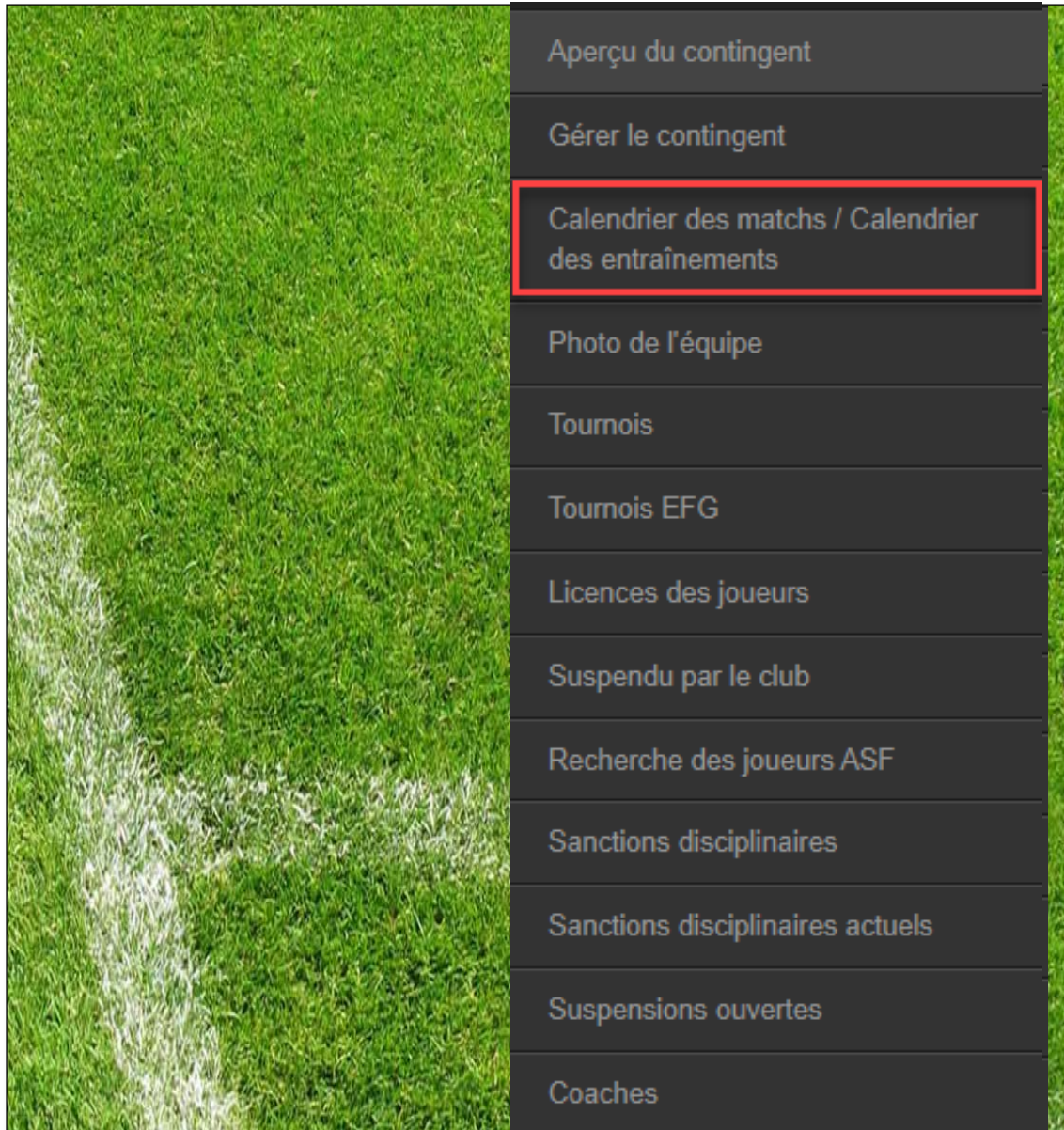




# **Planification saisonnière des entraînements**

Planifier la saison, définir les principaux thèmes / thèmes d'entraînements



Aperçu pour l'équipe assignée

**Calendrier des matchs / Calendrier des entraînements** >

Filtre

PDF CSV

Préparer la saison Préparer la saison d'entraînement

**À venir**

PAS DE DONNÉES DISPONIBLES

**Précédents**

Entraînement	jeu 06.06.2019 19:00 - 20:30	12/12	Phase de compétition	Contrôle
Entraînement	mar 28.05.2019 19:00 - 20:30	12/12	Phase de compétition	Contrôle
championnat	ven 24.05.2019 20:00			Post-traitement du match
Entraînement	jeu 23.05.2019 19:00 - 20:30	12/12	Phase de compétition	Contrôle
Entraînement	mar 21.05.2019 19:00 - 20:30	12/12	Phase de compétition	Contrôle

## Calendrier des matchs / Entraînements

### Info:

Les entraînements ne sont affichés que s'ils sont inscrits dans le calendrier

→ Voir «Enregistrer des entraînements»

**Calendrier des matchs / Calendrier des entraînements**

Filtre

1

Préparer la saison    Préparer la saison d'entraînement

À venir

championnat 155948	dim 10.05.2020 13:00	FC Metz FC Metz	FC Metz FC Metz	Carte de match Préparation de match
Entraînement	mar 12.05.2020 15:00 - 17:00	29/29 Phase de compétition		Plan
championnat 155949	sam 16.05.2020 18:00	FC Metz FC Metz	FC Metz FC Metz	Carte de match Préparation de match
championnat 155960	dim 24.05.2020 14:00	FC Metz FC Metz	FC Metz FC Metz	Carte de match Préparation de match
championnat 155962	dim 31.05.2020 15:00	FC Metz FC Metz	FC Metz FC Metz	Carte de match Préparation de match

2

Plan de match / plan d'entraînement

Préparer la saison

Préparer un entraînement individuel

1

2



1

**Préparer la saison d'entraînement** >

préparation générale ✎ Définir les sujets ▼ Filtre

---

**Entraînements futurs**

mar 12.05.2020 Phase de compétition Plan  
15:00 - 17:00

---

**Entraînements passés**

PAS DE DONNÉES DISPONIBLES

Établir des plans d'entraînement pour toute la saison

## Préparer la saison d'entraînement

### préparation générale

Définir les sujets

Filtre

Type de formation Phase de compétition **Phase de préparation** Phase de transition

Master ASF Base TA Développement TA Stratégie Team

Phase de jeu / tactique Mon équipe possède le ballon Duels Utiliser le surnombre Une-deux/dédoublément Démarquage/triangles/losanges  
Finition par les cotés Finition par le milieu Combinaisons Construction dans sa propre moitié du terrain Balles arrêtées

Mon équipe ne possède pas le ballon Duels Défendre en infériorité numérique Défendre en égalité numérique

Collaboration milieu de terrain-défenseurs Collaboration milieu de terrain-attaquants Pressing Défendre bas Balles arrêtées

Transition attaque-défense Orientation immédiate Protéger le but en zone 1 Pressing, freiner l'attaque

Défendre en avançant ou se retirer

Transition défense-attaque Orientation immédiate Contre-attaque rapide en direction du but ou poser le jeu

Technique **Conduite de balle** Dribbles/Fintes Passes et contrôles de balle Tir au but Jeu de tête Ballhandling

Condition Résistance à la fatigue En forme intégrée En forme isolée

Explosivité Accélération / Changement de direction Sauts

Stabilité Duels Coordination Renforcement

Prévention/Souplesse

Mental Confiance en soi Engagement Emotions Concentration Communication Flexibilité

Terrain Salle Gazon

Dimension du terrain 1/1 terrain 1/2 terrain 1/4 terrain

Enregistrer les thèmes sur les entraînements

Désélectionner les thèmes

Utilisez la souris pour sélectionner des formations portant sur les mêmes sujets. Pour une sélection multiple, marquer avec Ctrl + clic, ou marquer une zone entière avec la souris (cliquer et faire glisser). Activez maintenant les sujets souhaités et cliquez sur "Enregistrer les thèmes sur les entraînements".

### Entraînements futurs

mar 12.05.2020

Phase de compétition

15:00 - 17:00

Plan

Le type et les thèmes de formation peuvent être enregistrés sur un ou plusieurs entraînements.

Pour cela, sélectionnez les cours sur lesquels, les options choisies doivent être enregistrées.