

**FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY**



# 2010 - 2011

## CONDUCEREA:

### I. CONSILIUL DE SUPRAVEGHERE:

- Viorel Morariu
- Alin Petrache
- Mihai Ispas
- Matei Florin

### II. ACADEMIA:

- **Expert:**  
Robert Antonin
- **Antrenor federal:**  
Daniel Mitrea
- **Lectori și intervenanți:**  
Achim Alexandru  
Nicolae Ungureanu  
Steve McDowall  
Dan Badea  
Alin Popescu  
George Bărgăunaș  
Alina Anghel  
Horațiu Bargăunaș  
Ștefan Acsinte  
Mugurel Preda  
Venera Vîrtosu

### III. CONSULTANȚI:

- Externi (din alte sporturi sau din alte țări)

### IV. FUNCȚIONARI:

- Ștefan Mitrea - Responsabil cu logistica

## **PROGRAMUL ACADEMIEI NATIONALE DE RUGBY**

<b>LUNA</b>	<b>DATELE</b>	<b>CONȚINUT</b>
<b>SEPTEMBRIE 2010</b>	<b>13/09/10 - 17/09/10</b>	<b>CICLUL 1 – Modulul 1</b>
<b>OCTOMBRIE 2010</b>	<b>11/10/10 - 15/10/10</b>	<b>CICLUL 1 - Modulul 2</b>
<b>DECEMBRIE 2010</b>	<b>11/12/10 - 16/12/10</b>	<b>CICLUL 2 - Modulul 1</b>
<b>IANUARIE 2011</b>	<b>10/01/11 – 14/01/11</b>	<b>CICLUL 2 - Modulul 2</b>
<b>FEBRUARIE 2011</b>	<b>21/02/11 – 25/02/11</b>	<b>CICLUL 3 - Modulul 1</b>
<b>MARTIE 2011</b>	<b>21/03/11 – 25/03/11</b>	<b>CICLUL 3 - Modulul 2</b>
<b>APRILIE 2011</b>	<b>18/04/11 – 22/04/11</b>	<b>EXAMINARE</b>
<b>MAI 2011</b>		<b>Stagiu pentru specialiști</b>
<b>IUNIE 2011</b>		<b>Stagiu de reciclare</b>
<b>AUGUST 2011</b>		<b>Selecția pentru o nouă promoție</b>

# CICLUL JOC (1)

## MODULUL 1

## *LOGICA JOCULUI*

### PLAN COLECTIV

Mișcarea generală  
Alternanța JD /JG / JP  
Joc înaintea apărării și în apărare  
Joc în spatele apărării  
Regrupările  
Moluri, rucks

### PLAN INDIVIDUAL

Pase: axiale, largi, mână/mână, eliberarea în contact, la sol  
Contact / Continuitate  
Apărare la jucător  
Apărare la balon  
Apărare la jucător și balon  
Joc cu piciorul  
Recuperările aeriene  
Păstrarea sub presiune

### ASPECTE FIZICE

Contacte  
Schimbare de ritm  
Alergare de susținere

### ASPECTE MENTALE

Probleme afective  
Autodepășirea  
Comunicarea/ informarea/ Decizia VEZI-JUDECĂ-ACTIONEAZĂ

### REGULAMENT

Ofsaid în joc deschis  
Regrupările  
Situația de placaj

# CICLUL JOC (1)

## MODULUL 2

## ***MOMENTELE FIXE ȘI LANSĂRILE DE JOC***

### PLAN COLECTIV

Grămada ordonată construcția  
Mecanica și dinamica grămezii  
Eliberarea balonului  
Construcția marginii  
Lucru pe blocuri de jucători  
Organizarea ofensivă și defensivă în margine

### REGULAMENT

Grămada și marginea: participanți și neparticipanți.

### PLAN INDIVIDUAL

Specializarea pe post  
Mijlocașul la grămadă / Taloneorul / Nr. 8  
Aruncător / Prințător  
Relayeur  
Coordinare 9/10  
Jocul cu piciorul 9,10, 15

### ASPECTE FIZICE

Grămada: sprijin, împingere  
Margine: săritura, susținerea  
Alergarea explozivă

### ASPECTE MENTALE

Câștigarea propriilor baloane  
Câștigarea baloanelor adverse  
Linia de întâlnire / Linia de avantaj

# CICLUL JUCĂTOR (2)

## MODULUL 1

## ***CONSTRUCȚIA JUCĂTORULUI DE ÎNALT NIVEL***

### CUNOȘTINȚE

- despre copii
- despre adolescenți
- despre adulți

### LA NIVEL DE PRACTICĂ A RUGBYULUI

- Care este cel mai înalt nivel la 12/15 ani?
- Care este cel mai înalt nivel la 16/19 ani?
- Care este cel mai înalt nivel de practică a rugbyului?

### PLAN COLECTIV

- Ce formule și ce frecvență trebuie pentru competițiile de juniori ?
- Conținutul și frecvența antrenamentelor pentru înalt nivel .
- Ce fel de competiții avem nevoie pentru înalt nivel ?

### PLAN FIZIC

- Ce filiere de pregătire pentru debutanți ?
- Ce evaluare pentru tinerii jucători? Calitățile de dezvoltat în funcție de vârstă.
- Filierele de lucru pentru înalt nivel

### PLAN MENTAL

- Noțiunea de luptă în plan afectiv la nivelul tinerilor.
- Lucru de cooperare și comunicare.
- Motivația, stresul ... meciul
- Aspecte sociale pentru jucătorii de înalt nivel.

### CUNOAȘTEREA REGULAMENTULUI

- Reguli fundamentale la nivel de copii
- Reguli complementare
- Pentru înalt nivel: reguli în serviciul jocului

# CICLUL JUCĂTOR (2)

## MODULUL 2

## ***ECHIPA – GRUPUL***

### ***DINAMICA GRUPULUI***

Prezentarea psiho-pedagogică :

- elementele
- puncte forte, puncte slabe
- cum se va trece de la un grup la o echipă ?
- detectarea și rolul liderilor

### ***GRUPUL RUGBY***

Motivațiile .

Caracteristicile în funcție de posturi .

Elemente perturbante, elemente favorizante.

Grupul selecționat, echipa .

### ***CONTROLUL ANTRENAMENTELOR***

COEZIUNEA

ÎNCREDEREA

LIDER ȘI RESPONSABILITATE

### ***CONTROLUL MECIURILOR***

CĂPITAN AL JUCĂTORILOR

CĂPITAN DE JOC

### ***GRUPUL ȘI RUGBYUL***

DEFINIREA OBIECTIVELOR

APLICAREA UNUI PROIECT DE JOC

### ***LEGĂTURI***

GRUP / PERFORMANȚE

GRUP / STAFURI

GRUP / SOLIDARITATE

# CICLUL ANTRENOR = PROFESOR (3)

## MODULUL 1

## *DEMERSUL PEDAGOGIC*

### PEDAGOGIA

ALEGEA EXERCIȚIILOR  
ANTRENAMENTELE  
CICLUL

### PEDAGOGUL

PROFESOR  
EDUCATOR  
ANTRENOR

### **RELATIA ANTRENOR / ANTRENAȚI**

- în antrenament
- în meci
- în viața de zi cu zi
- controlul aspectelor sportive, sociale, culturale

### **METODELE**

- justificarea lucrului în opoziție
- justificarea alegerilor tactice
- contruirea colectivă pentru un succes comun

### **RELAȚII ȘI EXPERIENȚE**

- CU SPORTIVI DIN ALTE SPORTURI COLECTIVE (Handbal, fotbal, basket, etc)
- DE SPORTURI INDIVIDUALE (Judo, lupte, box, etc)

# CICLUL ANTRENOR = PROFESOR (3)

## MODULUL 2

## *PROIETC DE JOC, PROGRAMARE*

CUM CONSTITUIM UN PROIECT DE JOC ?

PRINCIPII DE ACȚIUNE

OBIECTIVE GENERALE

CRONOLOGIE TEHNICO – TACTICĂ

TACTICA

STRATEGIE

## **CREEAREA UNUI CALENDAR**

Programarea:

- pe termen scurt
- pe termen mediu
- pe termen lung

**ADAPTAREA ÎNTRE CAPACITĂȚILE GRUPULUI, JUCĂTORILOR ȘI PROIECTUL DE JOC.**

## **PROBLEME CREATE DE :**

- campionat
- turnee
- deplasări

# CICLUL CONTROLUL CUNOȘTIȚELOR (4)

## MODUL

## ***EXAMEN***

- **NOTA PENTRU PREZENȚA PARTICIPANȚILOR LA TOATE CELE 6 MODULE**  
Nota -  $20 \times 2 = 40$
- **NOTA PENTRU REALIZAREA UNEI LUCRĂRI PE O TEMĂ DATĂ (TEHNICĂ SAU PEDAGOGICĂ)**  
Nota -  $20 \times 1 = 20$
- **SUSTINEREA LUCRĂRII ÎN FAȚA UNUI JURIU**  
Nota -  $20 \times 1 = 20$
- **NOTA PENTRU EXAMENUL SCRIS DE REGULAMENT**  
Nota -  $20 \times 2 = 40$
- **NOTA PENTRU EXAMENUL DE PEDAGOGIE ÎN SITUAȚIE DE ANTRENAMENT**  
Nota - 20 pentru document  
Nota - 40 pentru antrenament  
Nota - 20 pentru interviul cu juriul  
Total = 100

**TOTAL GENERAL DE 200 PUNCTE<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> **PENTRU DIPLOMA TREBUIE OBTINUTE MINIM 120 PUNCTE  
PENTRU A FI RESTANȚIER TREBUIE OBTINUTE ÎNTRE 100 ȘI 120 PUNCTE  
SUNT ELIMINAȚI CANDIDAȚII CARE NU OBTIN 100 PUNCTE**