

CR stage territorial M14 du 19 avril 2018

L'objectif du stage était de valider la détection des joueurs pour le pré-CET du 4 juillet.

L'encadrement, Raphaël BOYE, Thibault Leclercq, Benjamin Foulon et Damien BENAY

15 joueurs présents, 9 absents. Deux joueurs se sont blessés lors du stage, attention au sur entraînement et programme physique individuel non adapté.

Le programme réalisé :

10h00 Accueil par le club de l'US DOLE, mesures biométriques

10h30-11h15 Test Physique « CET » VMA, Vitesse 10, 20 et 50 sur piste, Saut en longueur, gainage tronc et coup.

11h15 Collation, puis présentation filière Haut Niveau Jeune par Raphaël BOYE

11h55-13h00 tests au poste : Lancés, Jeu au Pied précision, JOP long, JOP réception

13h00-14h15 Repas

14h15-16h15 Atelier passes, Tournoi 6 c 6 sur différents terrains (1/4, 1/2 et total), sous 2 pratiques de jeu (Toucher et Toucher-Bloquer) pour finir « Toucher Australien ». Les objectifs recherchés, mesurer le mental des joueurs, dans l'abnégation, le dépassement de soi et la coopération dans le jeu, lecture du jeu, créer un décalage pour marquer. Ce qui fut le cas sous un beau soleil et 26 degrés.

16h15 : Fin, douche, goûters, perception et explication du travail intercession

16h45 Dislocation

En fonction des résultats du test VMA, chaque joueur a reçu un programme intercession individualisé, à réaliser jusqu'au Pré-CET. Soit un circuit Abdos, Gainage et une séance de VMA à réaliser une fois par semaine.

Des conditions idéales tant en infrastructures, qu'avec le temps et des jeunes à l'écoute.

Remerciement aux personnes présentes Élodie, Yannick VEILLARD pour sa disponibilité, au Club de l'USD.

Je reste à votre disposition pour toutes questions.

Sportivement

Damien BENAY