

# 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 COMPORTEER 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

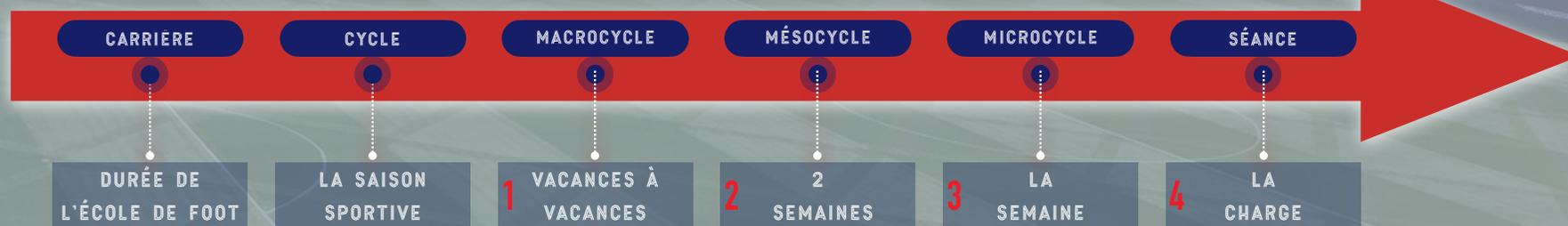
CRÉDIT AGRICOLE  
NORMANDIE

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 &amp; INDIVIDUELS</u>		

