



L'ultime expérience rugby

PROGRAMMES DE DÉVELOPPEMENT RUGBY À COURT ET LONG TERME



« Si vous voulez faire progresser votre carrière de rugby en 2018-2019, c'est le programme qu'il vous faut ».

REIKO IOANE- ALL BLACK

Notre Philosophie

- Le sport est créé «par les gens pour les gens». Par conséquent, le sport et le rugby ont des relations humaines à leur noyau. Le rugby reflète la vie. C'est la vie en avant, incorporant toutes ses émotions - joie, désespoir, passion, colère, amusement, douleur, courage, peur, camaraderie, solitude etc.
- L'académie internationale d'Auckland Rugby offrira aux joueurs une expérience de rugby unique pour améliorer progressivement leur performance de rugby à travers les piliers de développement critiques - le développement des compétences techniques et tactiques, la préparation technique
- Notre personnel s'engage à aider tous les athlètes à atteindre leurs objectifs de programme, mesurés par des processus d'évaluation robustes aux points d'entrée et de sortie
- Vous serez expose a un univers multiculturel partagent vos journées avec des joueurs de nationalités différentes

Contenu - Générique

- 5 X SÉANCES DE PRÉPARATION PHYSIQUE PAR SEMAINE – EDEN PARK
- 4 X SESSION DE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES TECHNIQUES ET TACTIQUES PAR SEMAINE
- 1 X DOTATION VETEMENTS POUR L'ENTRAINEMENT
- 1 X MATCH INTERNE
- 1 X PRÉPARATION D'OBJECTIFS / PRÉPARATION DE JEU / SESSION D'ÉVALUATION DE JEU
- 1 X SÉANCE CULTURAL – HAKA
- 1 X EXCURSION DE RUGBY
- 1X PLACEMENT DANS UN CLUB (VARIABLE SELON LA SAISON)

Contenu - spécifique

QUOTIDIAN:

LUNDI - VENDREDI

LES NIVEAUX:

NOVICE, COMPÉTENT ET AVANCÉ

TEMPS DES SÉANCES:

8H30 – 12H30 RUGBY SPÉCIFIQUE ET PREPARATION PHYSIQUE
14H – 16M COURS D'ANGLAIS (OPTIONNEL)

DÉTAIL DU MODULE:

SÉANCES TECHNIQUES ET TACTIQUES, ATTAQUE, SYSTÈMES DE DÉFENSE, CONQUETE
PRÉPARATION PHYSIQUE: SÉANCES DE FORCE / PUISSANCE / VITESSE / ENDURANCE,
NUTRITION.
MODULES SUPPLÉMENTAIRES: COUPS DE PIED, POSITION SPÉCIFIQUE,
SESSIONS CULTURELLE (KAPA HAKA)

MATCH INTERNES ORGANISÉES (EN FONCTION DU NOMBRE) POUR APPLIQUER PRATIQUEMENT CE
QUI A ÉTÉ APPRIS

Notre équipe

Directeur général:

Ant Strachan (All Black 1992-95)

Entraîneurs:

Brent Semmons: (Auckland & North Harbour)

Pita Alatini: (All Black 1999-2001)

Daniel Bowden (Blues, Bath & Leister Tigers)

Richard Harris (Northland M10 and ARU)

Sam Ward (Tonga & NZ, ARU Colts and U19)

Waisake Sotutu (Ancien ARU 7's)

Jeremy Giles: Auckland preparateur physique

Scott Crawford: ARIA

D'autres entraineurs externes sont mis en service au fur et a mesure des besoins