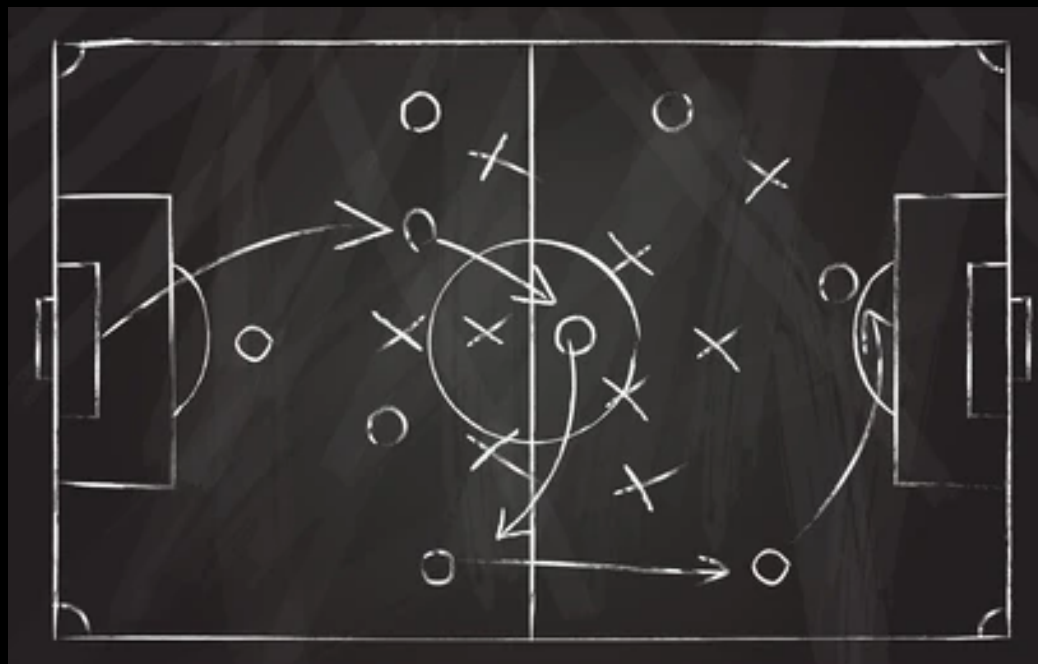
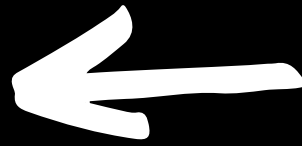


COMMENT “ENTRAINER” UN SYSTEME DE JEU ?

IL NE SUFFIT PAS DE CHOISIR UN SYSTEME, IL FAUT
L’**ANIMER**. VOICI LES **ÉTAPES** CLÉS POUR RENDRE
VOTRE SYSTEME DE JEU **EFFICACE** !



DEFINIR SON MODELE DE JEU



AVANT TES SEANCES D'ENTRAINEMENT EN LIEN AVEC TON SYSTEME DE JEU DEMANDE TOI :

- ✓ QUEL STYLE DE JEU ? POSSESSION OU TRANSITION ?
- ✓ COMMENT ON DEFEND ? BLOC HAUT / BAS OU MEDIAN ?
- ✓ QUELLE STRUCTURE DE BASE ON UTILISE ?



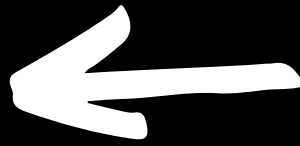
CHOISI TES PRINCIPES OFFENSIFS ET DEFENSIFS

CHAQUE SYSTEME DE JEU A DES REGLES CLAIRES EN ATTAQUE ET EN DEFENSE. UTILISE DES PROCÉDÉS POUR TRAVAILLER :

EXEMPLE OFF : SI TU JOUES EN 3-5-2 UTILISE LA SORTIE DE BALLE AVEC TES TROIS CENTRAUX CONTRE UNE PRESSION HAUTE !

EXEMPLE DEF : DANS UN 4-4-2, UTILISE UN EXERCICE DE POSITIONNEMENT POUR TES DEUX MILIEUX AXIAUX

AUTOMATISER LES **MOUVEMENTS**



LES REPETITIONS DES GESTES ET DES DEPLACEMENTS SONT LA BASE D'UNE BONNE ANIMATION D'UN SYSTEME DE JEU

 **EXEMPLE** : SI TU JOUES EN 4-3-3 UTILISE UN EXERCICE DE DEPLACEMENT ENTRE LES TROIS MILIEUX ET LES TROIS ATTAQUANTS



SIMULER DES SITUATIONS **REELLES DE MATCHS**

CHAQUE PROCÉDÉ DOIT FONCTIONNER "SOUS PRESSION" AUX SEANCES !

EXEMPLE OFF : SI TU JOUES EN 3-5-2 ORGANISE UN JEU OU TU DEMANDERAS UNE PRESSION HAUTE DES ATATQUANTS ADVERSESES POUR FORCER LES TROIS CENTRAUX A RELANCER SOUS PRESSION

DEFINIR LES ROLES INDIVIDUELS



CHAQUE JOUEUR DOIT CONNAITRE SA FONCTION ET SON ROLE DANS LE SYSTEME DE JEU.



EXEMPLE : SI TU JOUES EN 4-2-3-1 LE NUMERO 10 DOIT ETRE POSITIONNÉ ENTRE LES LIGNES ADVERSESES POUR RECEVOIR MAIS AUSSI POUR ENCHAINER RAPIDEMENT VERS L'AVANT



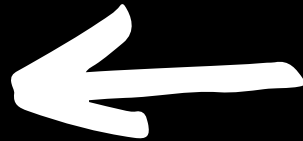
UTILISER DES RETOURS INDIVIDUELS ET LA VIDEO

CHAQUE DETAIL A SON IMPORTANCE ! UTILISE LA VIDEO POUR ILLUSTRER TES PROPOS ET FAIRE COMPRENDRE AU JOUEUR CE QUE TU ATTENDS DE LUI



EXEMPLE : SI TU JOUES EN 3-5-2 TROUVE DES SEQUENCES DE JEU OU TU DEMANDES UN ROLE PARTICULIER A UN JOUEUR ET MONTRE LUI

EVALUER ET S'ADAPTER



CHAQUE EQUIPE EST DIFFERENTE. SI TU VOIS QUE TON SYSTEME N'EST PAS EFFICACE AJUSTE LES POSITIONS ET MECANISMES DES JOUEURS



**SOUVIENS TOI : IL NE SUFFIT PAS
D'EXPLIQUER CE QUE L'ON VEUT,
MAIS PLUTOT QUE LES JOUEURS
LE COMPRENNE , LE SENTE ET
L'EXECUTE !**



**ENREGISTRE CE POST S'IL T'A PLU ET PARTAGE LE
AVEC D'AUTRES EDUCATEURS !**



**COMMENTE "SYSTEME" POUR RECEVOIR CE POST
SOUS FORMAT PDF !**