



Programme d'introduction au Touch

Septembre 2011
© TOUCH France - TFA

1ère Session

Objectifs :

- Présenter les 8 premières séances comme programme d'introduction au Touch : intégration de nouveaux joueurs en début de saison dans un club, programme scolaire, programme pour un nouveau club (entreprise, association Touch, jeunes, etc.).
- Impliquer tous les acteurs pour les 8 sessions à venir
- Développer les bases de la « passe - réception » du ballon et de l'évitement

Préparation

Temps : 5mn

- Former 2 groupes (confirmés, débutants)
- Expliquer le programme de la session
- Souligner l'importance du ballon et de son rôle dans le jeu

Echauffement

Intensité modérée

Temps : 10mn

Jogging, flexibilité, souplesse, étirements dynamiques sans ballon

Activité 1

Passes statiques par groupe (confirmés, débutants)

Temps : 5mn

Former deux lignes face à face par groupe

Donner 1 ballon par joueur d'une ligne.

- Passes sèches sur un côté puis sur l'autre, à 5m puis à 10m

Insister sur la hauteur de la passe, de l'utilisation des poignets.

X X X X X X X X

X X X X X X X X X X

O O O O O O O O

O O O O O O O O O O

Activité 2

Passes sous pression

Temps : 15mn

Pas de règle d'en avant

4 Carrés 10 mètres sur 10 (2 par groupe)

- Passes 3 contre 1 au milieu
- Passes 3 contre 2 au milieu

Les joueurs du milieu essaient de toucher le joueur qui a le ballon ou d'intercepter le ballon.

Questions de l'entraîneur (5mn):

- A quoi deviez-vous penser avant de passer le ballon ?
- Pourquoi était-ce plus difficile de passer quand il y avait 2 défenseurs ?
- Comment décidiez-vous à qui passer ?

Activité 3

Toucher avec le ballon

Temps : 15mn

Terrain : voir la surface en fonction de la taille des groupes

2 équipes par groupe

- 1 équipe a le ballon, l'autre n'en a pas.
- L'équipe qui a le ballon essaie de toucher un joueur de l'opposition avec le ballon (pas en passant le ballon).
- Tout le monde peut bouger dans tous les sens, mais celui qui a le ballon ne peut plus bouger (un pied peut servir de pivot)
- Une fois qu'un joueur est touché par le ballon, il sort du terrain.
- Si le ballon tombe, l'attaqué récupère le ballon, mais un défenseur rentre de nouveau
- L'équipe attaquante a 2 minutes avec le ballon, puis les rôles s'inversent.

Questions de l'entraîneur (5mn) :

- Aviez-vous besoins de travailler en équipe pour réussir l'exercice ?
- Comment avez-vous travaillé en équipe ? (*communication ?*)
- Etait-ce difficile de voir où passer le ballon ? comment faisiez-vous ?
- Comment faisiez-vous pour vous évader et rester à distance de l'attaque ?

Activité 4

Suivant le niveau et le nombre des joueurs, jeu pour le groupe confirmé, explication du roll ball au groupe débutant

Temps : 15mn

- Jeu libre pour le groupe confirmé
- Démonstration du roll ball et exercice roll ball.
Pendant 5mn, laisser le groupe débutant regarder le groupe confirmé

Questions de l'entraîneur aux débutants (5mn) :

- Que pensez-vous du jeu du groupe confirmé ?
- Qu'avez-vous pensé des passes ?

Questions de l'entraîneur aux confirmés (5mn) :

- Qu'avez-vous pensé de votre jeu, de vos passes ?
- Quels sont les points à améliorer ?

Activité 5

Récupération, étirements statiques

Temps : 5mn

Intervention de l'entraîneur (5mn) :

- Demander aux participants s'ils se sont amusés ?
- Y a-t-il des blessés ?
- Pourquoi est-il nécessaire de savoir passer et recevoir le ballon ?
- Dire ce qui sera vu lors de la prochaine session
- Les remercier pour leurs efforts

2^{ème} Session

Objectifs :

- Passer en arrière en courant
- Eviter le défenseur avec le ballon en main
- Marquer un essai

Préparation

Temps : 5mn

- Former 2 groupes (confirmés, débutants)
- Expliquer le programme de la session

Echauffement

Intensité modérée

Temps : 10mn

Jogging avec ballon par vagues, flexibilité, souplesse, étirements dynamiques.

Activité 1

Passes à allure modérée

Temps : 10 mn

Former des lignes de 3 ou 4 joueurs par groupe

- Passes en courant par groupe (confirmés, débutants)

Insister sur la position des bras pour le receveur, la direction de la passe (en arrière), la hauteur de la passe, de l'utilisation des poignets et du regard.

Proposer des intervalles de + en + grands en fonction de l'adresse des participants.

- Passes dans carré (5m , 10m de côté) – à gauche, à droite, en face

Activité 2

Appeler le ballon

Temps : 15mn

Passes sous pression, marquer un essai

4 Carrés 10 mètres sur 10 (2 par groupe)

- Passes 2 contre 1
- Passes 3 contre 2

Les joueurs du milieu essaient de toucher le joueur qui a le ballon ou d'intercepter le ballon. Ils ne peuvent pas défendre au-delà des 5 mètres

Proposer un joueur d'arbitrer et de contrôler la passe.

Questions de l'entraîneur (5mn):

- Quand décidez-vous de passer le ballon ?
- Avez-vous passé le ballon en-avant ? Pourquoi?
- Comment s'assurer que la passe va en arrière ?
- En tant que défenseur, qu'essayiez-vous de faire ?

Activité 3

Passer la ligne d'essai

Temps : 2 x 5 mn

Terrain : jouer sur la largeur du terrain ; tracer deux lignes 10m, 5m

- ----- 10m
- ----- 5m
- _____ ligne d'essai

2 équipes par groupe (par exemple, un groupe à une extrémité de terrain, une autre à l'autre si deux entraîneurs).

- Pas de ballon, une équipe attaque à partir de la ligne des 10m, l'autre défend sans dépasser la ligne des 5mètres
- L'équipe attaquante essaie de passer entre les défenseurs sans se faire toucher et d'aller toucher le terrain au-delà de la ligne d'essai
- Le défenseur doit toucher un attaquant des deux mains
- Si un attaquant est touché, il doit repartir des 10 mètres
- Si un attaquant touche le sol, il tape dans ses mains et revient à sa ligne de 10 mètres pour une nouvelle tentative.
- Les équipes changent au bout de 5 minutes (l'équipe attaquante sortante comptabilise le nombre d'essais réalisés).

Questions de l'entraîneur (5mn) :

- Aviez-vous besoins de travailler en équipe pour réussir l'exercice ?
- Comment avez-vous fait pour éviter un défenseur ?
- Etait-ce difficile de voir où étaient les attaquants ? comment faisiez-vous ? Parliez- vous à vos équipiers ?
- Pourquoi les joueurs de Touch doivent savoir à la fois défendre et passer la ligne d'essai ?

Activité 4

Temps : 15mn

Suivant le niveau et le nombre des joueurs, jeu libre pour le groupe confirmé, explication du roll ball au groupe débutant

- Jeu libre pour le groupe confirmé
- Démonstration du roll ball et du tap ball + exercices pour le groupe débutant
Pendant 5mn, laisser le groupe débutant regarder le groupe confirmé

Questions de l'entraîneur aux débutants (5mn) :

- Que pensez-vous du jeu du groupe confirmé ?
- Qu'avez-vous pensé des passes ? de leurs courses ?

Questions de l'entraîneur aux confirmés (5mn) :

- Qu'avez-vous pensé de votre communication, de vos passes ?
- Quels sont les points à améliorer ?

Activité 5

Temps : 5mn

Récupération, étirements statiques

Intervention de l'entraîneur (5mn) :

- Demander aux participants s'ils se sont amusés ? s'il y a des blessés ?
- Leur demander ce qu'ils ont retenus de la séance.
- Dire ce qui sera vu lors de la prochaine session
- Les remercier pour leurs efforts

3^{ème} Session

Objectifs :

- Effectuer un touch en tant qu'attaquant
- Rollball
- Défendre

Préparation

Temps : 5mn

- Former 2 groupes (confirmés, débutants)
- Expliquer le programme de la session

Echauffement

Intensité modérée

Temps : 10mn

Jogging avec ballon par vagues, flexibilité, pliométrie, souplesse, étirements dynamiques.

Activité 1

Arrows simples, courses obliques

Temps : 20 mn

Former des sous-groupes de 3 joueurs par groupe.

Démontrer le Touch de l'attaquant, rappeler les points clés puis passer aux exercices.

- Arrows à gauche sur largeur du terrain, à droite au retour

Insister sur la course rentrante du preneur du ballon et le dump au moment du rollball

Former des sous-groupes de 4 joueurs par groupe.

- Même exercice mais avec un défenseur
- Puis arrows à quatre (une fois à gauche, une fois à droite)
- Même exercice avec un défenseur

Questions de l'entraîneur (5mn) :

- Une fois que vous passez le ballon en tant que demi, que faisiez-vous après?
- Pourquoi aviez-vous une course entrante?
- Pourquoi ne faisiez-vous pas rouler la balle au moment du rollball ?

Activité 2

Jeu dirigé

Temps : 2 x 20mn

Jeu pour chaque groupe (20mn les groupes séparés, puis 20mn une équipe confirmée contre une équipe débutante).

- Pas de tapball.
- L'équipe qui défend ne peut pas monter et chasser
- Si un attaquant fait tomber le ballon, il reprend le ballon et le joue en roll ball (compte pour un touch)

Questions de l'entraîneur (5mn) :

- Qu'avez-vous pensé de votre communication?
- Quand décidiez-vous d'être demi ?


- Que se passait-il si votre équipe ne remontait pas bien le ballon ?
- Une fois le Touch fait, quelles étaient vos intentions ?

Activité 3

Temps : 5mn

Récupération, étirements statiques

Intervention de l'entraîneur (5mn) :

- Demander aux participants s'ils se sont amusés ? s'il y a des blessés ?
 - Leur demander si ce qu'ils en vus en tant que placement en défense, arrows, etc.
 - Dire ce qui sera vu lors de la prochaine session
 - Les remercier pour leurs efforts
- 

4^{ème} Session

Objectifs :

- Défendre
- Communiquer
- Passer et recevoir le ballon
- Courir et éviter le touch
- Prendre des décisions

Préparation

Temps : 5mn

- Former 2 groupes (confirmés, débutants)
- Expliquer le programme de la session

Echauffement

Intensité modérée

Temps : 10mn

Grids, flexibilité, pliométrie, souplesse, étirements dynamiques.

Activité 1

La chaîne

Temps : 15 mn

Jeu par groupe distinct. Définir une zone de jeu suffisamment grande (exemple 20m x 20m pour 10 joueurs)

- Choisir un leader qui va chasser les autres joueurs
- Quand le leader touche un joueur, ils se prennent la main, et ils continuent à chasser les autres avec leurs mains libres
- Au fur et à mesure qu'ils sont touchés, les joueurs forment une chaîne qui doit rester intacte.
- Le jeu continue jusqu'à ce que tous les joueurs soient pris

Activité 2

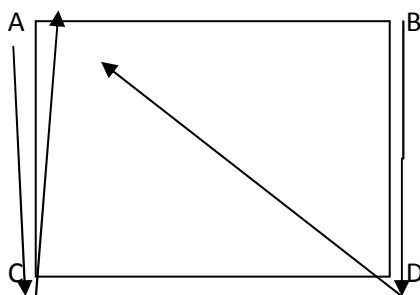
Marquer un essai

Temps : 10mn

Un carré de 15m x 15m par groupe

Diviser chaque groupe en deux équipes et les répartir sur 2 coins (A =attaque , B = défense)

- Au signal GO de l'entraîneur, l'attaquant A court jusqu'à son cône opposé et revient pour marquer l'essai. Le défenseur court jusqu'à son cône opposé D et revient vers l'attaquant pour le toucher avant l'essai.
- Une fois tous les joueurs de l'attaque sont passés, les rôles changent.



Activité 3

Beach Touch

Temps : 2 x 15mn

Jeu par groupe distinct. Définir une zone de jeu par groupe de 20 x 30m

- Faire deux équipes par groupe
- Jouer 3 contre 2 avec roll ball.
- Jouer ensuite à 4 contre 3

Questions de l'entraîneur (5mn):

- Une fois le ballon passé que faisiez-vous ?
- Que se passait-il si le demi n'était pas à proximité ?
- Comment avez-vous réussi à marquer ?

Activité 4

Temps : 10 mn

Récupération, étirements statiques

Intervention de l'entraîneur (5mn) :

- Demander aux participants s'ils se sont amusés ? s'il y a des blessés ?
- Leur demander ce qu'ils ont appris
- Dire ce qui sera vu lors de la prochaine session
- Les remercier pour leurs efforts

5^{ème} Session

Objectifs :

- Effectuer un Touch
- Défendre
- Communiquer
- Passer et recevoir le ballon
- Courir et éviter le touch
- Prendre des décisions

Préparation

Temps : 5mn

- Former 2 groupes (confirmés, débutants)
- Expliquer le programme de la session

Echauffement

Intensité modérée

Temps : 10mn

Grids, flexibilité, pliométrie, souplesse, étirements dynamiques.

Activité 1

Travail de la technique individuelle

Temps : 15mn

Préparer des ateliers de 6 participants max (2mn par atelier + 1mn de récupération)

- 1^{er} atelier (1 à 2 carrés de 5m x 5m)
2 contre 1 (changer le défenseur au bout de 30 s si nécessaire)
- 2^{ème} atelier
Arrows (ex. 6 à gauche, et au retour 6 à droite)
- 3^{ème} atelier
3 contre 2 sur une largeur de 10 m (pas de passe en avant)
- 4^{ème} atelier
1 contre 1 (un joueur défend uniquement en se déplaçant entre 2 plots éloignés de 10m, l'autre essaie de poser le ballon sur la ligne sans être touché)
- 5^{ème} atelier
Grid catch and pass (récupération) ... 10 mètres environ entre joueurs .

Activité 2

Touch dirigé

Temps : 2 x 20mn

Jeu par groupe distinct.

- Faire deux équipes par groupe
- La défense ne peut pas monter (ou en trottinant)
- Le demi ne doit pas courir

Activité 4

Temps : 10 mn

Récupération en se passant le ballon, étirements statiques

Intervention de l'entraîneur (5mn) :

- Demander aux participants s'ils se sont amusés ? s'il y a des blessés ?
- Leur demander ce qu'ils ont appris
- Dire ce qui sera vu lors de la prochaine session
- Les remercier pour leurs efforts

6^{ème} Session

Objectifs :

- Effectuer un Touch
- Défendre
- Communiquer
- Passer et recevoir le ballon
- Courir et éviter le touch
- Prendre des décisions
- Gérer les substitutions pendant un match

Préparation

Temps : 5mn

- Former 2 groupes (confirmés, débutants)
- Expliquer le programme de la session

Echauffement

Intensité modérée

Temps : 10mn

- Grids, (5mn)
- Jeu Toucher avec le ballon (voir session 1 activité 3) ou passe à dix (5mns)

Activité 1

Travail de la technique collective (communication, placement, prise de décisions...)

Temps : 3 x 10 mn avec 5 mn de pause entre chaque jeu.

Préparer des équipes de 6 ou 7 joueurs (2 terrains, 4 équipes, etc.).

- 1^{er} jeu : 5 en attaque contre 4 en défense avec 3 touchés seulement (appliquer les règles de Touch)
- 2^{ème} jeu : 6 en attaque contre 5 en défense avec 4 touchés
- 3^{ème} jeu : 6 contre 6 avec 4 touchés

Questions de l'entraîneur à chaque pause (2mn):

- 1^{er} jeu : Comment avez-vous géré les remplacements ?
Quand pensez-vous utile de remplacer les joueurs ?
- 2^{ème} jeu : Quelle est la faute la plus récurrente en attaque (une réponse par équipe) ?
Proposer à chaque équipe de réfléchir au moyen de corriger le tir
- 3^{ème} jeu : Quelle technique utilisez-vous pour défendre? Pourquoi ?

Activité 2

Touch dirigé

Temps : 2 x 10 mn (ou 3 x 7 mn avec rotation des équipes si 4 équipes)

Jeu par groupe distinct (travail de la défense).

- Faire deux équipes par groupe
- La défense ne peut pas monter (ou en trotinant) et doit se retirer à 10m

- Pas de tap ball (ne jouer que des roll ball).
- Le demi ne doit pas courir

Activité 3

Temps : 10 mn

Etirements statiques

Intervention de l'entraîneur (5mn) :

- Demander aux participants s'ils se sont amusés ? s'il y a des blessés ?
- Leur demander ce qu'ils ont appris
- Dire ce qui sera vu lors de la prochaine session
- Les remercier pour leurs efforts

7^{ème} Session

Objectifs :

- Effectuer un Touch
- Défendre
- Communiquer
- Passer et recevoir le ballon
- Courir et éviter le touch
- Prendre des décisions
- Jouer au Touch en appliquant toutes les règles

Préparation

Temps : 5mn

- Former 2 groupes (confirmés, débutants)
- Expliquer le programme de la session

Echauffement

Intensité modérée

Temps : 10mn

- Grids, (5mn)
- Jeu Toucher avec le ballon une main dans le dos ou passe à dix (5mns)

Activité 1

Travail de la technique collective (communication, placement, prise de décisions...)

Temps : 6 x 10 mn avec 5 mn de pause entre chaque jeu.

Préparer des équipes de 6 ou 7 joueurs (2 terrains, 4 équipes, etc.).

- 1^{er} jeu : 1 seul Touch (appliquer les règles de Touch)

Intervention de l'entraîneur (5mn) :

- Demander aux participants ce qu'ils devaient faire pour avancer
- Leur demander ce qu'ils ont appris

- 2^{ème} jeu : 3 Touchés

Intervention de l'entraîneur (5mn) :

- Leur demander ce qui a changé en défense
- Comment avez-vous géré les remplacements ?

- 3^{ème} jeu : Jeu normal

Intervention de l'entraîneur (5mn) :

- Demander une rotation des équipes

- 4^{ème} jeu : Jeu normal

- 5 ème jeu : Jeu normal

- 6 ème jeu : Jeu normal

Activité 2

Temps : 10 mn

5mn de course lente avec passes suivi de
5mn d'étirements statiques

Intervention de l'entraîneur (5mn) :

- Demander aux participants s'ils se sont amusés ? s'il y a des blessés ?
- Leur demander ce qu'ils ont appris
- Dire ce qui sera vu lors de la prochaine session
- Les remercier pour leurs efforts

Objectifs :

- Effectuer un Touch
- Défendre
- Communiquer
- Passer et recevoir le ballon
- Courir et éviter le touch
- Prendre des décisions
- Jouer au Touch en appliquant toutes les règles

Préparation

Temps : 5mn

- Former 2 groupes (confirmés, débutants)
- Expliquer le programme de la session

Echauffement

Intensité modérée

Temps : 10mn

- Grids, (5mn)
- Touch 5 contre 5 en marchant
- Touch 5 contre 5 en trotinant

Activité 1

tournoi

Temps : 6 x 10 mn avec 5 mn de pause entre chaque jeu.

Préparer des équipes de 6 ou 7 joueurs (2 terrains, 4 équipes, etc.).

Jeu normal

Activité 2

Temps : 10 mn

5mn de course lente avec passes suivi de

5mn d'étirements statiques

Intervention de l'entraîneur (5mn) :

- Demander aux participants s'ils se sont amusés ? s'il y a des blessés ?
- Leur demander ce qu'ils ont appris
- Dire ce qui sera vu lors de la prochaine session *
- Les remercier pour leurs efforts

Finir le programme par un pot

* développement de la technique individuelle et en sous-groupe en fonction de l'analyse des forces et faiblesses des uns et des autres relevées pendant les 8 sessions.