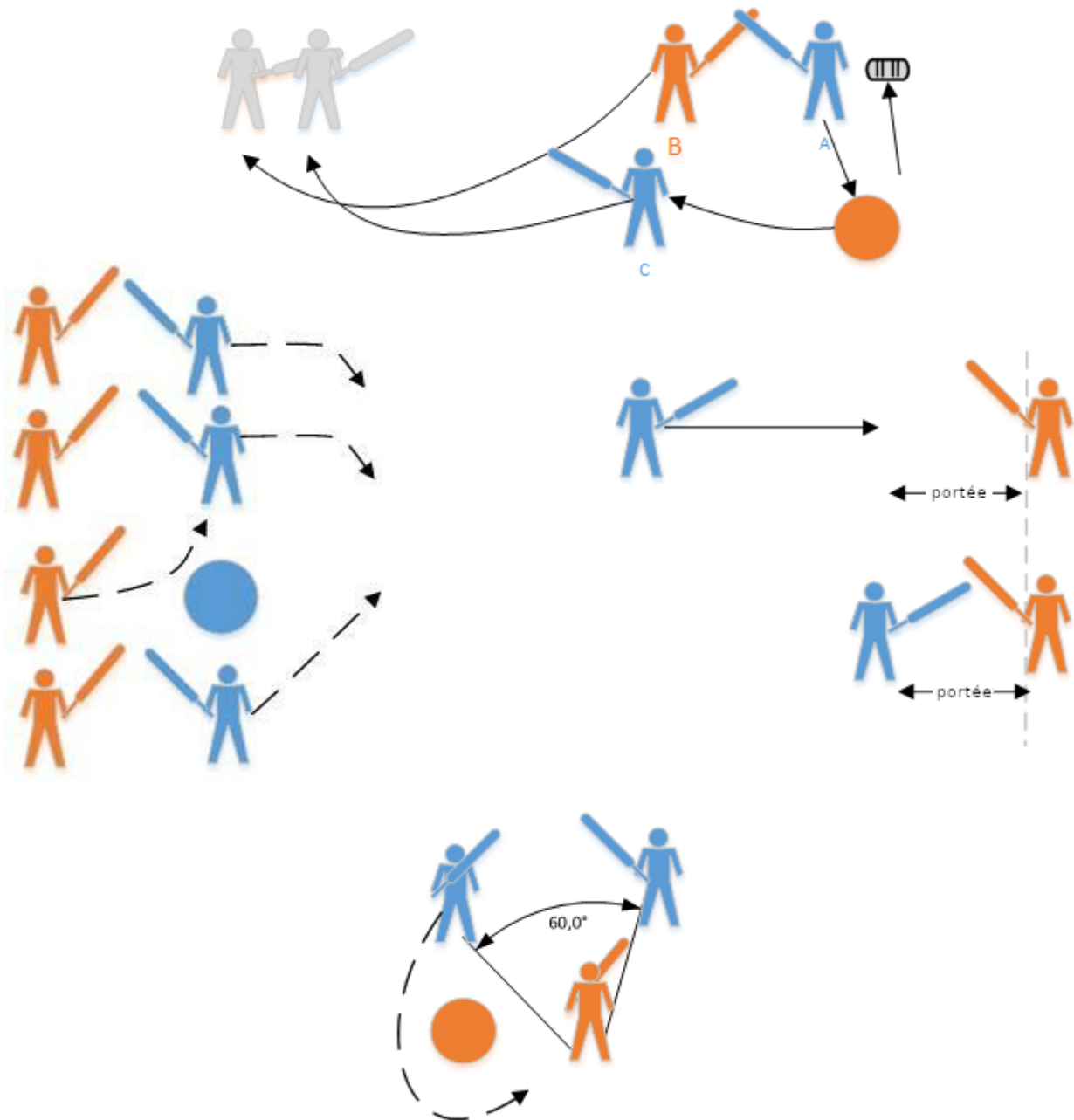


Catalogue d'exercice pour l'entraînement au Jucker



Sommaire :

A propos de cette version.....	3
Préface.....	4
Termes et concepts	5
Mini-exercices.....	6
Echauffement.....	8
Triangle de pompfen.....	9
Powerpompfen de Münster.....	10
Powerpompfen de Hagen.....	11
Powerpompfen de Peter.....	12
Pompfen d'endurance.....	13
Technique.....	14
Exercice de distance.....	15
Duel de Coureur.....	16
Développement de la chaîne.....	17
Relevé d'une double.....	18
Double pin.....	19
Libération de pin (1vs1+P).....	20
Jugg loin du Qwik.....	21
Jugg dans le pin.....	23
Portée pendant une stone.....	24
Transfert de pin.....	25
Jeux d'équipe (Teamplay).....	26
2 vs 1.....	27
1 vs 1+Q.....	28
2 vs 2.....	29
2 vs 2+P.....	30
Double Pions (Bauerndoppel).....	31
Retraite tactique.....	32
Pinning game.....	33
Exercice de vision.....	34

A propos de cette version :

CC 2019 Maximilien Vogel

Contact : jugger@paderborn.com

1. Edition 2018. Créée par Maximilian Vogel
2. Edition 2019.

Illustration, composition, mise en page et page de couverture : Maximilian Vogel

Remerciements : Lukas, Yannick et Mario.

Traduction : Dorian Eude



Préface :

Le but de ce catalogue est de fournir aux équipes et à leurs entraîneurs une réserve d'exercices établis et utiles. Bien sûr, il n'est pas exhaustif. Un exercice n'est pas meilleure ou moins bien que ceux cités ici juste parce qu'il n'y apparaît pas.

Les exercices de ce catalogue sont structurés de manière à avoir un objectif d'entraînement clairement défini. L'efficacité d'un exercice peut seulement être jugée sur sa capacité à atteindre ses objectifs d'entraînement. Pour réussir l'entraînement, il faut que les joueurs soient informés du but de l'exercice pour qu'ils puissent agir en fonction, mais la possibilité que l'exercice aient d'autres effets positifs que ceux recherchés n'est pas exclue. Il est de la responsabilité des participants d'exécuter les exercices de manière à ce qu'ils fonctionnent.

De plus, le matériel nécessaire et les participants sont listés à chaque exercice. Tout ce qui n'est pas listé n'est pas nécessaire à l'exercice. Cela s'applique en particulier aux stones et aux pompfens. Dans un exercice où les stones ne sont pas mentionnées comme matériel nécessaire, un participant touché reste à genoux jusqu'à la fin de la manche. « Pompfer » inclut toutes les sortes de pompfens. Si la chaîne n'est pas mentionnée, elle peut être utilisée.

Dans la description des exercices, il n'est pas généralement mentionné que les rôles peuvent être échangés. Il est de la responsabilité de l'entraîneur de donner à chaque participant l'entraînement dont il/elle a besoin et d'ajuster la distribution des rôles selon cela.

Il faut se souvenir que l'entraînement est un domaine où les erreurs sont autorisées. Les joueurs ont besoin de faire des erreurs pour réaliser qu'elles en sont. Vous avez aussi besoin d'une occasion pour corriger ces erreurs. Il y a donc pas besoin de transformer l'entraînement, en particulier si vous voulez apprendre quelque chose de nouveau, en un jeu rapide sans erreurs. Si des participants ont du mal à le faire, il est recommandé d'apprendre la technique, que ça soit pour la course ou la maîtrise de pompfen, d'abord lentement puis en augmentant la vitesse.

Dans la première version, aucune contribution extérieure n'a été ajoutée dans le but de publier une première version le plus rapidement possible. Dans le futur, le catalogue sera étoffé et amélioré, en se concentrant sur les exercices à objectif d'entraînement clairement défini. De plus nous devrions toujours essayer de limiter les exercices à leur essence, et de faire sans les éléments qui ne sont pas absolument nécessaires. Les exercices consistants en un grand nombre de règles spéciales sont donc plutôt inappropriés.

L'utilisation du masculin générique est pour la lisibilité, et s'applique à tous les genres.

Lors de la création de ce catalogue, la combinaison de pompfens doubles épée courte et la forme de jeu zombie ont délibérément été écartés.

J'espère que ce catalogue aidera à créer des entraînements bon et cohérents, ainsi d'enregistrer un progrès pour d'autres équipes dans le futur.

Max

Termes et concepts :

Call/appeal : une exclamation ayant pour but de donner une information à un coéquipier ou à un adversaire. Par exemple : main, double, tête, touché, surnombre, chaîne enroulée, se relève dans 2 stones, et bien d'autres.

Downtime/temps d'arrêt : intervalle de temps durant lequel quelqu'un n'est pas entraîné.

Timing : intervalle de temps durant lequel un exercice est répété.

Pompfens de mêlée : longue, staff, Q-tip et bouclier.

Pompfens à deux mains/pompfens longs : longue, staff et Q-tip

Allonge/portée : distance à laquelle un joueur de Q-tip/Longue peut toucher l'adversaire sans faire une fente.

Distance de chaîne : longueur de la chaîne + longueur du bras du joueur de chaîne.

Zugwang : obligation de réagir, sinon une touche va être faite ou un point marqué.

Situation stable : Situation qui ne conduit pas forcément à une touche ou un point

Initier/engager : faire un mouvement en premier

Corps-à-corps de pompfen : combat de pompfens dans un espace très limité

Pêcher : jouer le skull à distance maximum (en étant le plus loin possible de lui).

Relevé offensif : Au moment de se relever en étant menacé, le joueur essaye de se relever en touchant l'adversaire qui le menace.

Relevé défensif : Au moment de se relever en étant menacé, le joueur essaye de se relever de manière à ne pas se faire toucher par l'adversaire qui menace.

Situation réelle : terme générique pour toutes les situations que les joueurs rencontrent (souvent) en match.

Qwik = Coureur = Runnuer = Porteur de balle

Mini-exercices

Ces exercices entraînent seulement un petit aspect du jeu, voire un seul mouvement, et peuvent être réalisés avec un petit nombre de joueurs. L'apprentissage est principalement limité aux capacités motrices et n'a pas d'objectif plus complexe. Les exercices servent de bouche-trous ou pour l'entraînement individuel. Ils ne sont pour cela que brièvement décrits, et n'ont pas la profondeur des autres exercices de ce catalogue.

1vs1

Deux pompfers s'affrontent. L'accent peut être mis sur la technique, la distance, la posture.

Distance de pompfers et précision

Vous avez besoin d'une cible rigide, au moins aussi large qu'un humain (mur, arbre...). Un joueur se place à la distance de son choix, puis essaye de toucher la cible de cette distance à l'endroit désiré.

Les chaînes peuvent s'entraîner à la précision de leurs tirs.

Les joueurs avancés prennent des cibles humaines et essayent de toucher les bras, les genoux et les pieds.

Jugg Hockey

Les joueurs se passent le jugg (avec leur pompfer) et essayent de développer une perception de la distance et l'angle

La pêche

Le jugg est au sol, entre deux pompfers. Ils courent vers le jugg en même temps et essayent de l'attirer vers eux sans se faire toucher par l'adversaire. Les Qwiks peuvent donner un feedback sur la qualité de « l'amenée » du jugg.

Relevé en sprint

Un pompfer s'agenouille, puis essaye de se relever en sprintant.

Mise de jugg

Un Qwik essaye de placer le jugg dans l'en-but en courant (sans s'arrêter).

Précision de lancer

Un Qwik fuie un adversaire invisible. Il essaie de le distancer avant de lancer le jugg le plus proche possible de sa position initiale.

Pin avec jugg

Un joueur en pin un autre, et place le jugg un peu à l'écart de son pin. Il essaye de ramener le jugg vers lui pendant la pin stone.

Esquive de chaîne

Une chaîne attaque (coup circulaire) un pompfer au niveau des hanches. Le pompfer se

baisse et essaye d'être à nouveau mobile le plus rapidement possible.

Entrée en pin

Un pompier court d'une distance fixée vers un joueur à genou pour le pin. Le nombre de stones que le joueur à terre doit compter constant, même quand on augmente la distance que le pompier doit courir pour qu'il puisse savoir quand il peut réussir à aller pin quelqu'un.

Perception des touches

Un joueur ferme les yeux . Son partenaire le touche à différents endroit, dans et en-dehors de la zone de touche. Le joueur touché doit faire les appels appropriés.

Echauffement

L'échauffement sert à échauffer le corps et préparer les participants mentalement pour le vrai entraînement. Les exercices dans cette catégorie ne requièrent pas une exécution parfaite des techniques et ne sont pas prévus pour entraîner un aspect spécifique. Il est plus important que le stress soit maintenu et que les bases ne soient pas négligées, en particulier la perception des touches et les appels, ainsi que la distance, et le compte pour les joueurs avancés.

Alternativement, ces exercices peuvent être remplacés par des exercices de pure fitness. Toutefois, un mélange sain est recommandé. Les exercices de pure fitness doivent entraîner les bases des capacités athlétiques, tandis que les exercices d'échauffement se concentrent sur l'application de cet athlétisme aux mécaniques du jigger. Ce sont de préférences des exercices de pompfen et de course, car ils causent le plus de stress.

Les objectifs des différents exercices doivent être compris comme une addition à l'objectif d'échauffement, et chaque situation de duel devrait être utilisé pour donner les appels de tête, main, touche et renvoi debout.

Triangle de pompfen

objectif : L'exercice est prévu pour entraîner les attaques safe pour punir un opposant distrait par une autre action, et de réduire le temps de réaction pour cela. De plus, les corps-à-corps de pompfens sont aussi entraînés.

participant : trois pompfers longs

déroulement : Les trois pompfers forment un triangle, et l'écart entre les joueurs est choisi de manière à ce que chaque joueurs puissent toucher les autres sans fente. Tout le monde affront tout le monde. Le but est d'être le dernier debout. Cependant, le but est de n'esquiver que de façon à rester en place, c'est à dire sans sortir de l'allonge de l'adversaire. L'idée de base est que l'un des joueurs attaque et essaie de toucher. C'est alors au joueur qui n'est pas attaqué de punir l'attaquant avant qu'il n'ait le temps de faire une autre attaque. Le joueur qui se fait attaquer doit essayer de parer ou esquiver l'attaque, puis de contre-attaquer ou d'attaquer le troisième joueur pendant qu'il punit l'attaquant.

L'exercice est utile seulement si tous les participants restent à distance de touche.

Note : Il est important que même à haute intensité, les joueurs fassent toujours les appels, et les joueurs peuvent faire des attaques avec peu de chances de succès pour éviter l'attente passive.

Powerpompfen de Münster (variante de Paderborn)

objectif : les joueurs doivent apprendre à faire attention aux appels de leurs adversaires malgré un duel en cours et en donner quelques uns eux-même

participants : nombre pair de pompfer, pas de chaîne.

déroulement : les participants sont divisés en 2 équipes. Ils forment 2 lignes, de manière à ce que chaque joueur ait un partenaire de duel. Une équipe gagne quand toute l'équipe adverse est à terre. Quand un joueur est touché, il va à terre normalement. Il peut redevenir actif seulement quand un joueur actif de son équipe appelle son nom.

Chaque duel se déroule dans un couloir de 1.5/2m de large (mis en place pour la faisabilité de l'exercice). Les duellistes peuvent seulement bouger dans leur couloir, mais ils peuvent aussi toucher les joueurs des couloirs voisins.

Le rôle d'un joueur actif est donc d'envoyer les opposants à terre, et de faire redevenir actif ses coéquipiers.

On peut changer les joueurs des couloirs toutes les 2/3 parties pour varier les duels

variante : On peut aussi étendre cet exercice avec des pins. Un joueur pinné ne peut se relever quand son nom est appelé. A la place, il doit faire un appel signifiant qu'il est pinné. Si on joue sans pin, le duelliste devrait rester en face du pompfer agenouillé, même si ça ne lui permet pas de toucher les joueurs d'autres lignes, car sinon le pompfer inactif pourrait se relever dans son dos.

note : dans cet exercice sont faits des appels qu'on ne retrouve pas en condition réelle. Cet exercice entraîne seulement à faire attention aux appels en général, et à les donner. Si vous voulez travailler certains appels, vous devriez le faire dans des exercices où certaines situations apparaissent, comme quand vous êtes en sous-nombre, passez le pin, jouez avec ou contre la chaîne...

Powerpompfen de Hagen (appelé Lucke Powerpompfen près de Bonn)

objectif : Cet exercice combine de nombreux duels rapides avec des courses, et est donc efficace comme échauffement, accompagnés de vision de jeu et appels, qui ne correspondent en revanche pas à des situations réelles.

Echauffement et force de duel : nombreux duels contre différents adversaires.

participants : au moins 6 pompfers, c'est mieux s'il y en a plus. Les groupes peuvent être de tailles différentes, les chaînes sont possibles.

Déroulement : deux lignes de pompfers sont formées. Une fraction des participants se positionnent directement derrière la ligne, en réserve. Les joueurs restent dans leur duel et attaquent seulement leur opposant direct. Si un joueur est touché, il s'agenouille et appelle qu'il a été touché. Un des joueurs de réserve échange de place avec son coéquipier touché en le touchant brièvement avec son pompfen. Le nouveau joueur de réserve attend maintenant qu'un duel libère une place pour lui.

Le ratio entre joueurs de réserve et actifs doit être choisi de manière à ce que le temps d'attente à genoux pour un duelliste ne soit pas trop grand. Même si l'exercice est faisable avec un petit nombre de joueurs, il marche mieux avec de plus larges groupes, avec des vraies courses pour les joueurs de réserve.

notes :

Les duellistes doivent faire attention à retourner dans la ligne à la fin de leur duel. Les joueurs de réserve doivent échanger le plus tôt possible. Si vous êtes agenouillé en attendant d'être repéré, vous pouvez répéter votre appel pour avoir l'attention d'un autre joueur. Vous pouvez aussi commencer à réfléchir à qui sera appelé ensuite.

Si un joueur agenouillé échange sa place, il devrait se lever dans la direction opposée à laquelle il s'est fait touché pour éviter la collision avec un joueur actif.

Powerpompfen de Peter

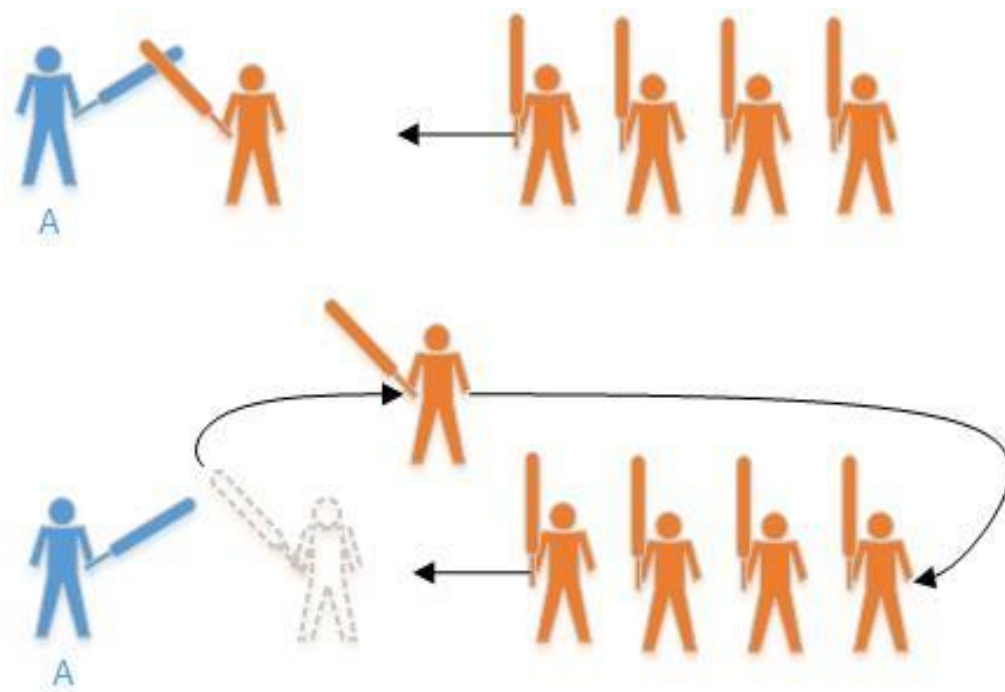
objectif : un joueur devrait être capable de combattre des duels sous une pression constante. Différentes stratégies peuvent être testées pour gagner un duel rapidement ou reprendre son souffle en restant défensif, et réussir à prendre de bonnes décisions en duel même quand l'oxygène est limité.

Participants : au moins 4, chaînes possibles

Déroulement : un joueur (A) est entraîné en continu. Les autres participants font la queue devant lui. Le premier joueur commence le duel. Dès que le duel est terminé, il retourne derrière, et le deuxième joueur de la ligne avance à son tour et combat A. Ces duels doivent se suivre le plus vite possible. Le raffinement technique peut être abandonné au profit d'une haute intensité. Si A atteint le point où il ne peut plus combattre suffisamment bien, un joueur de la queue le remplace.

Si les joueurs qui combattent se déplacent, les joueurs qui attendent doivent suivre le mouvement, surtout si A est une chaîne.

note : il faut faire spécialement attention à ce que les bons appels soient faits : mains, têtes, doubles, ainsi que prévenir l'adversaire quand il a gagné, car ces choses sont souvent négligées en situation de stress. Attendre et observer doit être évité pour les joueurs en ligne, car cela donne à A le temps de se reposer. Il faut plutôt enchaîner les attaques.



Pompfen d'endurance :

objectif : Il doit y avoir des duels rapides ainsi que de la course. La gestion de l'endurance (ne pas gaspiller toute son énergie) et solidité technique sont requises.

Participants : 3 pompfers

Déroulement : Deux pompfers se tiennent à une dizaine de mètres l'un de l'autre. Le troisième commence un duel avec l'un des deux. Le perdant s'agenouille (il peut se relever dès que l'autre joueur est parti et attendre debout), pendant que le gagnant sprinte vers le joueur restant et commence un duel. En cas de double, le joueur qui attendait doit courir.

Le tempo des duels doit être choisi par les duellistes. Il est important d'atteindre un rythme où les joueurs vont le plus vite possible en combattant tout de même de manière optimale. Même dans une situation de stress, il faut faire attention à ce que les appels soient clairs.

note : L'exercice met plus de pression sur le meilleur pompfer. Même après avoir gagné un duel, il doit apprendre à gérer son énergie intelligemment et ne pas juste plonger dans le duel suivant, pour avoir une chance de le gagner. De plus, on peut utiliser cet exercice pour intégrer la course en tenant le pompfen d'une main seulement.

Technique

Vous trouverez ci-dessous une liste d'exercices entraînant certaines techniques du jigger et non combinées au jeu d'équipe. Ils sont plus adaptés que des exercices complexes pour s'entraîner à éviter des erreurs ou apprendre des techniques (par vous-même). Les joueurs expérimentés peuvent aussi bénéficier de ces exercices pour élargir leur répertoire de solutions possibles ou rendre l'exercice plus difficile par l'ajout de conditions de base (?). Il peut être nécessaire de faire se rendre compte les joueurs inexpérimentés de leurs erreurs, car elles ne peuvent être reconnues sans expérience.

Il faut se souvenir que quelqu'un qui n'a pas maîtrisé ces techniques dans ces formes simples aura du mal à bien les utiliser en situation réelle. Si, au contraire, vous avez assez travaillé les techniques pour ne plus avoir besoin d'y penser, vous gagnerez beaucoup en vision de jeu.

Si certaines faiblesses apparaissent chez un joueur, ou même l'équipe, les techniques individuelles sont les plus adaptées pour les corriger d'abord, puis les réintégrer au jeu d'équipe.

Exercice de distance

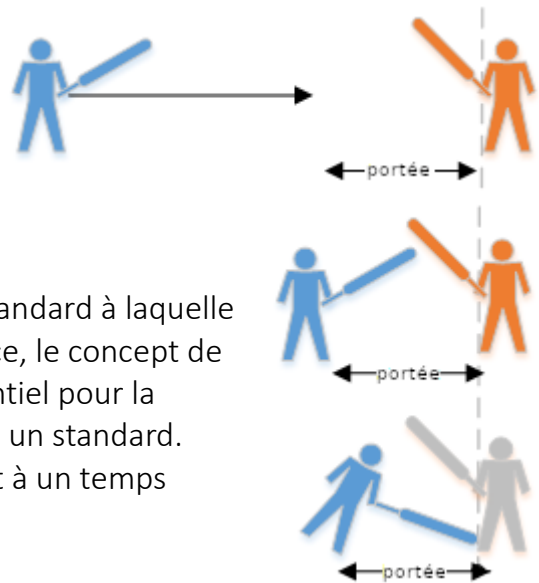
objectif : les participants doivent apprendre à estimer correctement l'allonge de leur pompfen et celle du pompfen adverse.

Participants : aux moins deux pompfers, si possible pompfers longs

Déroulement : Des pairs de joueurs sont formés, les partenaires étant face à face sur des lignes différentes. On marque une ligne sur laquelle B est positionné. Il peut retirer son pied, mais il doit faire attention à ne pas se déplacer et à reposer son pied à l'endroit où il était. Son partenaire, A est placé à quelques mètres de la ligne. A court vers B, s'arrête, et commence le duel. Il doit tenter de s'arrêter de manière à pouvoir toucher le pied de son partenaire, qui est légèrement avancé. S'il a du mal, la bonne distance peut être marquée. Pour vérifier si A n'est pas trop près ou trop loin, B peut tenter de lui toucher le pied après une touche.

notes : Donner différentes opinions sur la distance standard à laquelle les joueurs doivent jouer. En acquérant de l'expérience, le concept de distance va continuer à être compris, mais il est essentiel pour la communication de l'équipe de se mettre d'accord sur un standard.

Excepté le duel, le partenaire n'est pas entraîné, et à un temps d'inactivité.



Duel de coureurs

objectif : Les Qwiks doivent s'entraîner au duel. En fonction de l'objectif, la défense pure (empêcher le point en attendant l'arrivée d'un pompfer) ou la conquête du Jugg peuvent être entraînés, tandis que des techniques telles que la course, le combat au sol ou pour l'en-but peuvent être combinées de manière fluide.

Participants et matériel : 2 Qwiks, un Jugg, un en-but, une ligne de sortie.

Déroulement : Le Qwik A commence avec le Jugg et est donc l'attaquant. Le Qwik B est le défenseur et est placé entre A et l'en-but. La position exacte dépend des techniques utilisées : combat au sol, runner debout (dans ce cas, pas à plus de 3 mètres de l'en-but, ou l'autre Qwik se rapprochera en demi-cercle.). Bien sûr, les Qwiks peuvent changer de technique. A essaye de marquer, B essaye de l'en empêcher, ou au mieux de voler le Jugg. Les Qwiks doivent savoir utiliser la technique avant de commencer l'exercice, pour éviter les blessures. De plus, taper le corps de l'adversaire devrait être utilisé comme signal d'abandon ou d'arrêt de l'exercice.

Les Qwiks doivent également s'être mis d'accord sur jusqu'où ils veulent aller pendant le combat, et où ils veulent autoriser le contact.

Variante : une limite de temps peut être fixée pour simuler l'intervention d'un pompfer.

notes : les Qwiks doivent utiliser l'entraînement pour apprendre des techniques qui fonctionnent avec calme et le minimum d'effort plutôt que de tenter la force brute, pour se protéger eux-mêmes ainsi que l'autre Qwik.

Les Qwiks doivent s'entraîner à ne pas recouvrir ou déplacer l'en-but pendant le duel, et donc entraîner leur sens du fair-play.

Décrire les techniques de Qwiks ici serait hors-sujet.

Développement de la chaîne

objectif : Ici, les basiques de la chaîne et d'antichaîne peuvent être entraînés. Cet exercice est structuré en plusieurs niveaux qui doivent se pratiquer lors de sessions d'entraînement séparées (différentes sessions), en fonction des progrès réalisés. Un des participants doit cependant avoir une bonne connaissance/maîtrise de son pompfen pour assurer une progression stable.

Participants : Un joueur de chaîne et un antichaîne

Déroulement : Dans la première phase, le joueur de chaîne et l'antichaîne commencent à mi-distance de chaîne l'un de l'autre. L'antichaîne doit apprendre que s'il est assez près, la chaîne peut prendre l'avantage et enlever la peur des attaques/rotations de chaîne à courte distance.



A partir de la deuxième phase, les deux joueurs commencent à distance de chaîne l'un de l'autre. Pendant la première phase, les deux joueurs ne s'éloignent (initialement?) pas l'un de l'autre de leur position de départ. Ainsi, la chaîne peut apprendre à utiliser sa propre distance. Dans le même temps, l'antichaîne doit apprendre la portée maximale d'une chaîne, pour que le joueur de chaîne puisse essayer plusieurs lancers ou tirs, pendant que l'antichaîne s'entraîne à s'en défendre. Pour les nouveaux, il vaut mieux enseigner d'abord une seule attaque à utiliser ou contre laquelle se défendre. On peut ensuite, on peut élargir le répertoire avec plus d'attaques. Si les mouvements individuels sont bons, on peut les combiner librement.

Lors de la troisième phase, les deux joueurs peuvent avancer et reculer librement. L'antichaîne doit maintenant apprendre à ajuster la distance après un mouvement et si l'antichaîne attaque, la chaîne peut réduire sa variété de ses attaques. (?)

notes : Dans les trois phases, après avoir paré une attaque de la chaîne, l'antichaîne peut alors foncer sur celle-ci pour tenter de toucher son opposant. Le joueur de chaîne doit alors tenter de recouvrer/récupérer (point voc. En anglais, recover) sa chaîne le plus vite possible.

La défense contre la chaîne ne demande pas seulement un mouvement du pompfen, mais également une posture et compréhension de quelles parties ne sont pas couvertes.

Relevé d'une double

objectif : permettre aux pompfers de prendre l'avantage lors d'un relevé simultané qui suit une double

participants et matériel : deux pompfers (chaîne possible), stones

Déroulement : Les pompfers s'agenouillent à distance de duel l'un de l'autre. Ils comptent leurs stones ensemble pour se relever en même temps, comme lors d'une vraie double (ils peuvent compter 2 stones au lieu de 5). Suivant où on met l'accent, on peut entraîner le relevé défensif aussi bien que l'offensif. Dès que le duel en se relevant atteint un état stable, on peut recommencer. On peut également décider de procéder tout de même au duel.

En plus des réflexes quand on se relève, la posture et le jeu de poker qui en résulte ont une influence sur la réussite ou l'échec de la tentative pour se relever.

Les joueurs devraient aussi utiliser cet exercice pour s'entraîner à se relever au bon moment et à la perception des touches du duel en se relevant. S'ils ont des difficultés avec ça, un troisième joueur peut servir d'arbitre.

notes : certains pompfers et différentes posture/tenue de pompfer « préfèrent » (sont mieux adaptées à) certaines position sur le genoux. Les joueurs peuvent changer le genoux au sol et la main qui est dans le dos pour trouver une position qui leur est favorable.

En général, il vaut mieux mettre la main qui tient l'arrière du pompfer dans le dos et de placer le pompfer de manière à pouvoir facilement l'atteindre.

Double pin

objectif : apprendre la manière correcte de faire un double pin, et comment s'en défendre.

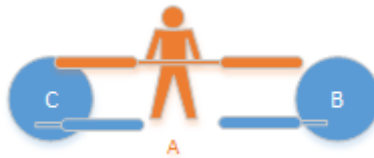
Participants et matériel : 3 pompfers, les stones

Déroulement : le joueur A joue contre les joueurs B et C. B et C s'agenouillent à un maximum de 2 mètres l'un de l'autre. C est pin par A, B est menacé par A. C à déjà compté, B prévient quand il commence. Dès que B tente de se relever, A essaie de le toucher puis de pin C à nouveau avant que ce dernier ne se relève. B peut soit essayer de se relever en obtenant une double (relevé offensif), soit se relever de manière à ce que A ne le touche pas (relevé défensif).

Pour réduire la menace, A peut changer le pin à l'autre joueur. Cependant, cela cause un entraînement inégal et devrait être évité pour l'entraînement basique.

Variante : Jeu en 2 contre 4. Les 4 s'agenouillent à distance de pin, et les 2 autres s'agenouillent à distance de pin. Les pompfers qui pin doivent maintenant faire attention aux menaces directes de leur environnement et si une nouvelle position est prise.

note : Le joueur A peut placer son pompfen le plus près possible du joueur B sans le détacher de C afin de pouvoir punir B le mieux possible. Dans ce cas, B a une chance seulement en se relevant offensivement. Cependant, si B menace A, il est possible que ce dernier devienne précautionneux et donne un peu de distance à B, lui permettant ainsi de se relever défensivement.



Libération de pin (1 vs 1+P)

objectif : être capable de prendre avantage du fait que l'opposant pin un coéquipier et doit combattre en même temps.

Participants et matériel : 3 pompfers, les stones



Déroulement : Le joueur A joue contre les joueurs B et C. C est à genoux et a fini de compter. Il est pin par A. B est hors de la distance de duel (en match, un pompfer cherchera un pin dégagé (pas directement menacé par un troisième joueur), lui laissant le temps de se positionner de manière optimale), de manière à ce que A puisse reculer sans relâcher le pin.

A gagne si B et C sont agenouillé en même temps (on peut alors décider de continuer avec un double pin). B et C gagnent si A est touché (même si c'est une double). Peut importe si A est touché directement ou abandonne son pin et perd en sous-nombre.

Pour que l'ex soit utile, C doit tourner sur son genoux de manière à toujours menacer A. Pour donner à C une chance de se relever, B doit essayer d'attaquer juste avant le coup de tambour. A, au contraire, a intérêt à attaquer juste après un coup de tambour.

Variantes :

- 1+P vs 1+P : chaque duelliste défend un pin.
- 2 vs 2+P : la situation est étendue par un duel.

notes : Les techniques contre le joueur qui pin varient beaucoup suivant le pompfer de ce joueur.

Le joueur C peut profiter de son rôle pour garder un œil sur sa pinstone.

Jugg loin du Qwik

objectif : L'exercice est fait de manière à ce que quand on touche le coureur adverse en possession du Jugg, on prenne le temps d'éloigner le Jugg. La raison est qu'ainsi, le coureur à besoin de plus de temps pour reprendre le Jugg, et ne pourra peut-être tout simplement pas. Ca permet aussi d'abandonner le pin du Qwik pour faire des choses plus importantes.

Participants et matériel : 2 pompfers, un Qwik (attention, difficile au niveau endurance), un Jugg

Déroulement : Le coureur commence avec le Jugg et est suivi par le joueur A qui sera entraîné. Même si le coureur peut fuir pendant longtemps, il doit abandonner au bout d'un temps raisonnable. B suit A à une distance raisonnable. Quand le Qwik est touché, B rejoint A, en lui laissant une petite fenêtre de temps pour jouer le Jugg. Le duel est effectué rapidement, puis les joueurs se préparent pour le round suivant.

notes : Le Jugg devrait être joué dans la direction d'où l'on vient, car généralement ça signifie plus loin de son propre en-but, plus près de ses pin et de son Qwik. Cependant, dans un match, ça peut varier.

Il n'est pas toujours possible de jouer efficacement le jugg, car le coureur ne le laisse parfois pas bien tomber. Ici, le poursuivant doit trouver un équilibre approprié pour mettre la pression à son opposant.

Dans un duel, le jugg et son contrôle peuvent être des facteurs intéressants.

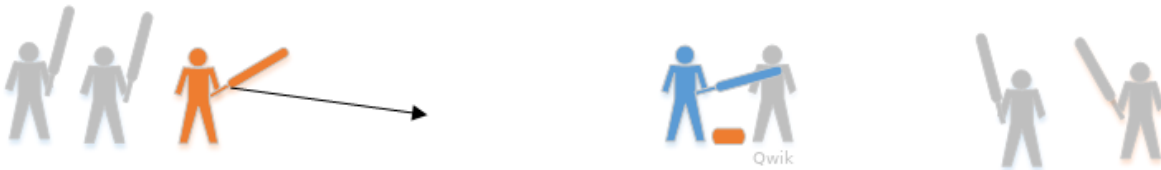
Même si jouer le jugg est un aspect important, si A sent qu'il est trop menacé, il peut choisir de laisser le jugg et seulement combattre. Si le jugg a été déplacé, A n'a pas besoin de rester près du Qwik, il peut laisser de l'espace s'il se sent menacé.

Avec un groupe de 7 participants ou plus, il est possible d'avoir une course (un déroulement) presque ininterrompu en ayant le prochain couple attendant dans la direction de la fuite du coureur (cf. image)

Phase 1: A poursuit le Qwik



Phase 2: Le Qwik est touché, B commence la poursuite.



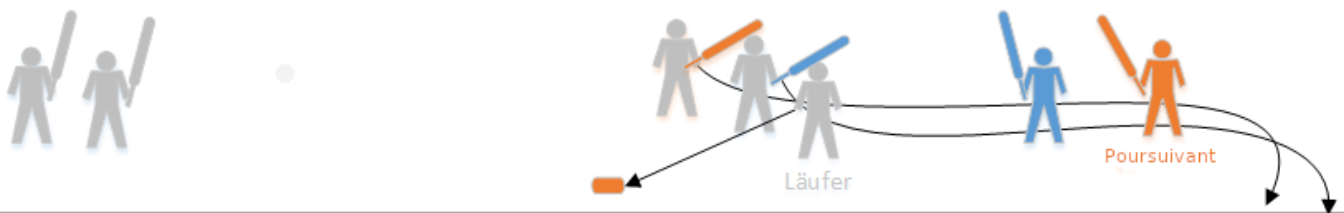
Phase 2: A essaie d'éloigner le Jugg du Qwik avant que B ne l'atteigne



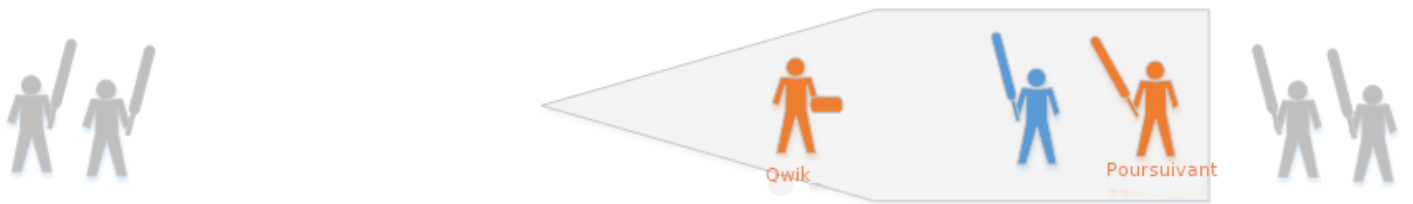
Phase 2: A et B font un duel



Phase 3: A et B retourne en ligne. Le Qwik reprend le jugg et se remet en position



Phase 1: Nouvelle session et changement de sens de course



Jugg dans le pin

objectif : Même sous la pression d'un duel imminent, le joueur doit savoir mettre le Jugg libre (non contrôlé) dans une position avantageuse.

Participants et matériel : 2 pompfers (c'est mieux d'en avoir plus), un Jugg, une marque (au sol) pour le pin.

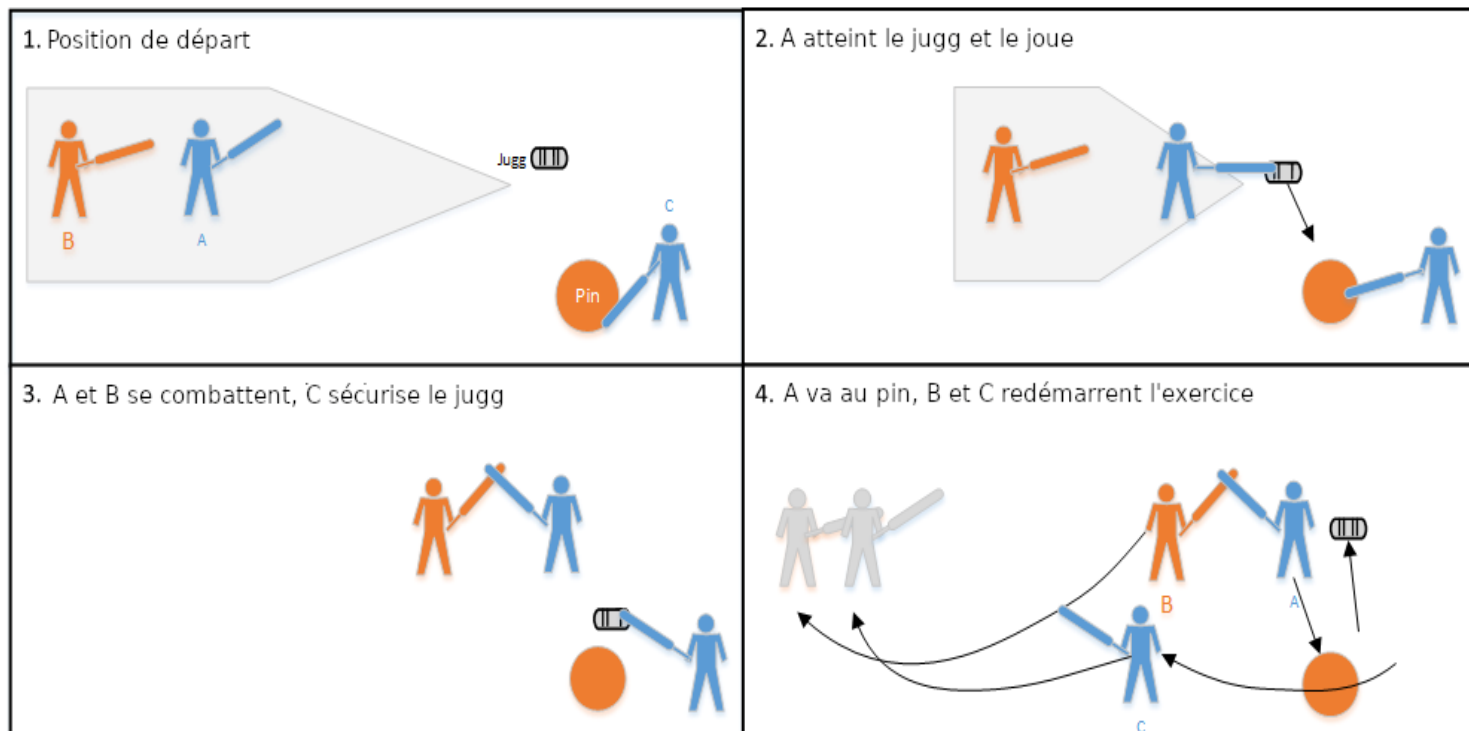
Déroulement : Marquez le pin et placez le Jugg quelques mètres plus loin.

Le joueur A court vers le Jugg, qui est librement accessible. Il est suivi par son partenaire d'entraînement B à une distance appropriée. A doit envoyer le jugg dans le pin de son coéquipier C avant le début du duel.

La distance doit être choisie de manière à ce que le Jugg aie une chance d'être joué avant de commencer le duel. Au lieu de juste projeter le Jugg avec force, A doit le contrôler jusqu'à l'endroit désiré. Cependant, le Jugg ne doit jamais être joué de manière à ce qu'A perde le duel directement après.

Si un joueur C se charge du pin, il peut pêcher le Jugg après l'envoi, et dire à A si le lancer à été concluant.

Variante : L'exercice peut être étendu de manière à ce qu'à la fin de la répétition, A s'occupe du pin et remette le Jugg en zone libre pour garder un jeu fluide ou insérer une pause.



Portée (zone d'action) pendant une stone

objectif : les joueurs doivent apprendre à estimer leur portée pendant une stone, ce qui leur indique leur possibilité de transfert de pin et de menace (qu'ils peuvent provoquer).

Participants et matériel : un pompier de mêlée, les stones, de quoi marquer le pin (joueur ou plot au sol).

Déroulement : Le joueur est en pin. Juste après qu'une stone sonne, il essaie de s'éloigner le plus possible pendant la pinstone, pour installer un nouveau pin là où il arrive à la fin de la stone. Il marque cette position, et essaie de surpasser cette distance. On peut répéter cet exercice à volonté pour qu'un joueur développe une distance d'action fiable depuis un pin.

Variante : Le joueur peut alternativement quitter le pin et toucher un opposant imaginaire et revenir pendant la pinstone.

notes : Dans le déroulement typique du jeu, un joueur peut se positionner avant de quitter le pin. Ainsi, pour agrandir sa zone d'action, il peut tenir le pin à portée maximale de son arme, puis commencer.

Il est recommandé de se tenir en position basse pour le départ en sprint.

Transfert de pin (multi-niveaux)

objectif : Le but est d'entraîner l'annonce et le bon déroulement d'un transfert de pin en plusieurs niveaux

participants : 3 pompfers de mêlée, 2 points de pin, les stones

Déroulement : Les joueurs B et C tiennent des pin (P1 et P2), et ne regardent pas le joueur A. A arrive en courant, lance un appel clair, et prend P1. B court alors vers P2, lance un appel et prend P2. C court se repositionner au début, ou recommence le transfert en sens inverse.

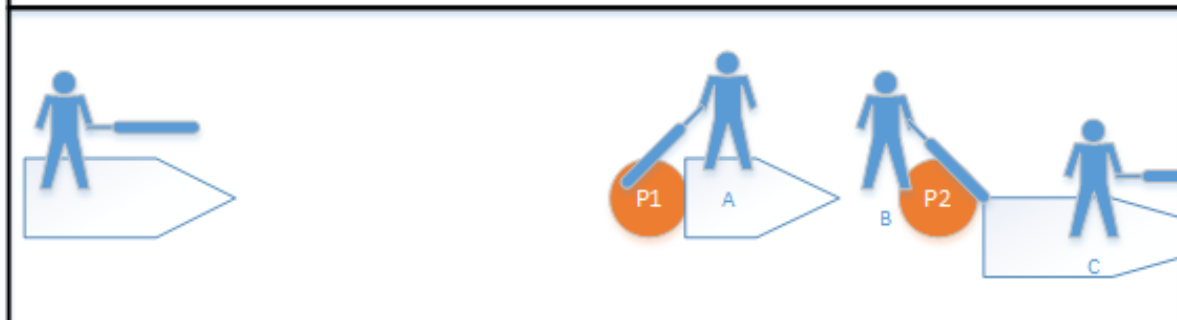
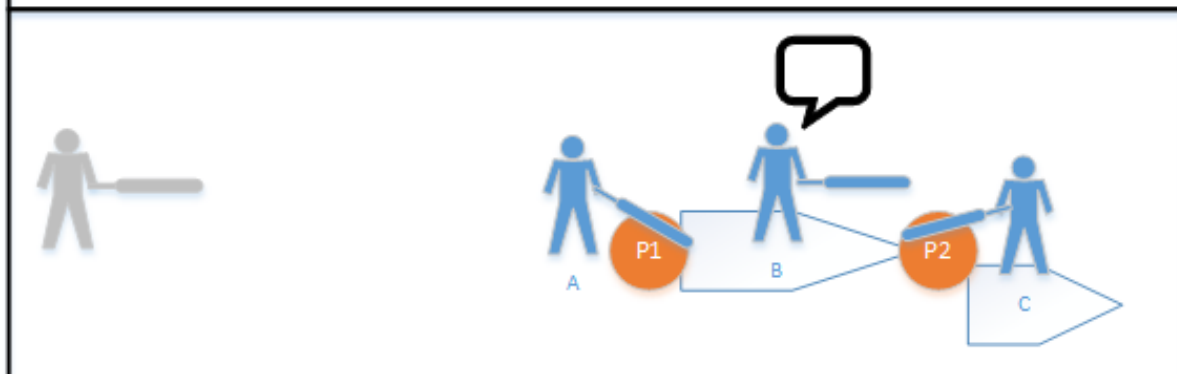
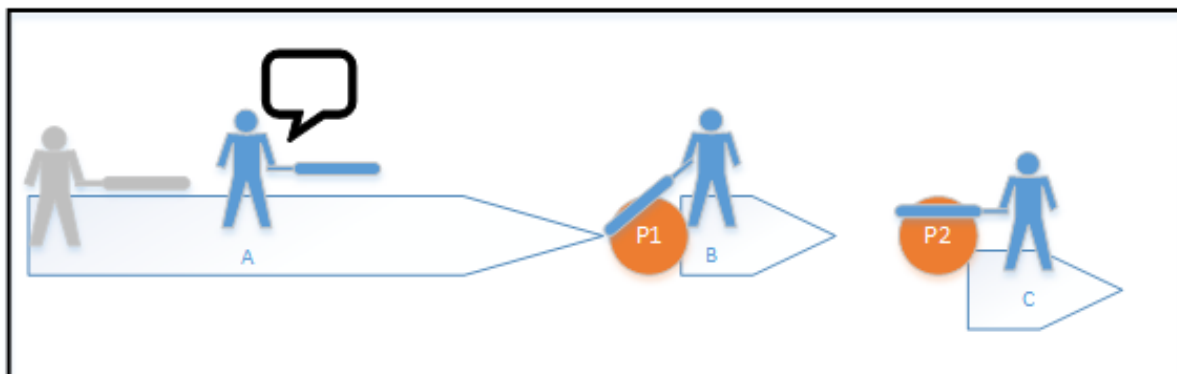
Variantes :

-cet ex peut aussi être fait en une seule étape, ou ramifié en plusieurs pin parmi lesquels choisir

-on peut ajouter les stones pour que les joueurs aient une idée de la fenêtre de temps que le pin leur donne

-pour les groupes nombreux, les pins peuvent être arrangés en cercle

note : B et C doivent essayer de consciemment ne pas faire attention à ce que les joueurs derrière eux font, mais prendre l'habitude d'écouter les appels. L'équipe doit d'abord se mettre d'accord sur un appel clair en avance.



Jeu d'équipe (teamply)

La communication est particulièrement importante pour ces exercices. D'une part, l'efficacité d'une équipe est augmentée par la communication pendant les points. D'autre part, les joueurs doivent aussi échanger des informations entre les points pour déterminer quels actions/décisions ont menées à la réussite ou à l'échec. Chacun doit faire attention à transmettre seulement les informations intéressantes, et ne pas aborder les talents au pompfen (pas de détails des combats). Si vous améliorez cette capacité, vous pourrez l'appliquer en match entre les points et optimiser les tactiques de votre équipe.

Les procédés/éléments de team play peuvent devenir très complexes pendant leur optimisation. Vous devriez donc les pratiquer à un rythme où ils sont faciles à apprendre avant d'essayer de les implémenter à la vitesse réelle d'un match.

Il est rentable d'introduire le jeu d'équipe aux nouveaux joueur, mais cela ne doit pas se faire au détriment des techniques individuelles. Pour les joueurs expérimentés, le jeu d'équipe doit être la colonne vertébrale (le centre) de l'entraînement. Si des faiblesses sont trouvées dans certains domaines, on peut les entraîner intensivement avec des exercices de techniques individuelles.

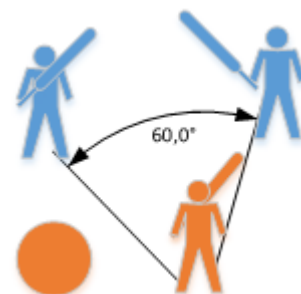
Le nombre d'exercices de team play est très limité, mais on a de nombreuses variations dues aux forces et faiblesses individuelles des joueurs quand on échange les positions. En particulier, ajouter les joueurs de chaînes ou changer les positions de départ offre un grand potentiel d'entraînement.

2 vs 1 (surnombre/sous-nombre)

objectif : apprendre comment agir de la meilleure manière possible en situation de surnombre ou sous-nombre. Il faut noter que la victoire va souvent avec le surnombre. Le but du joueur en sous-nombre est avant tout de tenir le plus longtemps possible sans se faire toucher, et ne pas se faire repousser jusqu'à un endroit où il n'a plus d'impact sur le jeu. De plus, les erreurs des joueurs en sous-nombre doivent être repérées et des moyens de les punir doivent être trouvés.

Participants : 3 pompfer, un joueur inactif (optionnel, mais recommandé)

Déroulement : Les pompfers commencent dans une configuration de 2 vs 2 à distance de touche. On lance l'exercice avec « 3-2-1 Tapez » et le joueur inactif s'agenouille aussitôt, comme s'il venait de se faire toucher. Maintenant, c'est aux joueurs de toucher leurs adversaires. Au début, le joueur inactif est un obstacle dont le joueur en sous-nombre peut tirer parti.



Les joueurs qui ne sont pas habitués à jouer en surnombre doivent faire attention à ne pas pousser leur adversaire mais à attendre calmement leur partenaire sans se faire toucher, et si nécessaire, faire de la place pour que leur partenaire puisse les rejoindre. Les joueurs en surnombre doivent essayer de construire leur avantage en formant un angle de 60°. Les appels facilitent l'interaction, car permettent aux joueur de connaître le contexte spatial. (les appels tels que « maintenant » se trouvent ne pas être pratiques. Il est plus utile de faire un appel pour dire que vous voulez jouer avec quelqu'un, ou que vous avez atteint la bonne portée pour un surnombre)

Pour améliorer leur niveau, il est important que les joueurs partagent les erreurs et actions importantes après chaque essai. Par exemple : « Tu as fais ça, ce qui m'a permis de t'avoir plus facilement » ou « Si tu avais fait ça, on aurait mis 2 stones de plus pour avoir la supériorité ».

Variantes :

- On peut étendre l'exercice à un 2 vs 3 ou à 4 vs 3.
- On peut aussi utiliser les stones, pour que le joueur seul doive être mis à terre en 5 stones, sinon le joueur inactif se relèvera. Ce joueur peut aussi être un Qwik avec le Jugg.

notes : Le travail d'équipe en surnombre, en particulier quel pompfer initie dépend fortement du pompfen joué. Les boucliers initient donc toujours en premier, et les chaîne seulement sous certains angles.

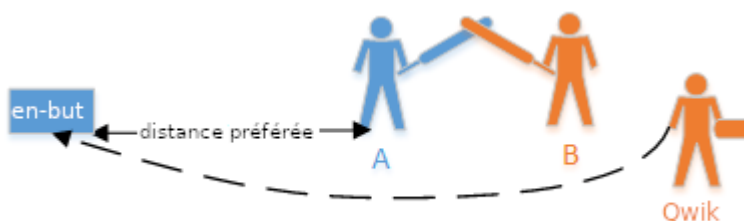
Si le pompfer en infériorité se déplace tellement loin qu'un surnombre contre lui n'est plus utile, ou si plus de 2 joueurs (cf. variantes) se concentrent sur un seul, un des pompfer en supériorité peut sortir du surnombre pour aller faire un pin utile ou toucher un coureur fictif.

Si un joueur se repose trop sur ses talents de pompfen individuels, il peut prendre un pompfen avec lequel il n'est pas à l'aise ou avec une simple courte pour qu'il se repose sur le travail d'équipe.

1 vs 1+Q

objectif : les participants doivent apprendre à faire attention au Qwik pendant un duel, et à interagir efficacement avec leur Qwik. De la même manière, le Qwik apprend à interagir avec son pompfer.

Matériel et participants : 2 pompfers, un coureur, un jugg et un en-but



Déroulement : Le pompfer A joue contre le pompfer B et le Qwik. Le Qwik commence en possession du jugg. A se positionne pour pouvoir défendre l'en-but de manière optimale. Si le Qwik met le point, A perd. A peut seulement gagner en touchant le Qwik (car en jeu, cela ferait échouer l'attaque et bloquerait le point pour 5 stones), peu importe si B est encore debout.

Variante : L'exercice peut être étendu à un 2 vs 2+Q ou à un 3 vs 3+Q. Le jugg peut être entre les pompfers, il faut ainsi d'abord le prendre.

note : Pour tirer un bénéfice de la possession du jugg, le Qwik doit bouger de manière coordonnée avec B, de manière à ce qu'A ait le choix entre un duel contre B ou la victoire en touchant le Qwik.

Les débutants tendent à protéger leur coureur, en se plaçant entre A et lui, et privent ainsi le coureur des occasions de créer de la pression.

Le Qwik peut changer de côté (droite/gauche, pas changer d'équipe) s'il sens que c'est intéressant, mais ça le rend temporairement incapable d'influer sur l'action.

2 vs 2

objectif : c'est l'exercice essentiel pour apprendre le jeu en ligne et les changements de dynamique. La maîtrise de la distance, la force de duel, les attaques croisées, entre autres, peuvent être utilisées.

Participants : 4 pompfer

Déroulement : L'ex est en 2 contre 2, les pompfers sont en ligne à distance de duel (s'il y a une chaîne, ils sont à distance de chaîne. En cas de surnombre, il doit être joué.

Variantes :

- L'exercice peut être étendu à un 3vs3 ou 4vs4. Plus il y a de joueur, plus il y a d'opportunités de se déplacer de manière coordonnée.
- Etant donné que les surnombre tels que 3vs1 ou 4vs1 n'ont aucun sens, l'un des joueurs peut aller exécuter une tâche fictive, tel que toucher le Qwik. Dans ce cas, il doit faire une appel approprié.
- Tous les joueurs regardent un adversaire en diagonale à la place de celui qui est directement en face d'eux. Ca entraîne la connaissance de la distance et la perception des situations de croisement

notes : Même si la description ne les fournit pas, d'innombrables aspects peuvent être travaillés. Pour utiliser le potentiel de l'exercice, les joueurs doivent être prêts à tester de nouvelles manières de jouer ou de se positionner, pour ainsi découvrir ce qui marche et ce qui ne marche pas. En particulier, la présence d'un chaîne offre de nombreuses possibilités : offensif contre la chaîne, ne pas se déplacer, abandonner de l'espace, provoquer des attaques croisées...

Les débutants doivent d'abord utiliser cet exercice pour apprendre la ligne. Ca signifie : Quand puis-je risquer une attaque croisée ? Quand puis-je désengager ? Comment puis-je percevoir les mouvements de mon partenaire ? Quand est-ce que je risque de me faire croiser ? De quels appels mon partenaire a-t-il besoin pour l'interaction ?

Il faut garder à l'esprit : les erreurs peuvent seulement être punies si l'opposant les reconnais comme telles et y réagit. Vous pouvez faire consciemment des erreurs pour apprendre à votre partenaire d'entraînement la bonne réaction.

Si un paterne de mouvement ne fonctionne pas, il est rentable de le répéter quand même pour identifier les causes et les variantes.

2 vs 2+P

objectif : ici, une libération de pin est combiné avec des éléments de teamplay.

Participants et matériels : 5 pompfers et les stones

Déroulement : Cet exercice est une variation de la libération de pin, étendue par un autre duel. Le joueur défendant le pin peut maintenant prendre le pin d'un autre joueur, si la situations de duel le permet. Les double pins peuvent aussi être utilisés.

Variantes :

- 3 vs 3+P
- 2+P vs 2+P
- jeu de pin (cf. plus loin)

Double Pions (Bauerndoppel)

objectif : Les joueurs moins forts en duels doivent apprendre à se défendre contre les joueurs plus forts grâce à une retraite continue

participants : 2 pompfers forts, au moins 2 moins forts, qui seront entraînés



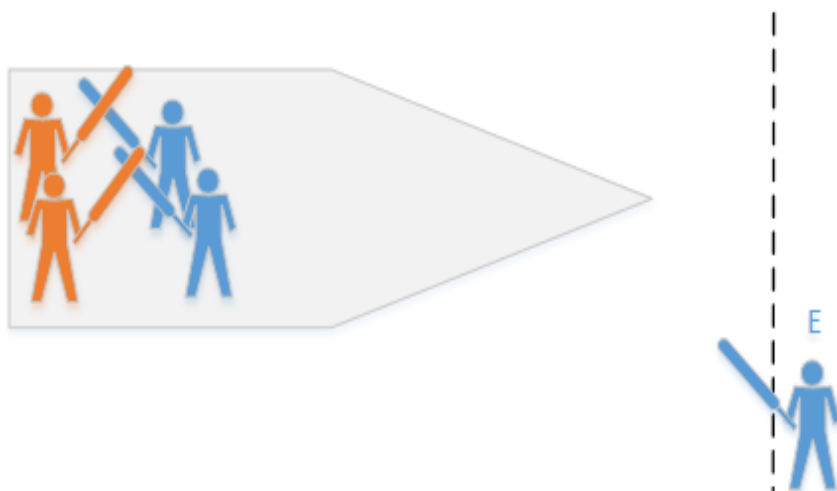
Déroulement : l'exercice se pratique en 2vs2. Les pompfers forts doivent essayer de toucher leurs adversaires le plus rapidement possible. S'ils ont une occasion de jouer le surnombre, ils doivent le faire le plus rapidement possible. Les autres pompfers doivent éviter de se faire toucher le plus longtemps possible. Pour cela, ils doivent abandonner du terrain et reculer. Ils doivent faire attention à ce que personne ne soit laissé tout seul, sinon cette personne sera en sous-nombre. Gagner le duel est bien sûr un moyen d'atteindre l'objectif.

note : de nombreuses répétitions sont nécessaires pour cet exercice, car l'équipe défensive doit s'adapter à la pression et à leurs opposants s'ils n'ont pas encore travaillé le principe. Cependant, à la longue, l'exercice devient très fatiguant pour l'équipe offensive.

Retraite tactique

objectif : L'exercice est conçu pour entraîner le comportement d'un joueur qui s'attend à avoir un surnombre ou un autre avantage dans le futur proche. Ils doivent utiliser l'espace pour gagner assez de temps pour obtenir leur avantage. Les joueurs du côté offensif, quand à eux, entraînent leur coordination et l'utilisation efficace de leurs pompes.

Participants et matériel : au moins 5 pompfers et de quoi marquer une ligne.



Déroulement : C'est exercice est un développement du Bauerndoppel. Il marche de manière similaire, mais l'équipe défensive à un troisième joueur E, qui rejoint l'exercice quand un de ses coéquipier à reculé de 10m sans se faire toucher

Variantes :

- L'équipe offensive peut commencer en surnombre
- Alternativement à la condition spatiale, on peut utiliser une condition temporelle (5 stones par exemple) pour l'entrée d'un joueur.

notes : Il n'est pas nécessaire de pousser les opposants, mais seulement de maintenir la distance de duel. L'exercice peut aussi se faire au pas.

Si un joueur s'enfuit pour couvrir la distance qui le sépare du joueur supplémentaire, l'équipe offensive (alors en surnombre) doit en profiter pour toucher le joueur restant, puis construire une ligne.

Pour donner un avantage à l'équipe offensive, on peut leur donner une chaîne, qui domine généralement les situations de ligne grâce à sa portée.

Pinning game

objectif : Les joueurs doivent apprendre à construire un jeu de pin de manière pratique après la ligne. De nombreuses techniques individuelles, tel que le relevé de double, le transfert de pin, la libération de pin et l'escrime peuvent être combinées. De plus, les pompfers peuvent apprendre à estimer la fenêtre de 5/8 stones pendant laquelle un joueur est à terre, et à l'utiliser.

Le Qwik est souvent un facteur critique dans les situations de pin, mais est négligé ici. Le jeu de pin pur ne peut pas remplacer les formes de jeu avec coureur.

Participants et matériel : au moins 4 pompfers, les stones et un terrain de jeu délimité

Déroulement : Deux équipes de même taille sont formées. Les pompfer commencent en ligne, à distance de duel. Un joueur touché se mets à terre et se relève après avoir compté les stones causées par le pompfen. Le jeu se termine quand tous les pompfers d'une équipe sont pinnés, ou tous tous les joueurs sauf un sont pinnés, et celui qui n'est pas pinné est menacé par la chaîne. Il a alors une dernière chance d'essayer se relever sans être touché par la chaîne.

Variantes :

- on peut ajouter un skull, qui doit également être contrôlé
- on peut commencer avec certains pompfers à terre et/ou pin

note : Il est utile de délimiter un terrain, sinon le pinning game va s'étirer à des dimensions non réalistes.

Pour réduire le temps d'arrêt, les joueurs peuvent s'accorder à réduire le temps de pénalité si un joueur n'a plus qu'une chance de se relever. Dans le cas le plus simple, le joueur restant compte directement ses 3 dernières stones.

Exercice de vision

objectif : Les joueurs doivent apprendre à prendre un position sensée (qui aide rapproche leur équipe du point, ou en éloigne l'équipe adverse) lors d'une situation stable et à se coordonner avec leur coéquipiers. Les Qwiks en particulier peuvent s'entraîner à adapter le chemin qu'ils empruntent pour aller à l'en-but, ou à placer leurs pompfers pour leur course.

Participants et matériel : au moins 6 pompfers, un Qwik, un en-but, un jugg, et des limites de terrain.

Déroulement : 2 équipes sont formées. Elles peuvent être de tailles inégales. L'en-but est placé au fond du terrain, et le jugg quelque part au début du terrain. Les pompfers et le Qwik (sans le jugg) se déplacent librement sur le terrain. A un certain signal, toute les joueurs de l'équipe sans coureur s'agenouillent. A partir de ce moment, l'équipe du Qwik essaye de mettre un point, et pour cela sécurise le chemin du Qwik avec des pins et transferts de pin. Si un joueur remarque une erreur, il en informe le groupe. Si la correction est difficile à mettre en œuvre, la situation peut être répétée.

Pour augmenter l'imprédictibilité de l'exercice, on peut convenir de deux signaux. Si on annonce le signal 1, l'équipe A va à terre, et si on annonce le signal 2, l'équipe B va à terre. Le Qwik est alors assigné à l'équipe active. (Les deux équipes ne vont pas à terre en même temps, à chaque point, c'est l'une ou l'autre).

Variantes :

- ajouter les stones, et ainsi créer un vrai danger
- le Qwik commence avec le jugg
- le runner est « aveugle », il tourne jusqu'à entendre le signal, et commence en dehors du terrain
- le Qwik joue avec l'équipe à terre, mais est le seul de l'équipe à ne pas s'agenouiller
- les deux équipes ont un Qwik actif

notes : Les joueurs inactif doivent faire particulièrement attention à la possibilité qu'ils ont de se lever et empêcher le point

Les joueurs qui bougent librement sur le terrain avant le signal peuvent interagir avec le jugg pour rendre le travail du Qwik et la communication plus difficiles.