

2014

Programme entraînement du SUN



Vincent PELTRE et Olivier LABBE

SUN FRISBEE CLUB DE CRETEIL

01/01/2014

1 - Organisation durant la période du championnat Outdoor Open et Féminin

Entraînement du lundi

- groupements : équipe open 1 et équipe open 2 séparés avec les mêmes thèmes de travail. Echauffement + physique ensemble. Quand les filles auront un entraînement féminin, on aura de l'autre côté un entraînement Open mélangé.

- Axes de travail : physique (essentiellement cardiaque) et tactique (phases de jeu + matchs)

Entraînement du mercredi

- groupements : équipe 1 open et équipe 2 open à Paillou en extérieur (20h-22h). Les nouveaux en indoor aux guiblets (20h30-22h30) encadré par un membre du staff coaching (Oliv, Vince, Su, Jo et éventuellement des volontaires de l'équipe open 1).

- Axes de travail : physique (renforcement musculaire et vitesse) et technique pour le groupe outdoor. Technique, physique et tactique pour le groupe indoor (travail des bases). Pas de jeu (ou très peu).

2 - Liste des joueurs pour l'équipe Open 1

Cette liste constitue un groupe élargi pouvant prétendre à l'équipe 1 outdoor. Mais nous ne prendrons que 18 joueurs pour participer aux phases de championnat (du moins pour la première phase, nous verrons par la suite en fonction des besoins). Les joueurs non sélectionnés iront renforcer l'équipe 2. Il y aura sans doute un groupe qui se détachera et un petit groupe où chacun aura sa chance en fonction de l'état de forme et des performances.

L'organisation vis à vis des rotations sur le terrain : les handleurs en binôme et les middles en triplète.

Cette liste n'est pas définitive et peut évoluer en fonction des progrès de chacun.

Attention, dans cette liste sont présents ceux qu'on estime à l'heure actuelle disposer de l'expérience ou des capacités pour évoluer en équipe 1. On raisonne en fonction d'apport à l'équipe et par forcément en terme de niveau technique et physique... Notre raisonnement est le suivant : la personne a-t-elle par ses ressources des compétences pour évoluer au plus haut niveau et être décisive dans les performances de l'équipe (exemple : quelqu'un qui n'est pas technique mais qui a tout compris du timing en longue et qui gagne ses duels dans les airs nous semble être un atout non négligeable pour l'équipe...).

Si vous n'êtes pas dans cette liste, c'est qu'on estime qu'il vous manque encore de l'expérience pour comprendre le jeu au plus haut niveau (dans les cuts, le sens du timing, la prise d'information, la capacité technique à sortir de la ligne, l'impact physique face aux meilleurs joueurs du championnat, etc...)

Dernière chose, dans cette liste élargie, l'investissement (présence aux entraînements) n'est pas forcément pris en compte.

Par contre au moment de faire notre choix pour la phase de championnat, cela rentrera forcément en compte. A niveau égal, le choix sera vite fait. Et comme vous êtes nombreux à pouvoir prétendre à jouer en équipe 1...

Liste des joueurs pouvant prétendre à l'équipe open 1, soit 22 joueurs pour 18 places :

- Vince
- Su
- Matt
- Clément
- Galou
- Chico
- Oliv
- Pada
- Grand Matt
- Jo
- Jouis
- Romu
- Adriouz
- KLM
- Lejeune
- Tom
- Emilio
- Louis
- Sardine
- lolo
- Chris
- Youri (si si, il m'a dit qu'il souhaitait venir s'entraîner sérieusement..)

3 - Equipe 2 open

Donc en principe tous ceux qui ne sont pas cités ci-dessus intègrent l'équipe 2 open. C'est ouvert aux filles et à certains nouveaux qui basculeront aux entraînements du lundi. En principe il y a de quoi faire une belle équipe 2.

4 - Axes de travail

Thèmes tactiques que nous allons développer tout au long de l'année :

- Recentrer quand on est bloqué le long de la ligne
- Jeu entre handleurs (give and go, dominator et pancake)
- La clam en défense et en attaque
- Nouvelles combinaisons pour lancer le jeu.
- Duels en longues
- Défenses de zone : à plat, à plat + trap, 5-2
- Dégager des généralités, des lignes et des affinités concernant une défense qui switch.

le lundi :

- Préparation physique basée sur le développement aérobie et anaérobie (amélioration des capacités cardio-vasculaires) : séance d'une trentaine de minutes fondé sur des temps de courses fractionnées entre 30 secondes et 3 minutes. Exemple : 12 x 30''-30'' (30 secondes à 100%, 30 secondes de récupération) ou 4 x 3 minutes à 90%...
- Phases de jeu : situations de duels qu'on retrouve en match (duels en longues, dump-swing, sortir de la ligne, jeu entre handleurs, techniques de démarquage, etc...)

- Tactiques de jeu : travail de nouvelles combinaisons pour lancer le jeu et le conclure. Défenses de zone.
- Matches à thème : marquer uniquement sur un stack placé en zone, que sur longue, départ bloqué le long de la ligne, etc...

Le mercredi :

- Préparation physique : renforcement musculaire (gainage et pliométrie), exercices de coordination pour développer l'explosivité, exercices de vitesse.
- Préparation technique : lancer des 2 mains, amélioration de tous les lancers dans différentes positions, breaks, duels, position des défenseurs, pied pivot, feintes, cut ou passes déclenchant la passe, etc...

5 - Les tactiques

Les équipes adverses ont « grillé » la majorité de nos combinaisons, donc pour brouiller les pistes, nous avons donné un thème à chaque tactique avec 3 noms différents qu'on pourra appeler au choix.

Exemple : la « chewbacca » devient soit « Despe », « Whiski » ou « Porto ». Le thème ici est bien évidemment « Alcool » ...

On s'est dit que ça ferait également un petit jeu lors des déplacements..

Aller devinette : « Apple », « Samsung », « Toshiba ».. Quelle est la combinaison appelée ?

Réponse : pages suivantes.

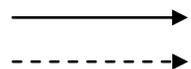
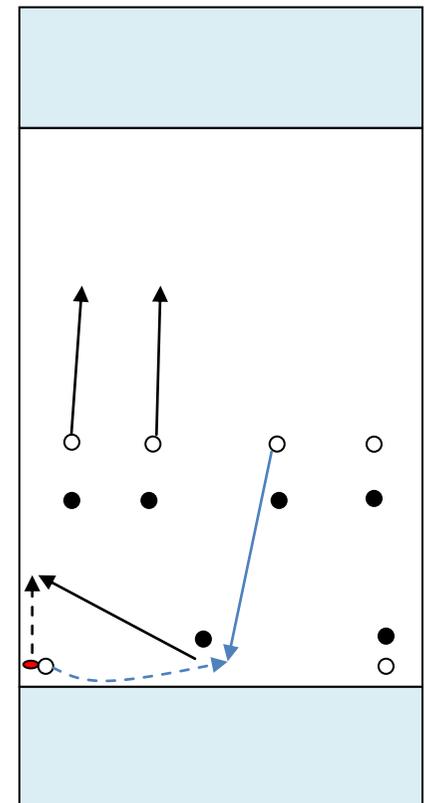
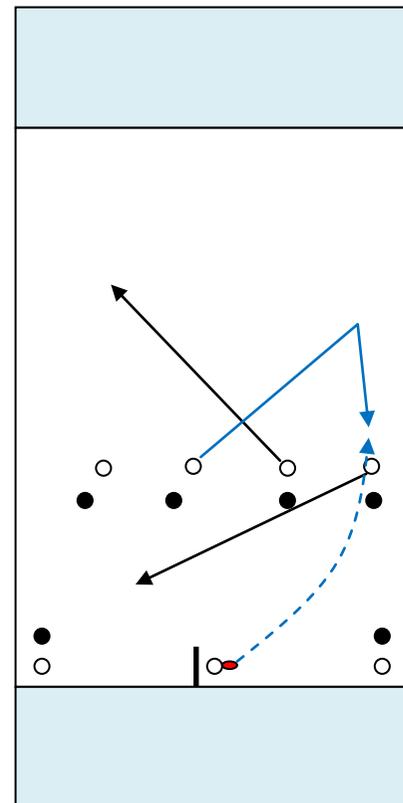
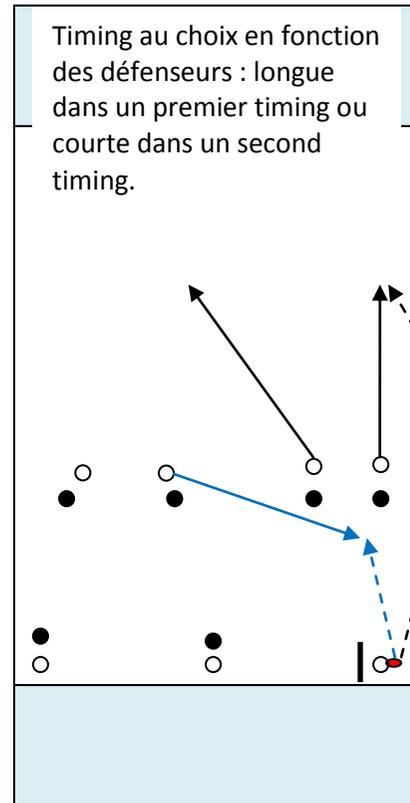
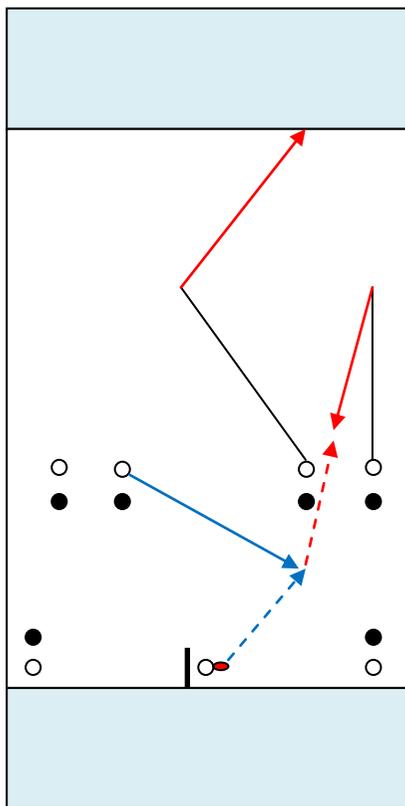
LES PLAYS SUR PHASE DE JEU ARRÊTÉ (stack horizontal)

« Thorgal »
Thème appelé : BD
- Tintin
- Astérix
- Stroumpchette

« Thorgal »
bloqué le long de la ligne
Thème appelé : BD
- Tintin
- Astérix
- Stroumpchette

« Thorgal bis »
Thème appelé : chiffre
- 13
- 20
- 14

« Filou »
Thème appelé : anciens du SUN
- Pépé
- Nico
- Youri



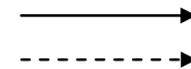
1er timing



2ème timing



3ème timing



Course d'appel
passe

LES PLAYS SUR PHASE DE JEU ARRÊTÉ (vertical et carré)

« Carré Magique »
Thème appelé : marque informatique

- Apple
- Samsung
- Toshiba

« Carré Magique bis »
bloqué le long de la ligne
Thème appelé : légende ultime

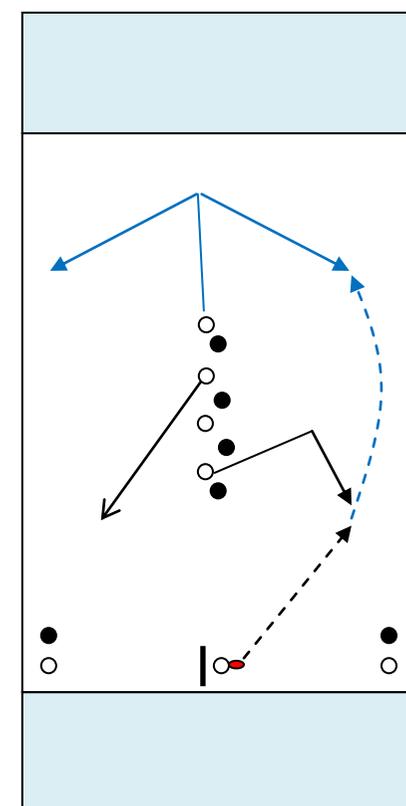
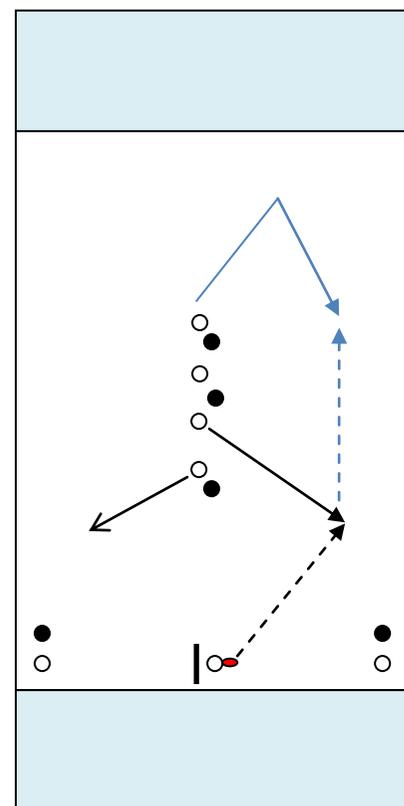
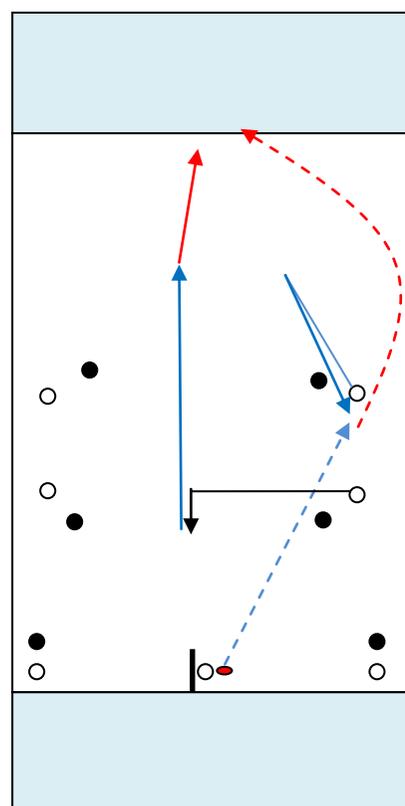
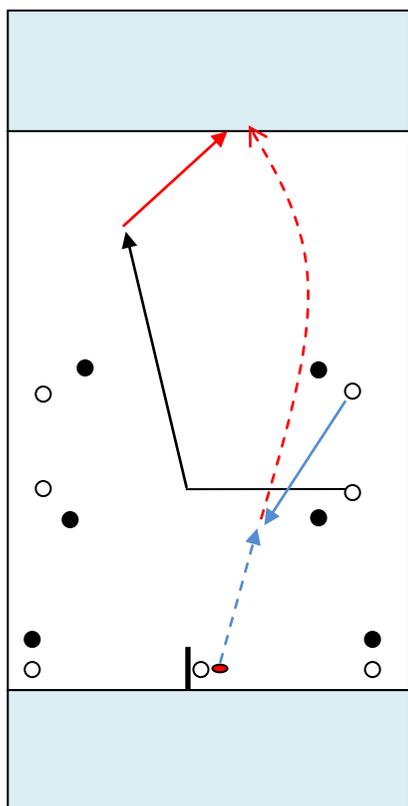
- Brodie
- Nasser
- Lorenz

« Classique »
Thème appelé : légume

- Aubergine
- Haricot
- Epinard

« Classique bis »
Thème appelé : fruit

- Banane
- Kiwi
- Cerise



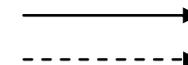
1er timing



2ème timing



3ème timing



Course d'appel
passe

LES PLAYS EN ZONE

Boomerang
Thème appelé : jouet
- yoyo
- Diabolo
- cerf volant

Shot Gun
Thème appelé : pays
- Russie
- Congo
- Japon

Sexy
Thème appelé : couleur
- Bleu
- Blanc
- Rouge

Pancake
Thème appelé : animal
- poulet
- singe
- sanglier

Chewbacca
Thème appelé : alcool
- Despe
- Whiski
- Porto

Course d'appel
 passe

1er timing

2ème timing

3ème timing