

Football coach vidéo

Séance U11

05.03.2021



Normands & conquérants

GÉNÉRALITÉS

OBJECTIF
DEFINIR LE CADRE GENERAL

SM CAEN



LE STYLE DE JEU

LA FAÇON DONT SE COMPORTE L'ÉQUIPE INDIVIDUELLEMENT ET COLLECTIVEMENT (L'IDENTITÉ DE JEU)

LES PRINCIPES GÉNÉRAUX

LES PRINCIPES QUI VONT AIDER LES JOUEURS À SE COMPORTE SELON LES ATTENTES

LES PRINCIPES DE JEU

LES PROPRIÉTÉS INVARIABLES DU JEU QUI VONT DÉVELOPPER NOS PRINCIPES GÉNÉRAUX AUTOUR DU JEU DE POSITION

LES PRINCIPES D'ACTION

LES PRINCIPES OPÉRATIONNELS COLLECTIFS QUI VONT ÊTRE L'OBJECTIF DE SÉANCE -> ÊTRE CAPABLE DE

LES RÈGLES D'ACTIONS COLLECTIVES

MOYENS COLLECTIFS QUI RENDENT L'ACTION EFFICACE

LES RÈGLES D'ACTIONS INDIVIDUELLES

MOYENS INDIVIDUELS QUI RENDENT L'ACTION EFFICACE

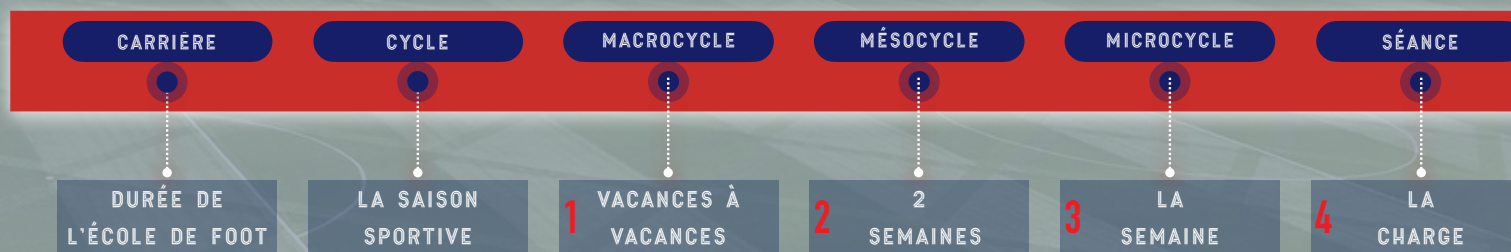
CRÉDIT AGRICOLE
NORMANDIE

umbro

LA CONCEPTION DE LA SÉANCE

OBJECTIF
CONTEXTUALISER LA SEANCE

SM CAEN



1	MACROCYCLE	DETERMINER 2 À 3 AXES DE PROGRESSION OFF / 1 AXE DE PROGRESSION DEF. (CORRESPONDANTS AUX PRINCIPES DE JEU)	DUREE 6 À 7 SEMAINES		
2	MÉSOCYCLE	ALTERNER LES DISTANCES DE JEU SUR 2 SEMAINES	SEMAINE 1 PETITES DISTANCES SEMAINE 2 GRANDES DISTANCES		
3	MICROCYCLE	1 SÉANCE SUR LE DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR 2 SÉANCES SUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'ÉQUIPE (ALTERNANCE DES PHASES DE JEU)	SÉANCE 1 TRAVAIL SUR LE JOUEUR	SÉANCE 2 ZONE PROGRESSION / CONSERVATION	SÉANCE 3 ZONE DÉSÉQUILIBRE ET FINITION
4	SEANCE	ELLE DOIT REPENDRE A UN PROBLEME (PRINCIPES D'ACTION) : « ETRE CAPABLE DE ... »	ELLE DOIT PERMETTRE UNE MODIFICATION DES COMPORTEMENTS : <u>COMPORTEMENTS COLLECTIFS & INDIVIDUELS</u>		

