Prendre du **PLAISIR** pour porter haut les couleurs de notre région et être performant. Pour cela, il faudra :
 - o S'engager à fond collectivement et individuellement dans toutes les initiatives :
SOLIDARITE et DEPASSEMENT DE SOI
 - o Avoir la volonté d'entreprendre collectivement et individuellement : **ETRE AMBITIEUX**

MATERIEL : Toise, Balance, 8 ballons, plots, chasubles, convocations pour Migennes

ENCADREMENT :

Technique : Raphaël BOYE (CTS), Thomas PESENTI (entraîneur), Benjamin FOULON (entraîneur)

PROGRAMME REALISE

10h00 : Accueil : Vestiaires + Taille et poids + renseignements administratifs

10h30 : Présentation de la journée

10h40-12h00 : Entraînement 1

10h40 : Echauffement : 2c1 sous forme de taureau (20min)

11h00 : Collectif de ligne par équipe (40min)

Avants : Touche réduite à 5

Arrières : Lancements après les touches à 5

11h45 : Collectif réduit (25 min) :

Travail défensif (défendre ensemble) : 5 équipe de 5 joueurs, chaque équipe défend à tour de rôle contre les 4 autres sur 2 terrains aux dimensions différentes.

12h10 : Bilan de séance

12h30 : Repas tiré du sac

13h35 : Présentation du tournoi de Migennes et de nos objectifs

13h45 : Annonce des équipes pour l'opposition de l'entraînement 2.

13h55-15h30 : Entraînement 2

13h55 : Echauffement (20min)

14h15 : Opposition à 13 contre 12 (2x15min) :

Match à partir de touches à 5 pour remettre en situation réelle le travail du matin.

14h50 : Travail des lancements à partir de touche :

Chaque équipe à 8 touche à jouer sur les 40m adverses (4 à droite + 4 à gauche), l'équipe attaquante sera à 13 et aura 1 min maxi pour tenter de marquer. Si la défense (12 joueurs) récupère le ballon, elle marque derrière la ligne des 50m.

Le jeu s'arrête lorsqu'une faute est commise ou au bout d'1min.

15h15 : Exercice technique (10min) : travail de passes poussées, de trajectoire de course, de temps de départ, pour réussir un surnombre.

15h25 : Bilan de la journée

15h30 : Douche**16h00 : Distribution des convocations pour le tournoi de Migennes et fin du stage****Bilan du stage :**

25 joueurs ont participé à cette journée de stage. Ils ont été à l'écoute, respectueux et appliqués sur l'ensemble de la journée.

Nous avons ressenti avec l'encadrement, une différence de niveau très importante entre nos 3 ou 4 forts joueurs et le reste du groupe, qui s'est surtout constatée lors des séquences d'opposition : l'investissement dans le combat et en défense est très insuffisant pour le niveau d'opposition que nous allons rencontrer sur le tournoi de Migennes. Des choses intéressantes ont été vues sur l'aspect offensif.

Nous allons continuer de préparer l'équipe au mieux sur la journée de vendredi pour que nos jeunes joueurs puissent prendre du plaisir, et faire preuve de solidarité et d'enthousiasme dans l'adversité.

A suivre

Fait à Besançon, le 20/04/2017,
Raphaël Boyé (CTS)