



# ACADEMIA ROMÂNĂ DE RUGBY

CICLUL 1

MODULUL 1 – LOGICA DE JOC

## LUNI – 13 Septembrie:

- 09.00 - DESCHIDEREA OFICIALĂ a cursurilor pentru cea de-a VII-a Promoție a Academiei Române de Rugby - Președintele FRR Alin PETRACHE, Secretar General Florin MATEI
- 10.00 - Prezentarea staff-ului și a programului de către Robert ANTONIN–Directorul General al Academiei
- 11.00 - Prezentarea video a OBIECTIVELOR urmărite pentru jucători și antrenori
- 12.30 - Prânz
- 14.30 - Meci de evaluare a jucătorilor având ca temă MIȘCAREA GENERALĂ
- Fișele de observare completate de către antrenori
- 16.00 - Recuperare pentru jucători (SMD)
- Prezentarea raportului de observare cu antrenorii (RA și DM)
- 17.00 - Reuniune staff pentru evaluarea programului



# ACADEMIA ROMÂNĂ DE RUGBY

CICLUL 1

MODULUL 1 – LOGICA DE JOC

## MARȚI – 14 Septembrie:

09.00 - Pregătirea atelierelor de lucru pe teren de către antrenori

09.30 - Încălzire specifică (SMD)

10.00 - Lucru pe compartimente (RA, DM și AA)

- Pentru înaintași: jocul grupat și păstrarea posesiei

- Pentru treisferturi: jocul la nivel

11.00 - Meci de evaluare

12.30 - Prânz

14.30

1. Pentru jucători: ateliere de tehnică individuală cu accent pe pasă, controlul alergării, viteza de execuție (AA și SMD)

2. Pentru antrenori: prezentarea teoretică a mișcării generale și a nașterii jocului (RA și DM)

16.30 - Discuții individuale manager/antrenori (RA)

17.30 - Evaluare cu stafful



# ACADEMIA ROMÂNĂ DE RUGBY

CICLUL 1

MODULUL 1 – LOGICA DE JOC

## MIERCURI – 15 Septembrie:

09.00 - Pregătirea atelierelor de lucru pe teren de către antrenori

09.30 - Încălzire specifică pe baza mișcării generale (SMD)

10.00 - Lucru pe compartimente (RA, DM și AA)

- Pentru înaintași: construcția molului și a grămezii spontane

- Pentru treisferturi: lansări de joc prin transformări directe și indirecte

11.00 - Meci de evaluare

12.30 - Prânz

14.30

1. Pentru jucători: ateliere de tehnică individuală având ca temă jocul cu piciorul și recuperările aeriene (AA și SMD)

2. Pentru antrenori: prezentarea teoretică a regrupărilor (RA și DM)

16.30 - Discuții individuale manager/antrenori (RA)

17.30 - Evaluare cu stafful

18.30 - Cina stagiului organizată de către stagiari



# ACADEMIA ROMÂNĂ DE RUGBY

CICLUL 1

MODULUL 1 – LOGICA DE JOC

## JOI – 16 Septembrie:

09.00 - Pregătirea atelierelor de lucru pe teren de către antrenori

09.30 - Încălzire specifică (SMD)

10.00 - Lucru cu colectiv total având ca temă mișcarea generală cu accent pe (RA, DM și AA)

- Alternanță asigurând continuitatea

- Polivalență, suplinire

- Controlul deplasării susținerii ofensive și defensive

11.15 - Recuperare și crioterapie (SMD)

12.30 - Prânz

14.30 - Expunerea lui George Bărgăunaș pentru toți stagiarii (jucători și antrenori) a regulamentului privind jocul la sol și la regrupări (grămezi spontane și moluri).

15.45 - Pauză

16.00 - Expunerea doctorului Alin Popescu asupra aspectelor nutriționale și ale igienei de viață pentru un sportiv de înalt nivel

16.30 - Desemnarea cursanților și conținutul expunerilor pentru următorul modul



# ACADEMIA ROMÂNĂ DE RUGBY

CICLUL 1

MODULUL 1 – LOGICA DE JOC

## VINERI – 17 Septembrie:

08.30 - Pregătirea atelierelor de lucru pe teren de către antrenori

09.00 - Încălzire specifică (SMD)

10.00 - Meci de evaluare

- Fișele de observare completate de către antrenori

11.30 - Prezentarea raportului de observare cu antrenorii (RA și DM)

12.30 - Prânz

14.00 - Închiderea stagiului