



# **Programme d'entraînement des RHCP**

## **ASPTT Grenoble, Section Touch**

**Saison 2011 – 2012**

**v1.0**

Entraîneur: Sébastien Chassande-Barrioz  
Mise à jour le dimanche 4 septembre 2011

## I - INTRODUCTION

Voilà un an j'ai pris en charge l'entraînement de la section Touch de l'ASPTT Grenoble (localisé à Montbonnot). Je souhaite être prolongé dans mes fonctions. Voici donc le programme d'entraînement que je propose d'appliquer pour la saison 2011-2012.

## II - ANALYSE INITIALE

Dates de la saison : du 5 septembre 2011 au 30 juin 2012

Objectifs sportifs:

1. Le championnat Touch Rhone-Alpes 2012 (Avril - Juin)
2. Le tournoi de Montbonnot "Winter Touch" 2012 (fin janvier 2012)
3. Le tournoi de Voglans (Juin 2012)
4. Le tournoi de Montpellier 2011 (Avril 2012)
5. Le tournoi de Cassoulet de Toulouse (15 octobre 2011)

Objectifs généraux:

- Approfondir les connaissances des anciens
- Mettre aux niveaux les nouvelles recrues

Composition de l'effectif:

- 1 femme
- 15-20 hommes
- 25% de l'effectif sont des vrais débutants (moins de 6 mois de Touch)

Difficultés & contraintes:

- Hétérogénéité du niveau technique et physique des joueurs
- Intérêt limité des joueurs à faire des exercices pour progresser
- Nombre d'entraînements limité : 1 ou 2 par semaine maximum

## III - PLANNING GLOBAL

Compte tenu des contraintes, une seule séance entraînement structuré sera organisée par semaine : le lundi de 12h à 13h45.

Voici le calendrier des dates d'entraînements :

Septembre	Lun 05	Lun 12	Lun 19	Lun 26	
Octobre	Lun 03	Lun 10	Lun 17	Lun 24	
Novembre	Mer 02	Lun 07	Lun 14	Lun 21	Lun 28
Décembre	Lun 05	Lun 12	Lun 19		
<i>Vacances de Noel</i>					
Janvier	Lun 02	Lun 09	Lun 16	Lun 23	Lun 30
Février	Lun 06	Lun 13	Lun 20	Lun 27	
Mars	Lun 05	Lun 12	Lun 19	Lun 26	
<i>Début du championnat Touch Rhône-Alpes</i>					
Avril	Lun 02	Lun 09	Lun 16	Lun 23	
Mai	Mer 02	Mer 09	Lun 14	Lun 21	Lun 28
Juin	Lun 04	Lun 11	Lun 18	Lun 25	

Note:

- La semaine du 31 octobre, il y a risque de pont (Mardi 1<sup>er</sup> novembre 2011). La séance d'entraînement aura lieu le mercredi 2 novembre 2011.

- La semaine du 26 décembre est traditionnellement une semaine de repos. Elle est donc exclut du calendrier.
- La semaine du 30 avril, il y a risque de pont (Mardi 1<sup>er</sup> mai 2012). La séance d'entraînement aura lieu le mercredi 2 mai 2012.
- La semaine du 7 mai, il y a risque de pont (Mardi 8 mai 2012). La séance d'entraînement aura lieu le mercredi 10 mai 2012.
- Il y a 16 séances avant Noël, puis 13 avant le début du championnat et enfin 13 pendant le championnat.

## IV - COMPOSITION D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Une séance d'entraînement est composée selon ce format :

- 12h10: Arrivé des joueurs et de l'entraîneur
- 12h20: échauffement
- 12h30: début de l'exercice n°1
- 12h45: début de l'exercice n°2
- 13h00: jeu dirigé
- 13h25: étirements
- 13h30: fin de la séance
- 13h45: fin de la douche

Cela donne 2 x15 minutes pour faire deux exercices technico-tactiques et 25 minutes de jeu dirigé pour appliquer ce qui a été vu en exercice.

Pour la phase de jeu dirigé, des consignes de jeu seront données. Les consignes de jeu sont en rapport avec les éléments appris dans les exercices. Afin que ces consignes soient appliquées réellement, leurs non respect entrainera systématiquement une pénalité.

Le programme détaillé des séances est défini en annexe A, B et C de ce document.

## V - TACTIQUES DE JEU RETENUES

A partir des objectifs et de la composition de l'effectif, voici les tactiques de jeu retenues :

En défense: Appliquer les 3 tactiques classiques de défense en fonction de la zone de jeu :

- Shooter en zone verte (**nouveauté**)
- En ligne en zone jaune
- Shutdown en zone rouge (**non appliqué en 2010**)

En attaque:

- Remontée de ballon en flèche et en tresse
- Ardèche
- 2PR (**non appliqué en 2010**)
- Skizo (**nouveauté**)
- Drag X (**nouveauté**)
- Scoop
- F = X1 feinte de croisé avec X2 puis croise avec le joueur suivant X3. X3 va au Touch. X2 est ½ dynamique et joue avec X1. Je ne sais plus le nom que Phil lui a donné.

A 5m:

- Quickie
- Ardèche
- 5m classique (lien & centre)

La majeure partie de ces tactiques ont déjà été vu pendant la saison précédente. Ceci permet d'avoir une continuité. Il faut noter que pour les débutants ce programme est très large. C'est donc un compromis entre nouveauté, révision et répétition.

## VI - LISTE DES EXERCICES TECHNIQUES ET TACTIQUES

Afin d'appliquer les tactiques de jeu retenues, voici la liste d'exercices que nous ferons les séances d'entraînement de la saison:

### Pour la technique individuelle Touch :

- Passe 2 colonnes
- Passe cerceau
- Passe en carré
- Touché 2 mains défensif
- Touché 1 main défensif
- Touch 1 vs 1 (Prise de touch, rollball)
- Dump & split (AUS.5)
- Scoop
- Changement de direction (crochet)
- Dive Touch
- Plongeon

### Pour sortir de son camp avec le ballon :

- La flèche (AUS.1)
- La tresse

### Pour la défense :

- Shooter
- Shutdown/Fermeture

### Pour les tactiques collectives :

- La passe croisée (AUS.6)
- La fausse passe croisée (AUS.A)
- La passe redoublée
- Prends pour moi
- 2 vs 1
- 3 vs 2
- Ardèche
- 2PR (2 passe redoublée)
- Changement de joueur
- Skizo

### Pour le jeu à 5m :

- Ardèche
- Quickie
- 5m classique

## VII - JEUX D'ÉCHAUFFEMENT

A chaque début d'entraînement, nous pratiquerons dans la bonne humeur ces petits jeux ludiques et éducatifs afin de s'échauffer.

### Passe à 10

Matériel: 8 cônes, 1 ballon

12 participants maximum

Durée: 5min

A l'aide de cône dessiner un carré de 10mx10m. Former 2 équipes de (les rouges et les bleus par exemples). L'objectif est qu'une équipe arrive à faire 10 passes consécutives sans faire tomber la balle ou se la faire intercepter. Si la balle va à terre ou sort des limites le ballon change de main.

### Touche ballon

Matériel: 8 cônes, 1 ballon, 6 chasubles

12 participants maximum

Durée: 5min

A l'aide de cône dessiner un carré de 10mx10m. Former 2 équipes de (avec et sans chasuble).

Les joueurs sans chasuble ont le ballon. Ils doivent toucher les joueurs vêtus d'une chasuble avec le ballon (ballon en main). Lorsqu'un joueur est touché il devient attaquant (il enlève la chasuble). Le porteur de balle n'a pas le droit de bouger. Lorsqu'il n'y a plus de joueur avec une chasuble, on recommence la partie en inversant les équipes initiales (inversion des rôles)

### Croix simple

Matériel : 8 cônes, 2 ballons

20 participants maximum

Durée : 5 min

Disposer les cônes de manière à former deux carrés imbriqués : un grand de 15m de diagonal et un petit de 3m de diagonal.

Les joueurs se répartissent équitablement sur les cônes du carré extérieur. Ils fonctionnent en diagonal.

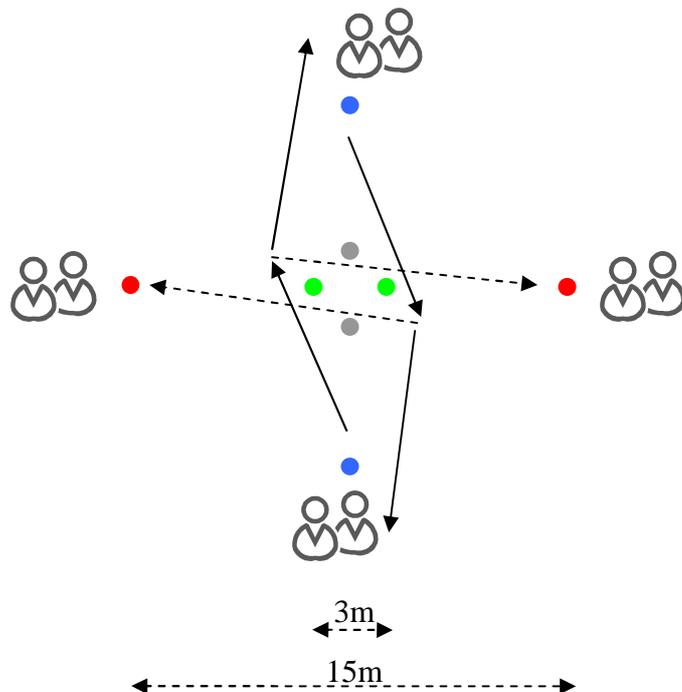
Départ: On met les ballons l'un en face de l'autre, la même diagonale bleue. Les 2 joueurs en possession du ballon partent en même temps. Ils vont passés à gauche des cônes verts puis effectuer au joueur rouge situé à leur droite et enfin se replacer en face dans la file de colonne bleue. Les 2 joueurs rouges en possession d'un ballon partent en même temps. Ils vont passés à gauche des cônes gris, puis effectuer une passe au joueur bleu situé à leur droite, et enfin se replacer en face dans la file de la colonne rouge. On se retrouve alors dans la situation initiale et on recommence.

Il est très important que les ballons soient synchronisés, cad toujours dans la même diagonale. Au besoin l'entraîneur stoppe le jeu et fait redémarrer correctement. Au bout de 2 minutes le mouvement doit être fluide. Il faut donc passer aux variantes :

Le joueur peut passer à droite des cônes, faire la passe à gauche et se replacer tout droit (plus facile).

Le joueur peut passer à droite des cônes, faire la passe à gauche et se replacer à droite. Si les files se déséquilibrent c'est que les joueurs ne se replacent pas au bon endroit.

La taille de la croix doit être adaptée au niveau de passe des joueurs (plus long → plus difficile)



### Croix Fidji

Matériel : 8 cônes, 2 ballons

20 participants maximum

Durée : 5 min

Disposer les cônes de manière à former deux carrés imbriqués : un grand de 15m de diagonal et un petit de 10m de diagonal.

Les joueurs répartissent équitablement sur les cônes du carré extérieur. Ils fonctionnent en diagonal.

Le mouvement est continu et rotatif. Les joueurs vont se déplacer en faisant des passes pour aller de l'autre coté de la croix puis revenir. Voici les étapes pour aller de l'autre coté pour un joueur rouge de la colonne de gauche.

Passe au joueur venant de droite

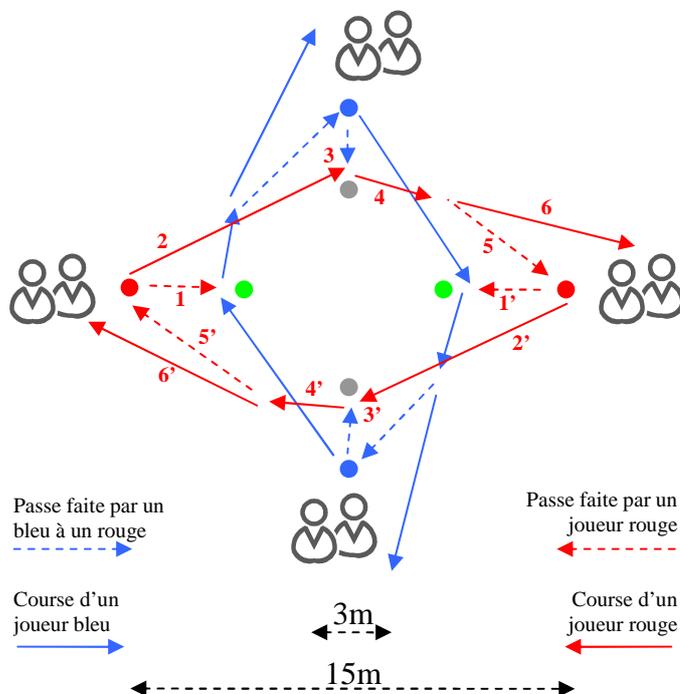
Course à gauche du cône gris

Réception du ballon envoyé par le joueur bleu

Course avec ballon (2 pas)

Passe du ballon au 1<sup>er</sup> joueur rouge de la file d'attente (opposée à celle d'où je viens)

Replacement du joueur dans la file d'attente ou il a fait la passe



Le joueur rouge de droite suit le circuit rouge'. Les bleus effectuent un circuit similaire dans leur diagonale mais décalé dans le temps.

Pour initialiser le mouvement on saute l'étape 1 : Les joueurs de la colonne sans ballon démarre à courir (étape 2).

Les ballons doivent rester en opposition (par rapport au centre du carré).

La taille de la croix doit être adaptée au niveau de passe des joueurs (plus long → plus difficile)

### Touche ballon par deux

Matériel : 8 cônes, 1 ballon pour 2 participants

12 participants maximum

Durée : 5min

A l'aide de cône dessiner un carré de 10mx10m. Former des binômes. Dans chaque binôme, l'objectif du porteur de balle est de toucher le non porteur de ballon avec le ballon. Lorsque le non porteur est touché, le porteur donne le ballon à son binôme afin d'inverser les rôles. La difficulté est de se déplacer avec le ballon en main et de gérer les courses de tous les autres binômes.

## Annexe A : Planning détaillé Automne 2011

Mois	Sem	Date	Exercice 1	Exercice 2	Obligations par possession
Septembre	S01	05/09	Deb: Rollball / Conf : Flèche	Prise de Touch défensive à 2 mains	Prise de touch Def 2 M
	S02	12/09	Prise de Touch offensive 1 main (G&D)	Fleche	Prise de touch Def 2 M Sortir de son camp en <b>flèche</b>
	S03	19/09	Passe cerceau (7m) porteur lancé	Prise de Touch défensive à 2 mains	Prise de touch Def 2 M
	S04	26/09	Prise de Touch offensive 1 main (G&D)	Fleche	Prise de touch Def 2 M Sortir de son camp en <b>flèche</b>
Octobre	S05	03/10	Passe cerceau de ½ à 10m	Flèche	Une longue passe de ½ Sortir de son camp en <b>flèche</b>
	S06	10/10	Scoop	Dive Touch	Sortir de son camp en <b>flèche</b>
	S07	17/10	Passe de ½ à 15m en carré (statique) puis en colonne (en courant)	Flèche	Une longue passe de ½ Sortir de son camp en <b>flèche</b>
	S08	24/10	Scoop	Prends pour moi	Sortir de son camp en <b>flèche</b> Un « prend pour moi »
Novembre	S09	02/11	Croisé (sans défenseur)	Tresse	Sortir de son camp en <b>tresse</b> Une passe croisé à l'aile
	S10	07/11	Passe redoublée	2vs1	Sortir de son camp en <b>tresse</b> Une croisé à l'aile puis une redoublé
	S11	14/11	Croisé, feinte de croisé (1 défenseur)	Tresse	Sortir de son camp en <b>tresse</b> Une croisé à l'aile puis une redoublé
	S12	22/11	Passe redoublée	3vs2	Sortir de son camp en <b>tresse</b> Une croisé à l'aile puis une redoublé
	S13	28/11	Postes, petit/grand coté, placement	Shutdown	Sortir de son camp en <b>tresse</b> Une croisé à l'aile puis une redoublé
Décembre	S14	05/12	Touch défensif 1 main	Shutdown	Défendre Shutdown en zone rouge Sortir en <b>flèche</b> ou en <b>tresse</b>
	S15	13/12	Touch offensif 2 mains	Quickie	Défendre Shutdown en zone rouge Faire une quickie à 5m Sortir en <b>flèche</b> ou en <b>tresse</b>
	S16	20/12	Passe cerceau (10m) porteur lancé	Tresse	Défendre Shutdown en zone rouge Faire une quickie à 5m Sortir en <b>flèche</b> ou en <b>tresse</b>

## Annexe B : Planning détaillé de l'hiver 2012

Mois	Sem	Date	Exercice 1	Exercice 2	Obligations par possession
Janvier	S01	02/01	Shutdown	5m classique	Défendre Shutdown en zone rouge Faire une <b>5m classique</b> Sortir en flèche ou en tresse
	S02	09/01	Touch offensif 2 mains	Quickie	Défendre Shutdown en zone rouge Faire une <b>quickie</b> à 5m Sortir en flèche ou en tresse
	S03	16/01	Shutdown	5m classique	Défendre Shutdown en zone rouge Faire une <b>5m classique</b> Sortir en flèche ou en tresse
	S04	23/01	Shutdown	Quickie	Défendre Shutdown en zone rouge Faire une <b>quickie à 5m</b> Sortir en flèche ou en tresse
	S05	30/01	Ardèche	5m classique	Faire une <b>ardèche</b> Faire une <b>5m classique</b>
Février	S06	06/02	Shutdown	Quickie	Défendre Shutdown en zone rouge Faire une <b>quickie à 5m</b> Sortir en flèche ou en tresse
	S07	13/02	Ardèche	5m classique	Faire une <b>ardèche</b> Faire une <b>5m classique</b> Sortir en flèche ou en tresse
	S08	20/02	2PR	Drag X	Faire une <b>2PR</b> ou une <b>dragX</b> Sortir en flèche ou en tresse
	S09	27/02	Ardèche	Crochet	Faire une <b>ardèche</b> Sortir en flèche ou en tresse
Mars	S10	05/03	2PR	Drag X	Faire une <b>2PR</b> ou une <b>DragX</b> Sortir en flèche ou en tresse
	S11	12/03	Prends pour moi	Changement sur RB	Un prend pour moi sinon pénalité Faire les changements sur RB Sortir en flèche ou en tresse
	S12	19/03	2PR	Drag X	Faire une <b>2PR</b> ou une <b>DragX</b> Sortir en flèche ou en tresse
	S13	26/03	Prends pour moi	Changement	Un prend pour moi Faire les changements sur Rollball Sortir en flèche ou en tresse

### Annexe C : Planning détaillé du printemps 2012

Mois	Sem	Date	Exercice 1	Exercice 2	Obligations par possession
Avril	S01	02/04	Passe de ½ à 15m en carré (statique)	Skizo	Faire skizo en zone jaune Sortir en flèche ou en tresse
	S02	09/04	Plongeon	F	Faire une F en zone jaune Sortir en flèche ou en tresse
	S03	16/04	Passe de ½ à 15m en carré (statique)	Skizo	Faire skizo en zone jaune Sortir en flèche ou en tresse
	S04	23/04	Plongeon	F	Faire une F en zone jaune Sortir en flèche ou en tresse
Mai	S05	02/05	Shooter	Croisé, feinte de croisé (1 défenseur)	Shooter en zone verte Sortir en flèche ou en tresse
	S06	09/05	Tresse	5m/Quickie/shutdown	Faire une 5m ou une quickie Shutdown en zone rouge Sortir en flèche ou en tresse
	S07	14/05	Shooter	F	Shooter en zone verte Faire une F en zone jaune Sortir en flèche ou en tresse
	S08	21/05	Fleche	2PR	Faire une <b>2PR</b> ou une <b>dragX</b> Sortir en flèche ou en tresse
	S09	28/05	Shooter	Drag X	Shooter en zone verte Faire une <b>2PR</b> ou une <b>dragX</b> Sortir en flèche ou en tresse
Juin	S10	05/06	Croisé, feinte de croisé (2 défenseur)		
	S11	13/06			
	S12	20/06			
	S13	27/06	b-dump-scoop	Drag-cut	