



Programme d'entraînement des RHCP

ASPTT Grenoble, Section Touch

Saison 2012 – 2013

v1.0

Entraîneur: Sébastien Chassande-Barrioz
chassande@gmail.com
Mise à jour le vendredi 31 août 2012

I - INTRODUCTION

Voilà deux ans j'ai pris en charge l'intégralité de 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 2012-2013.

II - ANALYSE INITIALE

Dates de la saison : du 3 septembre 2012 au 30 juin 2013

Objectifs sportifs:

1. Le championnat Touch Rhone-Alpes 2013 (Avril - Juin)
2. Le tournoi de Montbonnot "Winter Touch" 2013 (09 février 2013)
3. Le tournoi de Montpellier 2013 (Avril 2013)

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)
- Certains joueurs ne parlent pas français mais parlent anglais

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 03	Lun 10	Mer 19	Lun 24	
Octobre	Lun 01	Lun 08	Lun 15	Lun 22	Lun 29
Novembre	Mer 05	Lun 12	Lun 19	Lun 26	
Décembre	Lun 03	Lun 10	Lun 17	Noël	
<i>Vacances de Noel</i>					
Janvier	Lun 07	Lun 14	Lun 21	Lun 28	
Février	Lun 04	Lun 11	Lun 18	Lun 25	
Mars	Lun 04	Lun 11	Lun 18	Lun 25	
<i>Début supposé du championnat Touch Rhône-Alpes</i>					
Avril	Lun 01	Lun 08	Lun 15	Lun 22	Lun 29
Mai	Lun 06	Lun 13	Lun 20	Lun 27	
Juin	Lun 03	Lun 10	Lun 17	Lun 24	

Note:

- Étant absent le lundi 17 septembre (Euros), la séance d'entraînement aura lieu le mercredi 19 septembre.

- La semaine du 24 décembre étant la veille de Noël le risque d'absence est important. Il est donc exclu. La semaine entre Noël et le jour de l'an est traditionnellement une semaine de repos. Elle est aussi exclue du calendrier.
- Il y a 16 séances avant Noël, puis 12 avant le début supposé 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 commun
- 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 systématique 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
- Mirroir en zone rouge
- Shutdown en zone rouge (**non appliqué en 2010-2011 et 2011-2012**)

En attaque:

- Remontée de ballon en flèche et en tresse
- Ardèche
- 2PR (**non appliqué en 2010-2011, 2011-2012**)
- Skizo (**non appliqué en 2011-2012**)
- Drag N drag
- Scoop
- Shangai : 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.
- Rifrap
- Drag + options
- Trail + options

A 5m:

- Quickie avec les 3 sorties
- 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 cerceau
- Passe en carré
- Touché 2 mains défensif
- Touché 1 main défensif
- Touch 1 vs 1 (Prise de touch, rollball)
- Dump & split (AUS.5)
- Plongeon

Pour sortir de son camp avec le ballon :

- La flèche (AUS.1)
- La tresse

Pour la défense :

- Shooter
- Shutdown/Fermeture

Pour le jeu à 5m :

- Ardèche
- Quickie
- Porte

Connaissances théoriques :

- Intervalle
- Petit/grand coté

Pour les tactiques collectives :

- La passe croisée (AUS.6)
- La fausse passe croisée (AUS.A)
- La passe redoublée
- 2 vs 1
- Ardèche
- 2PR (2 passe redoublée)
- Changement de joueur
- Skizo
- Trail
- Drag
- Drag N Drag
- Trail backdor
- Rifrap
- Shanghai
- One Touch

VII - DÉCOUPAGE EN DEUX GROUPES

Le niveau des joueurs est trop hétérogène pour constituer un seul groupe lors des exercices. Ainsi si le nombre de participants le permet, je propose de constituer par défaut ces deux groupes là :

	Débutants	Confirmés
1	INRIA 1	Benjamin
2	INRIA 2	Anthony
3	INRIA 3	Guillaume
4	Cedric	Loic
5	Franck	Sylvain
6	Shengbo	Christophe
7	Benoit	David W
8	Thierry	David C
9	Laurent	Phil
10	Caroline	Gautier
11	Mickael	Yohann
12		Serge

Lors des séances, lorsque le nombre le permet (>12), les groupes seront constitués sur cette base. Un ajustement est toujours possible le jour même afin d'obtenir le nombre minimal dans chaque groupe. S'il y a moins de 12 personnes alors nous ferons un seul groupe.

Le découpage en deux groupes n'est indispensable que jusqu'aux vacances de Noël. Cette période de 16 semaines permettra aux groupes des débutants d'intégrer les compétences de bases pour jouer dans le championnat avec tout le groupe des confirmés.

Annexe A : Planning détaillé Automne 2012

Mois	Sem	Date	Exercice 1		Exercice 2		Obligations par possession
			Débutants	Confirmés	Débutants	Confirmés	
Septembre	S01	03/09	Touch offensif classiq E1	Drag	Redoublé E1	2PR	a) 10min de One Touch, puis normal b) 1 redoublée par possession
	S02	10/09	Touch offensif classiq E2	Trail	Redoublé E2		
	S03	19/09	Fleche E1	Fleche E2	Croisé E1	Croisé E2	a) 1 redoublée ou une croisée avant le 5 ^{ième} Touch b) 3 premiers Touch en flèche
	S04	24/09				Croisé E3	
Octobre	S05	01/10	Fleche E1	Fleche E3	Croisé E2	Croisé E3	a) 1 redoublée ou une croisée avant le 5 ^{ième} Touch b) 3 premiers Touch en flèche
	S06	08/10	Fleche E2			2PR	
	S07	15/10	Tresse E1	Tresse E2	Passe cerceau	Passe 12-15m	a) 1 redoublée ou une croisée avant le 5 ^{ième} Touch b) 3 premiers Touch en flèche ou en tresse
	S08	22/10	Tresse E2	Tresse E3	Passe ½ 6m	Passe ½ 12-15m	
	S09	29/11			Passe carré	2 vs 1	
Novembre	S10	05/11	Tresse E3	Drag n Drag	Passe ½ 6m	Drag n Drag	a) 1 redoublée ou une croisée avant le 5 ^{ième} Touch b) 3 premiers Touch en flèche ou en tresse
	S11	12/11	Ardèche E1	Ardèche E3	Touch Def 2 mains	Trail backdoor	a) 1 redoublée, 1 croisée ou 1 Ardèche avant le 5 ^{ième} Touch b) 3 premiers Touch en flèche ou en tresse
	S12	19/11	Ardèche E2	Ardèche E4			
	S13	26/11		Ardèche E5	Intervalle	Drag n Drag	
Décembre	S14	03/12	Ardèche E3	Ardèche E5	Petit/Grand coté	Drag n Drag	a) 1 redoublée, 1 croisée ou 1 Ardèche avant le 5 ^{ième} Touch b) 3 premiers Touch en flèche ou en tresse
	S15	10/12	Quickie E1.1		Quickie E1.2		a) 1 redoublée, 1 croisée ou 1 Ardèche avant le 5 ^{ième} Touch
	S16	17/12					b) Quickie en zone verte c) 3 premiers Touch en flèche ou en tresse

Annexe B : Planning détaillé de l'hiver et du printemps 2013

Mois	Sem	Date	Exercice 1	Exercice 2	Obligations par possession
Janvier	S17	07/01	Touch Def 1 mains	Quickie E2	a) 1 redoublée, 1 croisée ou 1 Ardèche avant le 5 ^{ième} Touch
	S18	14/01			b) Quickie en zone verte
	S19	21/01	Shutdown face à Quickie E2	Shutdown face à croisée	c) 3 premiers Touch en flèche ou tresse
	S20	28/01			a) 1 redoublée, 1 croisée ou 1 Ardèche avant le 5 ^{ième} Touch
Février	S21	04/02	Quickie E3 + Shutdown	Flèche E2	b) Quickie en zone verte
	S22	11/02		Tresse E2	c) 3 premiers Touch en flèche ou en tresse
	S23	18/02		Flèche E3	d) Mirroir + Shutdown en zone rouge
	S24	25/02		Tresse E3	
Mars	S25	04/03	Quickie E5 + Shutdown	Porte G/D	a) 1 redoublée, 1 croisée ou 1 Ardèche avant le 5 ^{ième} Touch
	S26	11/03			b) Quickie ou porte G/D en zone verte
	S27	18/03	Shooter	Ardèche	c) 3 premiers Touch en flèche ou en tresse
	S28	25/03		Plongeon	d) Mirroir + Shutdown en zone rouge
Avril	S29	01/04	Shooter	Jeu à 5M	e) Shoot en zone verte
	S30	08/04			
	S31	15/04	Changement		
	S32	22/04			
	S33	29/04			One Touch
Mai	S34	06/05	Rifrap	Jeu à 5M	f) 1 redoublée, 1 croisée ou 1 Ardèche avant le 5 ^{ième} Touch
	S35	13/05			g) Quickie ou porte G/D en zone verte
	S36	20/05	Drag N Drag		h) 3 premiers Touch en flèche ou en tresse
	S37	27/05			i) Mirroir + Shutdown en zone rouge
Juin	S38	03/06	Shangai	Jeu à 5M	a) Shoot en zone verte
	S39	10/06			a) 1 redoublée, 1 croisée ou 1 Ardèche avant le 5 ^{ième} Touch
	S40	17/06			Rifrap
	S41	24/06			c) 3 premiers Touch en flèche ou en tresse
					d) Mirroir + Shutdown en zone rouge
					e) Shoot en zone verte

