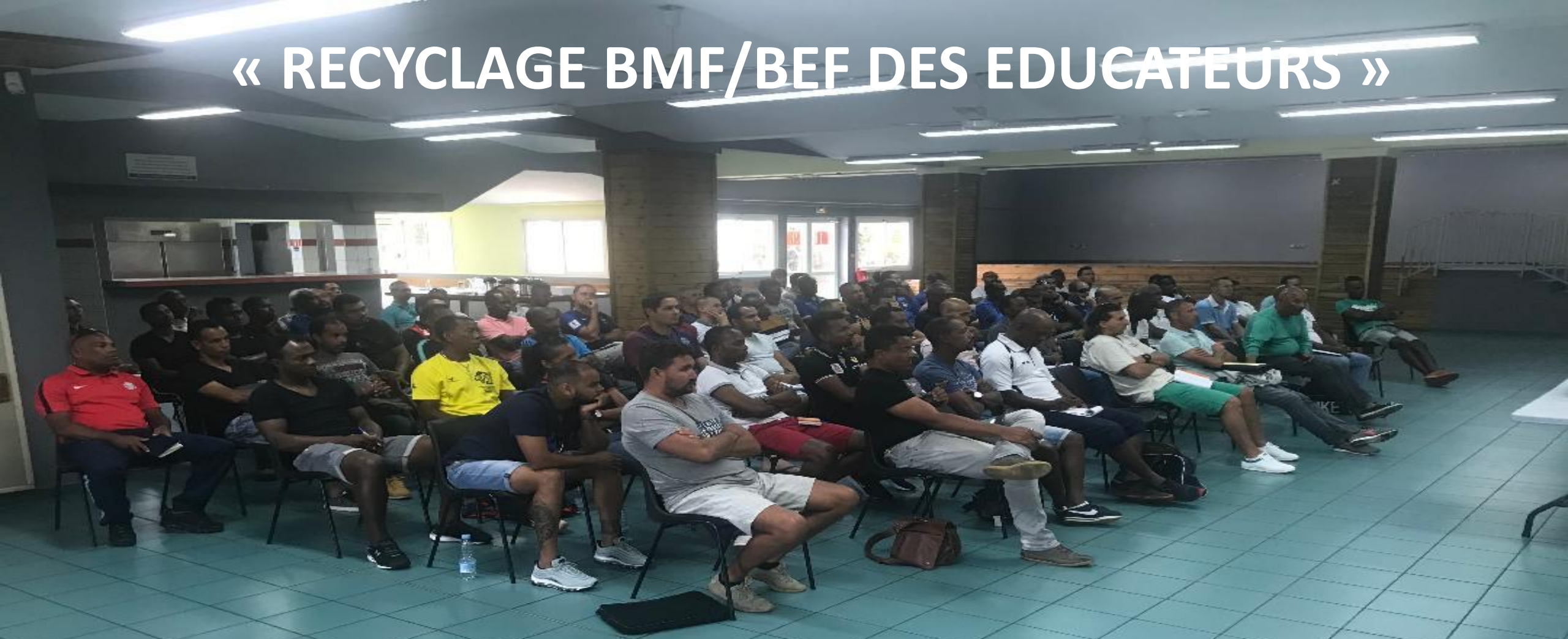
« RECYCLAGE BMF/BEF DES EDUCATEURS »



DIMANCHE 18 NOVEMBRE 2018
SALLE MAHAVEL RAVINE DES CABRIS 9H-13H

- **FOOT A 11-(U15/U17/PROMO)**

81 EDUCATEURS PRESENTS

Formation(s) et recyclage(s) des éducateurs « ça repart »

9h-9h45 - Ouverture du stage DTR Jean Marc Nobilo

- Intervention sur « structuration DTR actions JEUNES LRF »

9h45-10h45 –Intervention Adjoint Directeur Pole Espoirs Bechen Yann

Pole espoirs-Projet club-vidéo

11h-11h45 Intervention sur « organisation et planification dans un club PRO L1/L2/National »

11h45-12h45 - Intervention sur « utilisation et intérêt de la vidéo en PRO »

13h– Clôture et conclusion

A) QUELQUES CHIFFRES ET REGARDS SUR

SEPTEMBRE-DECEMBRE 2018

ARTICLE SITE LRF 27 AOUT 2018

« RECYCLAGE DES EDUCATEURS »

DIMANCHE 2 SEPTEMBRE 2018
9H-13H

RECYCLAGE CFF LA BRETAGNE
FOOT A 5- FOOT A 8
(U7/U9/U11/U13)
77 EDUCATEURS PRESENTS

« RECYCLAGE DES EDUCATEURS »

DIMANCHE 2 SEPTEMBRE 2018
14H-18H

RECYCLAGE CFF LA BRETAGNE
FOOT A 11 (U14/U15/U17)
47 EDUCATEURS PRESENTS

« RECYCLAGE DES EDUCATEURS »

DIMANCHE 9 SEPTEMBRE 2018
9H-13H

RECYCLAGE CFF ETANG SALE
FOOT A 5- FOOT A 8
(U7/U9/U11/U13)
75 EDUCATEURS PRESENTS

« RECYCLAGE DES EDUCATEURS »

DIMANCHE 9 SEPTEMBRE 2018
14H-18H

RECYCLAGE CFF ETANG SALE
FOOT A 11 (U14/U15/U17)
59 EDUCATEURS PRESENTS

FORMATION DES EDUCATEURS CFF1 »
SAINT PIERRE-10/14 SEPTEMBRE 2018
26 EDUCATEURS

« RECYCLAGE DES DIRECTEURS TECHNIQUES R1/R2 »

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE 2018

9H-13H

RECYCLAGE DT SAINT BENOIT – MAISON DES ASSOCIATIONS

23 DIRECTEURS TECHNIQUES PRESENTS

« FORMATION DES EDUCATEURS CFF2 »
LA POSSESSION-24/28 SEPTEMBRE 2018
23 EDUCATEURS

« RECYCLAGE DES EDUCATEURS »

SAMEDI 6 OCTOBRE 2018
SAINT PHILIPPE 9H-18H

FOOT A 5 - FOOT A 8 - FOOT A 11
(U7/U9/U11/U13/U15/U17/PROMO)
66 EDUCATEURS PRESENTS

« FORMATION DES EDUCATEURS CFF3 »

21 EDUCATEURS

« SAINT BENOIT 15/19 OCTOBRE 2018 »

UNE DTR EN MODE « ACTION »

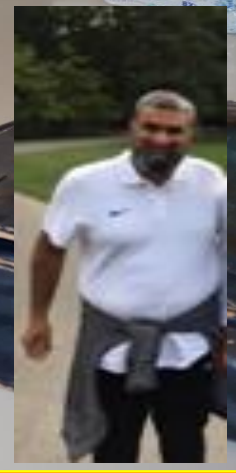


Photo quotidien 25 aout 2018

UNE DTR EN MODE « ACTION RECYCLAGES »
PRIORITES AUX EDUCATEURS

- **RECYCLAGE R1/R2 21 ET 28 JUILLET 2018**
- Un premier recyclage depuis 3 ans avec une belle participation des 14 clubs de R1 et entraineurs mais sur une nouvelle formule avec leur staff entraineur adjoint , préparateur athlétique , entraineur des gardiens de but voire responsable réserve promotion et une participation de 37 éducateurs.
- Une belle participations des clubs de R2 avec 23 clubs représentés (USB absent) et 50 éducateurs présents sur une nouvelle formule avec leur staff , entraineur adjoint , préparateur athlétique , entraineur des gardiens de but voire responsable réserve promotion
- **RECYCLAGE LA BRETAGNE 2 SEPTEMBRE 2018**
- 77 éducateurs le matin foot à 5, à 8
- 47 éducateurs l'apprès midi foot à 11
- **RECYCLAGE LA BRETAGNE 9 SEPTEMBRE 2018**
- 75 éducateurs le matin foot à 5, à 8
- 59 éducateurs l'apprès midi foot à 11
- **RECYCLAGES 23 DIRECTEURS TECHNIQUES R1/R2**
- Date: Le samedi 15 septembre 2018
- le lieu-à ST BENOIT 9H-13H
- **RECYCLAGE ST PHILIPPE 6 OCTOBRE 2018**
- 51 éducateurs le matin foot à 5, à 8
- 15 éducateurs l'apprès midi foot à 11

- **RECYCLAGES CFF1/2/3/4 MATIN FOOT A 5 A 8**
- **Protocole journée**
- **9h-9h30 accueil**
- **9h30-10h30 intervention DTR**
- **10h30-12h séance terrain**
- **12h- 12h30 interventions cadres par ateliers**
- **13h30 clôture recyclage**
- **Dates Dimanche 2/9 septembre ST DENIS/ETANG SALE**
- **POSSIBILITES AUTRES DATES**

- **RECYCLAGES CFF1/2/3/4 APRES MIDI FOOT A 11**
- **Protocole journée**
- **13h30-14h accueil**
- **14h-15h intervention DTR**
- **15h-16h30 séance terrain**
- **16h30-17h interventions cadres par ateliers**
- **17h30 clôture recyclage**

- **RECYCLAGES AUTRES DATES 21 et 28 NOVEMBRE**

- **RECYCLAGES BMF/BEF TYPE R1/R2 OU**
- **Protocole journée**
- **9h-9h30 accueil**
- **9h30-10h30 intervention DTR**
- **10h30-12h séance terrain**
- **12h- 12h30 interventions cadres par ateliers**
- **13h30 clôture recyclage**

- **Dates**
- **Dimanche 4 Novembre ST Denis**
- **Dimanche 18 novembre 2018 ST Pierre**

- **RECYCLAGES DES**
- **DATE LE SAMEDI 13 OCTOBRE LIEU A DEFINIR**
- **VISITE DTN 8/13 OCTOBRE 2018**
- **Protocole à mettre en place avec la DTN lors de la venue**

UNE DTR EN MODE « ACTION FORMATION »
PRIORITES AUX EDUCATEURS

- **Formation cadres CFF 1**
- 10/14 septembre Saint Pierre

- **Formation cadres CFF 2**
- 24/28 septembre Possession

- **Formation cadres CFF 3**
- 15/19 Octobre Saint Benoit

- **Formation cadres CFF 2**
- 5/9 Novembre Saint André

- **Formation gardiens de but**
- 1er /5 octobre Etang Salé

- **INSCRIPTION DOSSIER BMF POUR 2019**

- **Certifications (validation des diplômes)**
- Entre le 1er et le 15 décembre 2018
  et janvier/février 2019

LE MOT DU DTR JEAN MARC NOBILO

« Le staff DTR , l'équipe technique prend forme et il faut saluer l'investissement financier du président de la LRF, Monsieur ETHEVE et son bureau qui s'engage réellement sur un processus de réactivation , de redynamisation et de développement de la formation des jeunes et des éducateurs.

Nous sommes sur la bonne voie même si un énorme chantier nous attend.

Je sens beaucoup de dynamisme et d'enthousiasme autour des actions à mener. »

La DTR en mode « action » ces prochains mois

B) QUELQUES IDEES…. SUR ORGANISATION

STAFF
PLANIFICATION SEMAINE/PREPARATION MATCH

- EN PRO L1/L2/NAT
- POST FORMATION

« L'EQUIPE AUTOUR DE L'EQUIPE » ORGANIGRAMME TECHNIQUE PRO

DIRECTION / HIERARCHIE CLUB

COORDONNATEUR TECHNIQUE & ADMINISTRATIF

ASSISTANCE ADMINISTRATIVE
RELATIONS FEDERATION
REGLEMENTS SPORTIFS
LOGISTIQUE
DEVELOPPEMENT PROJET ACTIONS IMAGE
POLITIQUE SOCIETALE GROUPE PRO
OPERATIONS SOCIO SPORTIVES / IMAGE CLUB
CLUBS AMATEURS

ENTRAINEUR EQUIPE PRO

COMMISSION DE REFLEXION PRO HAUT NIVEAU

CELLULE RECRUTEMENT PRO-U23-U19

REGIONAL
NATIONAL
INTERNATIONAL

ENTRAINEUR ADJOINT RESPONSABLE U30 – U23 PROFIL COACH 1 Bis OU ANCIEN JOUEUR – CLUB	GROUPE ESPOIRS PERFORMANCE U23/U19 COACH U19 OU CFA2 PROFIL FORMATION (JEUNE FORMATEUR)	ENTRAINEUR ADJOINT RESPONSABLE PREPARATION ATHLETIQUE	ENTRAINEUR ADJOINT RESPONAIBLE PREPARATION GARDIENS BUT	DIRECTEUR DE LA FORMATION ACADEMY	ANALYSTE VIDEO OBSERVATION ADVERSAIRE (VIDEOTHEQUE)	MEDICAL
MISSIONS : OBSERVATIONS GENERALES ET INTERVENTIONS PEDAGOGIQUES SUR ENTRAINEMENTS CONTENU COMPETITION ECHAUFFEMENT OBSERVATION ADVERSAIRE. MANAGEMENT TECHNIQUE ET PSYCHOLOGIQUE SUR 23/+30ANS SUIVI MATCHS TEAM B	MISSIONS : OBSERVATIONS GENERALES ET INTERVENTIONS PEDAGOGIQUES SUR ENTRAINEMENTS CONTENU MANAGEMENT TECHNIQUE ET PSYCHOLOGIQUE SUR 23/U18	MISSIONS : TESTS TERRAIN MISE EN PLACE DU PROGRAMME EN CONCERTATION AVEC LE COACH DE LA REMISE EN FORME DES BLESSES DES BESOINS SPECIFIQUES DES JOUEURS IL DOIT VOIR PHYSIQUEMENT L'EQUIPE ET LES JOUEURS	MISSIONS : (PRO-RESERVE -U19) DE LA FORMATION DE L'ENTRAINEUR DES GARDIENS DU CLUB	ORGANIGRAMME MISSIONS FONCTIONS MANAGEMENT PROGRAMMATION EVALUATION CREATION D'ACTIFS SPORTIFS ET FINANCIERS DEVELOPPEMENT PREPARER L'APRES	MISSIONS: OBSERVATION DES MATCHS ET CREATION D'UNE VIDEOTHEQUE CFA/NAT/L2 /L1 ETC ADJOINT ETUDIANT PASSIONNE	DOCTEUR 1 KINE PRO /OSTEO PLEIN TEMPS UN KINE ASSISTANT 3/4 SEMAINE UN KINE PLEIN TEMPS TEAM B + GROUPE PRO SI BESOIN

I) LA SEMAINE PAR RAPPORT A QUOI ?

CYCLES-BESOINS-PROBLEMES DE MATCH

ADVERSAIRE-INTUITION-IMAGINATION …..

OPTIONS
PRINCIPES DE JEU
DEFENSIF
OFFENSIF

CPA

OPTIONS-PRINCIPES SUR SYSTEMES DE JEU

LES 3 MOMENTS CLE D'UN MATCH

- *LE 1ER BUT MARQUE*
- *LES CPA*
- *LE DERNIER QUART D'HEURE*

OPTIONS DEF

- *PRESSING HAUT/PRESSING MEDIANE/TRANSITION*
- *PRESSING EN TRANSFERT DE ZONE (MEDIANE-HAUTE)*
- *DE LA ZONE A L'INDIVIDUEL*
- *EQUILIBRE (3+1)*
- *RECUL FREIN*
- *ATTITUDES COMPORTEMENTS ETRE ACTIF A 20/25 M DE NOTRE BUT*
- *PORTEUR CADRE/PORTEUR NON CADRE*
- *1ER 2 EME BALLON DEFENSIF*
- *TOUTES LES FORMES DE MARQUAGES*

OPTIONS OFF

- *1ER BALLON RECUPERE/TRANSITION*
- *JEU COURT EN AVANCANT PROJECTION RAPIDE VERS L' AVANT*
- *ATTAQUES PLACEES/DESEQUILIBRE COLLECTIF*
- *JEU DE COTE / AMENER DES CENTRES QUALITES ET VARIETES*
- *JEU DE COTE/ RECHERCHE 1X1 DIFFERENCES*
- *1ER 2 EME BALLON OFFENSIF*
- *DEPLACEMENTS APPUI SOUTIEN PROFONDEUR RECHERCHE 3 ET 4 EME*

CPA : COUP FRANC/ CORNERS/ TOUCHES OFF-DEFENSIF

SYSTEMES DE JEU 4/4/2 --- 4/4/1/1-----4/3/3
SUR UN CYCLE-SUR UN MATCH-SUR UN TEMPS DE MATCH- SUR UNE SITUATION

CYCLES PHYSIQUES ET MENTAUX GROUPE PRO

SEMAINES	QUALITES PHYSIQUES	QUALITES MENTALES
SEMAINE 12 (10-17 SEPTEMBRE) RED STAR-LAVAL	➢ ENDURANCE CAPACITE ENTRETIEN LE LUNDI SOUS DIFFERENTES FORME INTEGREES OU FREQUENCE CARDIAQUE ➢ PROGRAMMES INDIVIDUELS JOUEURS EN FONCTION RESSENTI- INDICE DE RECUPERATION-VISUEL STAFF ➢ RENFORCEMENT MUSCULAIRE = MISE A NIVEAU (VOIR P.A G/R) PROPRIO 2/3 SEANCES SEMAINES LUNDI –MARDI-MERCREDI ➢ ATTITUDES DE COURSE –GAMMES- LUNDI APPUIS COORDINATION JEUDI MATIN VEILLE MATCH ➢ ENDURANCE PUISSANCE SOUS FORME MIXTE AVEC ALTERNANCE AU NIVEAU DU RYTHME ET INTENSITE FORME JEUX A THEMES DEFENSIFS JEUX DE CHASSE PRESSING OFFENSIFS JEUX DE DUELS 1X1 + ENCHAINEMENTS QUI PERD PAYE 5'T 5'RECUP RYTHME 5' T-5'R 5-15/5-20/5'25 ET 8-17/8-22/8-27 AU POSTE OU COUPELLES HAIES APPUIS END PUISSANCE ALEATOIRE ➢ ENDURANCE FORET REGENERATION FREQUENCE CARDIAQUE 2/3 SEMAINES BLOC 20/25 MN =3-4KMS	ETAPE 1 (26 JUIN-31 AOUT) DEFINITION DU GROUPE 20/25 + 3GB GESTION DES ARRIVEES DEPARTS ET DES DECISIONS PRISES PAR DIRECTION DEFINITION DES GRANDES REGLES OBJECTIF CLUB COMMUNICATION INTERNE EXTERNE DEFINITION DES REGLES GROUPE ENTRE LES JOUEURS AVEC STAFF DEFINITION REGLES DE VIE COMMUNE + VESTIAIRES DEFINITION OPTIONS PRINCIPES ET SYSTEMES DE JEU DEFINITION METHODOLOGIE STAFF DEFINITION MANAGEMENT ETAPE 2 (1ER SEPTEMBRE-31 OCTOBRE) CONTRÔLE ET MAINTIEN REGLES DE VIE RECEPTION DE CHAQUE JOUEUR AVEC LE STAFF POUR BILAN/ENTRETIEN/DISCUSSION A METTRE EN PLACE APRES CHOLET 9EME JOURNEE ANALYSES APRES MATCH IND + FICHES MATCH ANALYSES VIDEO RETOUR STATISTIQUES ET BILAN DE NOS OPTIONS DEVELOPPEMENT DANS LES EXIGENCES DU HAUT NIVEAU IDEE DE DEPASSEMENT REMISE EN QUESTION/NOTION DE CONCURRENCE ESPRIT COMPETITEUR MANAGEMENT GROUPE PAR COMPARTIMENTS ET TRANCHE D'AGE
SEMAINE 13 (17- 24 SEPTEMBRE) LAVAL- PAU		
SEMAINE 14 (24 SEPT-1er OCTOBRE) CHOLET-LAVAL		
SEMAINE 15 (1ER AU 8 OCTOBRE) COUPE DE FRANCE		
SEMAINES 16-17 (8 -15 OCTOBRE) LAVAL- CONSOLAT (15-22 OCTOBRE) CD FRANCE	FORCE APPUIS VIVACITE VITESSE COORDINATION MISE EN PLACE PROGRAMMES INDIVIDUALISES EN FONCTION DES BESOINS SI NECESSAIRES (JOUEURS BLESSES TEMPS DE JEU)	
SEMAINES 18 (22-29 OCTOBRE) AVRANCHES -LAVAL 19 (29 OCT-4 NOV) BASTIA 20 (4-11 NOV) CD FRANCE 21 (11-18 NOV) GRENOBLE- LAVAL	ENDURANCE PUISSANCE SOUS FORME MIXTE AVEC ALTERNANCE AU NIVEAU DU RYTHME ET INTENSITE FORME JEUX A THEMES --DEFENSIFS JEUX DE CHASSE PRESSING OFFENSIFS JEUX DE DUELS 1X1 + ENCHAINEMENTS --END PUISSANCE ALEATOIRE	
SEMAINES 22 (LYON DUCH-LAVAL) 23 (CD FRANCE) 24(LAVAL-BEZIERS) 25 (CHAMBLY-LAVAL----LAVAL--VHF)	FORCE(PLIOMETRIE) APPUIS VIVACITE VITESSE COORDINATION MISE EN PLACE PROGRAMMES INDIVIDUALISES EN FONCTION DES BESOINS SI NECESSAIRES	

CYCLES TECHNIQUES ET TACTIQUES GROUPE PRO

SEMAINES	QUALITES TECHNIQUES	OPTIONS PRINCIPES DE JEU
SEMAINE 12 (10-17 SEPTEMBRE) RED STAR-LAVAL	CONTROLES ORIENTES SOUS TOUTES LES FORMES + PASSES COURTES ET PASSES LONGUES 1ER 2EME BALLON OFF/DEF JEU LONG + JEU DE TETE DUELS AERIENS DUELS /SOL DEFENSIF : 1ER/2EME BALLON – OFFENSIF : 1ER/2EME BALLON REMISE DEVIATION FINITION DRIBBLES DUELS ET ENCHAINEMENTS 1-2 –JEU A 3 – JEU COMBINE JEU DEVANT LE BUT CENTRES + PASSES D	SUR LE PLAN DEFENSIF-J'AI PAS LE BALLON COLLECTIF : ZONE PRESSING MEDIANE OU HAUT REPLACEMENT GENERAL ET COLLECTIF PAR RAPPORT BALLON BUT ET DANGER DE LA SITUATION ZONE A 4 DIST-COMMUN-PLACEMENT LECTURE INSISTER SUR REPLACEMENT DES EXCENTRES DIFFERENTES FORMES DE PRESSING HAUT/MEDIANE/ EN TRANSFERT DE ZONE INDUCTIONS DE COMPORTEMENTS AU PRESSING. REACTION EN INFERIORITE OU SI PRESSING MAL REALISE ATTITUDE RECUL FREIN DISTANCE ENTRE JOUEURS ET LIGNES 1ER 2EME BALLON DFENSIF QUI SAUTE ? QUI RECULE ? QUI COUVRE ? SUR LE PLAN OFFENSIF J'AI LE BALLON DEPLACEMENTS APPUIS SOUTIEN DEDOUBLEMENTS PROFONDEUR ATTAQUES PLACEES :JEU COLLECTIF JEU EN AVANÇANT EN APPUI ENTRE 2 PROGRESSION CIRCULATION RAPIDE 2-3T DESEQUILIBRE-- PROGRESSION DEPLACEMENTS DE 0-70 POUR JEU DE COTE POUR RECHERCHE 1X1 ET DIFFERENCES A 30 M BUT ADVERSE ATTAQUES RAPIDES 4/ 5 PASSES POUR ALLER A L'OBJECTIF CORRECTIONS DES PRINCIPES DE JEU DEFAILLANTS SUR LES PLANS DEFENSIFS/OFFENSIFS
SEMAINE 13 (17- 24 SEPTEMBRE) LAVAL- PAU		
SEMAINE 14 (24 SEPT-1er OCTOBRE) CHOLET-LAVAL		
SEMAINE 15 (1ER AU 8 OCTOBRE) COUPE DE FRANCE		
SEMAINES 16-17 (8 -15 OCTOBRE) LAVAL- CONSOLAT (15-22 OCTOBRE) CD FRANCE	REVISION TECHNIQUE GENERALE + MISE EN PLACE DE PROGRAMMES INDIVIDUALISES TECHNIQUES SUR BESOINS POINTS FORTS ET POINTS FAIBLES	
SEMAINES 18 (22-29 OCTOBRE) AVRANCHES -LAVAL 19 (29 OCT-4 NOV) BASTIA 20 (4-11 NOV) CD FRANCE 21 (11-18 NOV)GRENOBLE- LAVAL	JEU LONG + JEU DE TETE DUELS AERIENS 1ER 2EME BALLON OFF/DEF DRIBBLES DUELS ET ENCHAINEMENTS 1-2 – JEU A 3 – JEU DEVANT LE BUT CENTRES + PASSES D JEU COMBINE + SPECIFIQUES PAR LIGNE ATTAQUANTS /DEFENSEURS	
SEMAINES 22 (LYON DUCH-LAVAL) 23 (CD FRANCE) 24(LAVAL-BEZIERS) 25(CHAMBLY-LAVAL--LAVAL-VHF)	SPECIFIQUES PAR LIGNE ATTAQUANTS /DEFENSEURS ET/OU REVISION TECHNIQUE GENERALE + MISE EN PLACE DE PROGRAMMES INDIVIDUALISES TECHNIQUES	

SEMAINE 14 ENTRAINEMENTS GROUPE PRO
DU 24 AU 30 SEPTEMBRE 2017

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H----------12H END CAPACITE(GR) ECHAUFFEMENT 15 MN 4 ATELIERS GAMMMES PROPRIO 2X12MN TECHNIQUE 12MN JEUX REDUITS 12 MN	10H----------12H PRINCIPES OFF JEUX REDUITS DUELS END PUISSANCE JEUX 4-2 + JEUX 5 X 5 AVEC APPUIS EN MOUVEMENT	10H----------12H VIDEO RETOUR (M.P) PAU PROGRAMMES A LA CARTE + **CPA**	10H----------12H VIDEO (M.P) CHOLET ECHAUFFEMENT PROPRIO (G.R) OPTIONS PRINCIPES MISE EN PLACE APPUIS VIVACITE CPA	DEPART 9H30 REVEIL MUSCULAIRE ??? 10H----------11H SEANCES RATTRAPPAGE BLESSES	10H----------11H30 SÉANCE A LA CARTE COURSE/VELO MUSCULATION TECHNIQUE/JEUX + SOINS KINE REUNION STAFF RETOUR MATCH + PREPARATION SEMAINE A VENIR	**REPOS** **FAMILLE**
RENFORCEMENT	ABDOS/PROPRIO	RENFORCEMENT	PROPRIO			
16H30----------18H OPTIONS OFF PRINCIPES GESTUEL JEU LONG + JEU DE TETE 1ER 2EME BALLON REMISE DEVIATION 15/20MN SPECIFIQUE	16H30----------18H GROUPE POST FORMATION + BESOINS INDIVIDUELS JOUEURS TECHNIQUE + JEUX REDUITS	15H----------17H SEANCES RATTRAPPAGE BLESSES NOUVEAUX JOUEURS ETC…		**MATCH 20H** **NATIONAL 1** **CHOLET** **SLMFC**	**MATCH N3** **MATCH** **COMPETITION**	**REPOS** **FAMILLE**

TECHNIQUE: CONTROLES ORIENTES + PASSES COURTES ET DUELS ENCHAINEMENTS 1ER 2EME BALLON
PHYSIQUE: RENFORCEMENT MUSCULAIRE INDIVIDUEL ET AUX BESOINS JOUEURS
(F-C) END CAPACITE ENTRETIEN + DEVELOPPEMENT ENDURANCE PUISSANCE FORME JEUX ET ALTERNANCE 5/15/20/25 AU POSTE
OPTIONS PRINCIPES DE JEU DEF: ALTERNANCE- DECLENCHEMENT PRESSING HAUT + MEDIANE AVEC INDUCTIONS DE COMPORTEMENTS-
DUELS SOL/AERIEN + ENCHAINEMENTS ET 2EME BALLON A JOUER
PRINCIPES DE JEU OFF: 1ER BALLON RECUPERE +DESEQUILIBRE COLLECTIF JEU EN AVANCANT- JEU COURT-JEU D'APPROCHE AVEC ET SUR LES 2 ATTAQUANTS PRISE DE RISQUES ET 1X1
PERCUSSION INDIVIDUELLE AVEC ENCHAINEMENTS + JEU COMBINE A 2/A3

SEMAINE 20 ENTRAINEMENTS GROUPE PRO
DU 5 AU 11 NOVEMBRE 2017

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	10H----------12H PRINCIPES OFF JEUX UTILISATION JEU COURT DESEQUILIBRE COLLECTIF EN AVANCANT + 1ER BALLON RECUPERE	10H----------12H OPTIONS OFF JEUX UTILISATION BALLON 40MN + END PUISSANCE RAPPORT 5/15-5/20-5/25	10H----------12H PROGRAMMES A LA CARTE PA 30 MN + TORO + TENNIS BALLON + SPECIFIQUES	10H----------12H ECHAUFFEMENT PROPRIO (G.R) OPTIONS PRINCIPES MISE EN PLACE APPUIS VIVACITE CPA	REVEIL MUSCULAIRE ???	REUNION STAFF RETOUR MATCH + PREPARATION SEMAINE A VENIR **REPOS** **FAMILLE**
	ABDOS/PROPRIO	RENFORCEMENT	ABDOS/PROPRIO			
15H----------16H30 END CAPACITE(GR) ECHAUFFEMT TECHNIQUE 20 MN G1+G2 G1 JEUX + FC OU PROPRIO GAINAGE G2 PROPRIO GAINAGE GAMMES FC	15H----------16H30 PRINCIPES DEF CORRECTION ELEMENTS DEFAILLANTS PRESSINF HAUT + TRANSFERT DE ZONE PORTEUR CADRE COMPORTEMENTS SUR CPA	15H----------16H SEANCES RATTRAPPAGE BESOINS BLESSES	15H----------16H SEANCES RATTRAPPAGE BESOINS BLESSES		**18H** **COUPE DE** **FRANCE** **PONTIVY** **SLMFC**	**REPOS** **FAMILLE**

TECHNIQUE: CONTROLES ORIENTES PASSES C ET L + JEU DE TETE –DRIBBLES DUELS ENCHAINEMENTS ET JEU DE FINITION
PHYSIQUE: (F-C) END CAPACITE ENTRETIEN + END PUISSANCE RAPPORT COURT + REGULATIONS INDIVIDUELLES
OPTIONS PRINCIPES DE JEU DEF: ALTERNANCE- DECLENCHEMENT PRESSING HAUT + TRANSFERT DE ZONE
DEFENDRE EN AVANCANT--- CADRAGE PORTEUR- ATTITUDES SUR CPA
PRINCIPES DE JEU OFF: ALTERNANCE 1ER BALLON RECUPERE PROJECTION + DESESQUILIBRE COLLECTIF EN AVANCANT AXE/COTE
PRISE DE RISQUES ET 1X1 PERCUSSION INDIVIDUELLE AVEC ENCHAINEMENTS

HAC GROUPE PROF/L2
SEMAINE D'ENTRAINEMENTS

SEMAINE 12 ----------DU 9 AU 15 SEPTEMBRE 2007

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN		10H----------12H END CAPACITE SOUS FORME JEUX/COURSE/ CIRCUIT TECHNIQUE	10H----------12H JEUX + END PUISSANCE AU POSTE VARIATION RYTHME INTENSITE	10H----------12H VIDEO PROGRAMMES INDIVIDUALISES ATELIERS TECHNIQUES	10H---------11H30 MISE EN PLACE PREPARATION VITESSE FINITION CORNERS COUP FRANC	10H----------12H REVEIL MUSCULAIRE ???	10H----------12H END CAPACITE + MUSCULATION HAUT STRETCHING SOINS MASSAGES
		PROGRAMME DE MUSCULATION HAUT ABDO A VOIR AVEC T.P					
A MIDI		16H----------18H 45'JEUX D'UTILSATION DU BALLON SUR PRINCIPES + SPECIFIQUE AU POSTE	16H----------18H DEVELOPPEMENT ESPRIT COMPETITEUR JEUX A THEMES COMPETITION			MATCH 20H DIJON/ HAC	REUNION STAFF RETOUR MATCH + PREPARATION SEMAINE A VENIR
	TECHNIQUE:CONTROLES ORIENTES + PASSES C ET L PHYSIQUE: END PUISSANCE AU POSTE MUSCULATION HAUT ABDO + JEUX COMPETTITION---OPTIONS PRINCIPES DE JEU :DEF—OCCUPATION DES ESPACES EQUILIBRE / ZONE A 4 SE REPLACER OU CADRER PRESSER OFF--DESEQUILIBRE COLLECTIF PAR LE JEU COURT/ENTRE 2/EN APPUI---RETOUR COMPRESSION DISTANCE PRES DES LIGNES ENTRE 2						

HAC GROUPE PROF/L 1
SEMAINE D'ENTRAINEMENTS

SEMAINE 6 ----------DU 4 AU 10 AOUT 2008

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	SÉANCE A LA CARTE COURSE/VELO MUSCULATION TECHNIQUE/JEUX + SOINS KINE	REPOS	STAGE PROGRAMMES 10H----------12H END CAPACITE ATELIERS HAUT APPUIS FORCE 30"-30" CARDIO 3X 20MN + JEU 20MN	STAGE INDIVIDUALISES 10H----------12H JEUX A THEMES CIRCULATION PROGRESSION ATTAQUE CORRECTIONS + COORDINATION VIVACITE	10H----------12H PROGRAMMES INDIVIDUALISES A LA CARTE	10H---------11H30 MISE EN PLACE VITESSE DEPLACEMENTS FINITION CORNERS/CFRANC	9H----------10H REVEIL MUSCULAIRE SEANCE
AMIDI	REUNION STAFF RETOUR MATCH + PREPARATION SEMAINE A VENIR	DEPART STAGE SOINS BALNEO	16H----------18H OPTIONS ET PRINCIPES JEUX A THEMES CORRECTIONS 3-4 ELEMENTS TECHN /TACT MATCHS AMICAUX	16H----------18H JEUX A THEMES CORRECTIONS SUR OPTIONS PRINCIPES SEQUENCES DE JEU + CORNERS C/FRANC	REPOS SOINS MASSAGE STRETCHING		21H MATCH L 1 HAC/NICE
	TECHNIQUE : REVISION TECHNIQUE GENERALE +EN FONSTIONS DES BESOINS +SPECIFIQUE PAR LIGNES PHYSIQUE: PROGRAMMES INDIVIDUALISES + END CAPACITE VITESSE VIVACITE APPUIS COORDINATION OPTIONS PRINCIPES DE JEU SYSTEME EN 4-4-2 OU 4-5-1: CORRECTIONS DES DISFONCTIONNEMENTS DEFENSIFS ET OFFENSIFS						

II) QUELQUES IDEES……
EN FORMATION-POST FORMATION CFA
LA SEMAINE PAR RAPPORT A QUOI ?

UNIQUEMENT AUX CYCLES ET
BESOINS INDIVIDUELS DU JOUEURS

AJA SEMAINE 10 ENTRAINEMENTS CFA/U19/U17
DU 7 AU 13 MARS 2016

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
TOUTES LES 3 SEMAINES CYCLE REGENERATION FORET 2 X 3- 4 KMS AU RHYTME REUNION STAFF RETOUR MATCH + PREPARATION SEMAINE A VENIR	10H30----------12H OPTIONS PRINCIPES OFF JEUX DE CIRCULATION DESEQUILIBRE OFF PAR JEU LONG + 1ER 2EME OFF	10H----------11H30 MUSCULATION HAUT ABDO GAINAGE 10/15 ATELIERS	10H30----------12H GESTUEL CYCLE SEMAINE OPTIONS PRINCIPES OFF DESEQUILIBRE COLLECTIF + JEUX DE COTE ET 1ER 2EME BALLON OFF		**JOUR ET HORAIRES A DEFINIR** 10H--------11h REVEIL MUSCULAIRE ???	
	PROPRIO	ABDOS GAINAGE		PROPRIO		
17H----------18H30 END CAPACITE 2 X 20/25MN TECHNIQUE GESTUEL MUR JEUX REDUITS	16H----------18H END PUISSANCE SUR OPTIONS OFF ALTERNANCE JEUX DUELS 5X5 RAPPORT 5/15 5/20 5/25 QUI PERD PAYE	16H----------18H SÉANCE RATTRAPPAGE PROGRAMME A LA CARTE/BLESSES	17H----------18H30 OPTIONS PRINCIPES DEF PRESSING HAUT/MEDIANE TRANSFERT DE ZONE ET 1ER 2EME BALLON DEF	15H30----------17H OPTIONS PRINCIPES MISE EN PLACE JEUX A THEMES APPUIS VIVACITE CPA	**CFA AJA/SOCHAUX U19 GAMBARDELLA AJACCIO/AJA U17 EVIAN/AJA**	

TECHNIQUE: CONTROLES ORIENTES SOL AERIEN + PASSES COURTES + PASSES LONGUES + JEU DE TETE

PHYSIQUE:PHYSIQUE: END PUISSANCE SOUS FORME JEUX DEFENSIFS ET OFFENSIFS/ ALEATOIRE AVEC ALTERNANCE AU NIVEAU RHYTME ET INTENSITE 5MN T/ 5MN R ET 5'15'-5'20'-5'25' SUR 5 A 6 MN X 2-3--- ENTRETIEN END CAPACITE---APPUIS VIVACITE COORDINATION - ABDOS GAINAGES

OPTIONS PRINCIPES DE JEU DEF: PRESSING HAUT + MEDIANE+ TRANSFERT DE ZONE INDUCTIONS COMPORTEMENTSE + 1ER 2EME BALLON DEFENSIF

PRINCIPES DE JEU OFF:JEU EN AVANCANT COURT EN APPUI ENTRE 2 DESEQUILIBRE COLLECTIF PAR JEU LONG
+ JEU SUR LES COTES (A2/A3/ DEDOUBLEMENTS/INTER LIGNE)) + 1ER 2EME BALLON OFF

III) QUELQUES IDEES……

PROPOSITIONS POUR LA PROMO/U17/U15/R2/D2 LA SEMAINE PAR RAPPORT A QUOI ?

CYCLES-BESOINS- PROBLEMES DE MATCH ADVERSAIRE-INTUITION-IMAGINATION …..

QUELQUES IDEES PAR RAPPORT AU HAUT NIVEAU DANS UNE SEMAINE PROMO/U19/U17..

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
A DEFINIR HORAIRES-JOURS INTERVENTION PREPARATEUR ATHLETIQUE		A DEFINIR HORAIRES-JOURS SEANCES RATTRAPPAGE BESOINS BLESSES		A DEFINIR HORAIRES-JOURS INTERVENTION ENTRAINEUR GARDIEN DE BUT		
REUNION TECHNIQUE/SEMAINE RETOUR MATCH SÉANCE LUNDI OU MARDI		SEANCE APRES MIDI /SOIR			REUNION TECHNIQUE PREPARATION MATCH	
17H----------18H15 SÉANCE 1 END CAPACITE ECHAUFFEMENT TECHNIQUE 20 MN CIRCUIT TECHNIQUE 20 MN FORME JOUEES 20 MN PROPRIO GAINAGES 10MN	17H----------18H30 SÉANCE 1 END CAPACITE ECHAUFFEMENT TECHNIQUE 20 MN ALTERNACE ATELIERS TECHNIQUES + AEROBIE VMA + PROPRIO GAINAGES 40MN FORMES JEUX 20MN	17H----------18H30 SÉANCE 2 PRINCIPES DEF CORRECTION ELEMENTS DEFAILLANTS PRINCIPES OFF SUR ADVERSAIRE PRINCIPES OFF JEUX UTILISATION PRINCIPES OFF SELON CYCLES OU INTUITION IMAGINATION PA OU PA INTEGREE	17H----------18H30 SÉANCE 3 PRINCIPES DEF CORRECTION ELEMENTS DEFAILLANTS PRINCIPES DEF SUR ADVERSAIRE PRINCIPES DEF RECUP.BALLON PRINCIPES DEF SELON CYCLES OU INTUITION IMAGINATION SPECIGIQUES LIGNES	OU 17H----------18H SÉANCE 3 PROGRAMMES A LA CARTE TECHNIQUE COURSE 20/30 MN + TORO/ TENNIS BALLON 20/25MN + ET/OU SPECIFIQUES 20/25MN FACULTATIF 1 SEMAINE SUR 2/3	SÉANCE 4 ??? 10H----------11H 16H----------17H ECHAUFFEMENT PROPRIO (P.A) OPTIONS PRINCIPES MISE EN PLACE APPUIS VIVACITE CPA	COMPETITION MATCH DIMANCHE 15H

OBJECTIFS SEMAINE : CYCLES-BESOINS- PROBLEMES DE MATCH-ADVERSAIRE-INTUITION-IMAGINATION ….

QUELQUES IDEES PAR RAPPORT AU HAUT NIVEAU DANS UNE SEMAINE PROMO/U19/U17..

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
A DEFINIR HORAIRES-JOURS INTERVENTION PREPARATEUR ATHLETIQUE		A DEFINIR HORAIRES-JOURS SEANCES RATTRAPPAGE BESOINS BLESSES		A DEFINIR HORAIRES-JOURS INTERVENTION ENTRAINEUR GARDIEN DE BUT		
REUNION TECHNIQUE/SEMAINE RETOUR MATCH SÉANCE LUNDI OU MARDI		SEANCE APRES MIDI /SOIR		REUNION TECHNIQUE PREPARATION MATCH		
17H----------18H15 SÉANCE 1 END CAPACITE ECHAUFFEMENT TECHNIQUE 20 MN CIRCUIT TECHNIQUE 20 MN FORME JOUEES 20 MN PROPRIO GAINAGES 10MN	17H----------18H30 SÉANCE 1 END CAPACITE ECHAUFFEMENT TECHNIQUE 20 MN ALTERNACE ATELIERS TECHNIQUES + AEROBIE VMA + PROPRIO GAINAGES 40MN FORMES JEUX 20MN	17H----------18H30 SÉANCE 2 PRINCIPES DEF CORRECTION ELEMENTS DEFAILLANTS PRINCIPES OFF SUR ADVERSAIRE PRINCIPES OFF JEUX UTILISATION PRINCIPES OFF SELON CYCLES OU INTUITION IMAGINATION PA OU PA INTEGREE	17H----------18H30 PROGRAMMES A LA CARTE TECHNIQUE COURSE 20/30 MN + TORO/ TENNIS BALLON 20/25MN + ET/OU SPECIFIQUES 20/25MN FACULTATIF 1 SEMAINE SUR 2/3	17H----------18H SÉANCE 3 ECHAUFFEMENT PROPRIO (P.A) OPTIONS PRINCIPES MISE EN PLACE APPUIS VIVACITE CPA	COMPETITION MATCH SAMEDI 15H/17H	

OBJECTIFS SEMAINE : CYCLES-BESOINS- PROBLEMES DE MATCH-ADVERSAIRE-INTUITION-IMAGINATION ….

C) QUELQUES IDEES……

PROPOSITIONS OUTILS POUR TOUS LES NIVEAUX …….

INTEGRATION DE LA VIDEO

DANS LA SEMAINE

I) L’EQUIPE-LE COLLECTIF

RETOUR VIDEO

NANTES-LE HAVRE POUR

L’ ACCESSION LIGUE 2

OPTIONS PRINCIPES SUR SYSTEMES DE JEU

LES 3 MOMENTS CLE D'UN MATCH

- *LE 1ER BUT MARQUE*
- *LES CPA*
- *LE DERNIER QUART D'HEURE*

OPTIONS DEF

- *PRESSING HAUT/PRESSING MEDIANE/TRANSITION*
- *PRESSING EN TRANSFERT DE ZONE (MEDIANE-HAUTE)*
- *DE LA ZONE A L'INDIVIDUEL*
- *EQUILIBRE (3+1)*
- *RECUL FREIN*
- *ATTITUDES COMPORTEMENTS ETRE ACTIF A 20/25 M DE NOTRE BUT*
- *PORTEUR CADRE/PORTEUR NON CADRE*
- *1ER 2 EME BALLON DEFENSIF*
- *TOUTES LES FORMES DE MARQUAGES*

OPTIONS OFF

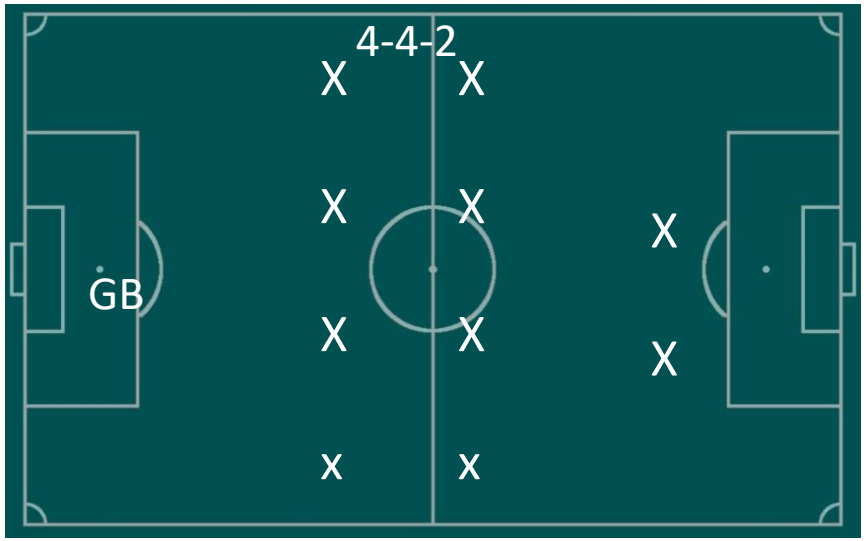
- *1ER BALLON RECUPERE/TRANSITION*
- *JEU COURT EN AVANCANT PROJECTION RAPIDE VERS L' AVANT*
- *ATTAQUES PLACEES/DESEQUILIBRE COLLECTIF*
- *JEU DE COTE / AMENER DES CENTRES QUALITES ET VARIETES*
- *JEU DE COTE/ RECHERCHE 1X1 DIFFERENCES*
- *1ER 2 EME BALLON OFFENSIF*
- *DEPLACEMENTS APPUI SOUTIEN PROFONDEUR RECHERCHE 3 ET 4 EME*

CPA : COUP FRANC/ CORNERS/ TOUCHES OFF-DEFENSIF

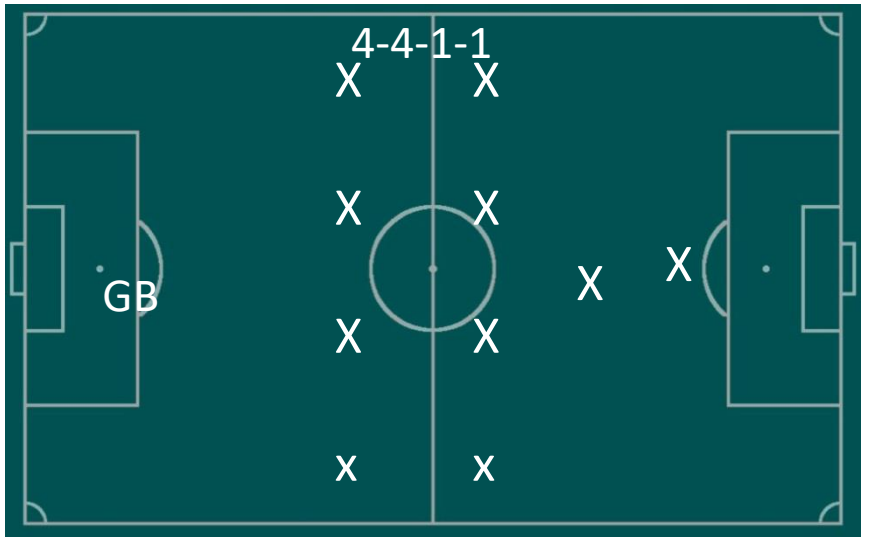
SYSTEMES DE JEU 4/4/2 --- 4/4/1/1-----4/3/3
SUR UN CYCLE-SUR UN MATCH-SUR UN TEMPS DE MATCH- SUR UNE SITUATION

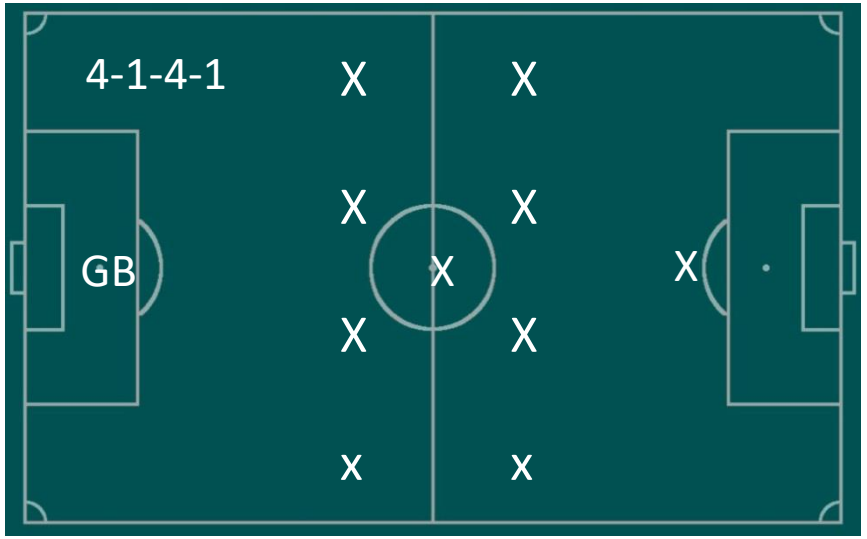
OPTIONS PRINCIPES SUR SYSTEMES DE JEU DEFINIS

❑ ***OPTIONS DEFENSIVES DEFINIES***



❑ ***OPTIONS OFFENSIVES DEFINIES***





« RETOUR » MONTAGE VIDEO « NOTRE EQUIPE »

CRITERES OBSERVATIONS	MINUTAGE
A) Options défensives sur 4-4-2	
Pressing haut pour marquer + 1er ballon récupéré (transition)	
Pressing médiane + 1er ballon récupéré (transition)	
1er 2eme ballon /Aérien-Sol / contact	
Equilibre sécurité (3+1)	
B) Options offensives sur 4-4-2	
Projection rapide en recherchant le jeu en avançant	
Attaques placées déséquilibre collectif en recherchant le jeu en avançant	
Attaques placées déséquilibre collectif en recherchant le jeu combiné sur les cotes	
Attaques placées déséquilibre collectif en recherchant le 1x1 sur les cotes	
C) Occasions pour/contre	
D) CPA pour/contre	
E) Buts pour/contre	
F) Focus Individuel	
F) Focus Collectif Ligne/Equipe/Etat d'esprit	

II) LE JOUEUR-L'INDIVIDU

RETOUR VIDEO

JOUEUR

BILAN/EVALUATION MATCH

LE JEU AU POSTE		
MENEUR DE JEU DEFENSIF NO 6		
NOM :	MATCH : PAU	DATE : 02/09/2017
CRITERES		**OBSERVATIONS**
PLAN DEFENSIF		
CPA DEFENSIF POSITION MARQUAGE		CORRECT SUR LE PLAN DEFENSIF MARQUAGE CPA ???
VOLUME / COMBATIVITE / REPLACEMENT		
CADRAGE / PRESSING / RECUPERATION		
3+1 EQUILIBRE		
PLACEMENT / COUVERTURE / FERMETURE		
PLAN OFFENSIF		
CPA OFF		INSUFFISANT SUR L'ANIMATION OFF
VISION DU JEU / ANIMATION / ORIENTATION		
JEU EN AVANCANT		
PERCUSSION POUR CREER		
MENTALITE		PERFORMANCE TRES EN DESSOUS DE TON NIVEAU
ETAT D'ESPRIT COMPORTEMENT AU SERVICE DE L'EQUIPE		PERFORMANCE / NOTE : 3,5
LEGENDE:	TB PERF / B/AB PERF / MOYEN CORRECT / INSUFFISANT / MAUVAIS	
OBSERVATIONS SEMAINE PASSEE	BIEN DANS LE TRAVAIL	
ORIENTATIONS SEMAINE A VENIR	INSISTER SUR LIMITER NOMBRE DE TOUCHES/ORIENTATION DU JEU/DESEQUILIBRE COLLECTIF	

BILAN/EVALUATION MATCH

LE JEU AU POSTE				
MENEUR DE JEU DEFENSIF NO 6				
NOM :		MATCH : CRETEIL		DATE : 08/09/2017
CRITERES			OBSERVATIONS	
PLAN DEFENSIF				
CPA DEFENSIF POSITION MARQUAGE			BIEN	
VOLUME / COMBATIVITE / REPLACEMENT				
CADRAGE / PRESSING / RECUPERATION				
3+1 EQUILIBRE				
PLACEMENT / COUVERTURE / FERMETURE				
PLAN OFFENSIF				
CPA OFF				
VISION DU JEU / ANIMATION / ORIENTATION			TU NOUS A REMIS L'EQUIPE DANS LE BON SENS	
JEU EN AVANCANT				
PERCUSSION POUR CREER				
MENTALITE			ASSEZ BONNE PERFORMANCE	
ETAT D'ESPRIT COMPORTEMENT AU SERVICE DE L'EQUIPE			PERFORMANCE / NOTE :	5,5
LEGENDE:	TB PERF	B/AB PERF	MOYEN CORRECT	INSUFFISANT	MAUVAIS
OBSERVATIONS SEMAINE PASSEE	SEMAINE DIFFICILE PHYSIQUEMENT				
ORIENTATIONS SEMAINE A VENIR	TA 2 EME MITEMPS EST POUR MOI UNE REFERENCE COMME RODEZ INSISTER SUR CES OPTIONS				

BILAN/EVALUATION APRES 8 MATCHS

LE JEU AU POSTE		
MENEUR DE JEU DEFENSIF NO 6		
NOM :	BILAN 8 MATCHS	DATE : ……
CRITERES		OBSERVATIONS
PLAN DEFENSIF		
CPA DEFENSIF POSITION MARQUAGE		MARQUAGE CPA MOYEN
VOLUME / COMBATIVITE / REPLACEMENT		
CADRAGE / PRESSING / RECUPERATION		BIEN TRES BIEN SUR VOLUME COMBATTIVITE PRESSING ET EQUILIBRE
3+1 EQUILIBRE		
PLACEMENT / COUVERTURE / FERMETURE		
PLAN OFFENSIF		
CPA OFF		PEU D'OCCASIONS SUR CPA POUR
VISION DU JEU /ANIMATION/ORIENTATION		
JEU EN AVANCANT		ENORME TRAVAIL A REALISER POUR ALLER EN L2
PERCUSSION POUR CREER		
MENTALITE		
ETAT D'ESPRIT COMPORTEMENT AU SERVICE DE L'EQUIPE		PERFORMANCE / NOTE :
LEGENDE: TB PERF	B/AB PERF	MOYEN CORRECT / INSUFFISANT / MAUVAIS
POINTS FORTS	ETAT D'ESPRIT-ASPECT DEFENSIF- VOLUME-REPLACEMENT –PRESSING- RECUPERATION	
POINTS A AMELIORER	ANIMATION OFF-VISION- CHOIX- VITESSE DE CHOIX- SIMPLICITE	

III) LE FOCUS INDIVIDUEL OU COLLECTIF
RETOUR VIDEO

NATIONAL-LAVAL-CONSOLAT
(ETAT D'ESPRIT A 10/A 9)

CFA-RESERVE PRO- NANCY B-AJA B
(TACTIQUE-REPLACEMENT-DISTANCE BLOC EQUIPE)

NATIONAL-RED STAR-LAVAL
(MENTAL-CONCENTRATION-GESTES INUTILES)
(LE GARDIEN DE BUT HAUTBOIS)

IV) QUELQUES IDEES……

SUR L'INTEGRATION DE LA VIDEO

DANS

LA SEMAINE PROMO U17/U15/D2……

QUELQUES IDEES PAR RAPPORT AU HAUT NIVEAU DANS UNE SEMAINE JEUNES….

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
A DEFINIR HORAIRES-JOURS INTERVENTION PREPARATEUR ATHLETIQUE		A DEFINIR HORAIRES-JOURS SEANCES RATTRAPPAGE BESOINS BLESSES		A DEFINIR HORAIRES-JOURS INTERVENTION ENTRAINEUR GARDIEN DE BUT		
REUNION TECHNIQUE/SEMAINE RETOUR MATCH SÉANCE LUNDI OU MARDI		SEANCE MATIN OU APRES MIDI			REUNION TECHNIQUE PREPRATION MATCH	
17H----------18H15 SÉANCE 1	17H----------18H30 SÉANCE 1	17H----------18H30 SÉANCE 2 **VIDEO** RETOUR MATCH AVANT OU APRES SEANCE 15/20 MN + COMMENTAIRES	17H----------18H30 SÉANCE 3 **VIDEO** RETOUR MATCH AVANT OU APRES SEANCE 15/20 MN + COMMENTAIRES	17H----------18H SEANCE FACULTATIVE	10H----------11H 16H----------17H30 SÉANCE 4 **VIDEO** PREPARATION MATCH AVANT OU APRES SEANCE 15/20 MN + COMMENTAIRES	COMPETITION MATCH DIMANCHE 15H

OBJECTIFS SEMAINE :CYCLES-BESOINS- PROBLEMES DE MATCH-ADVERSAIRE-INTUITION-IMAGINATION …..