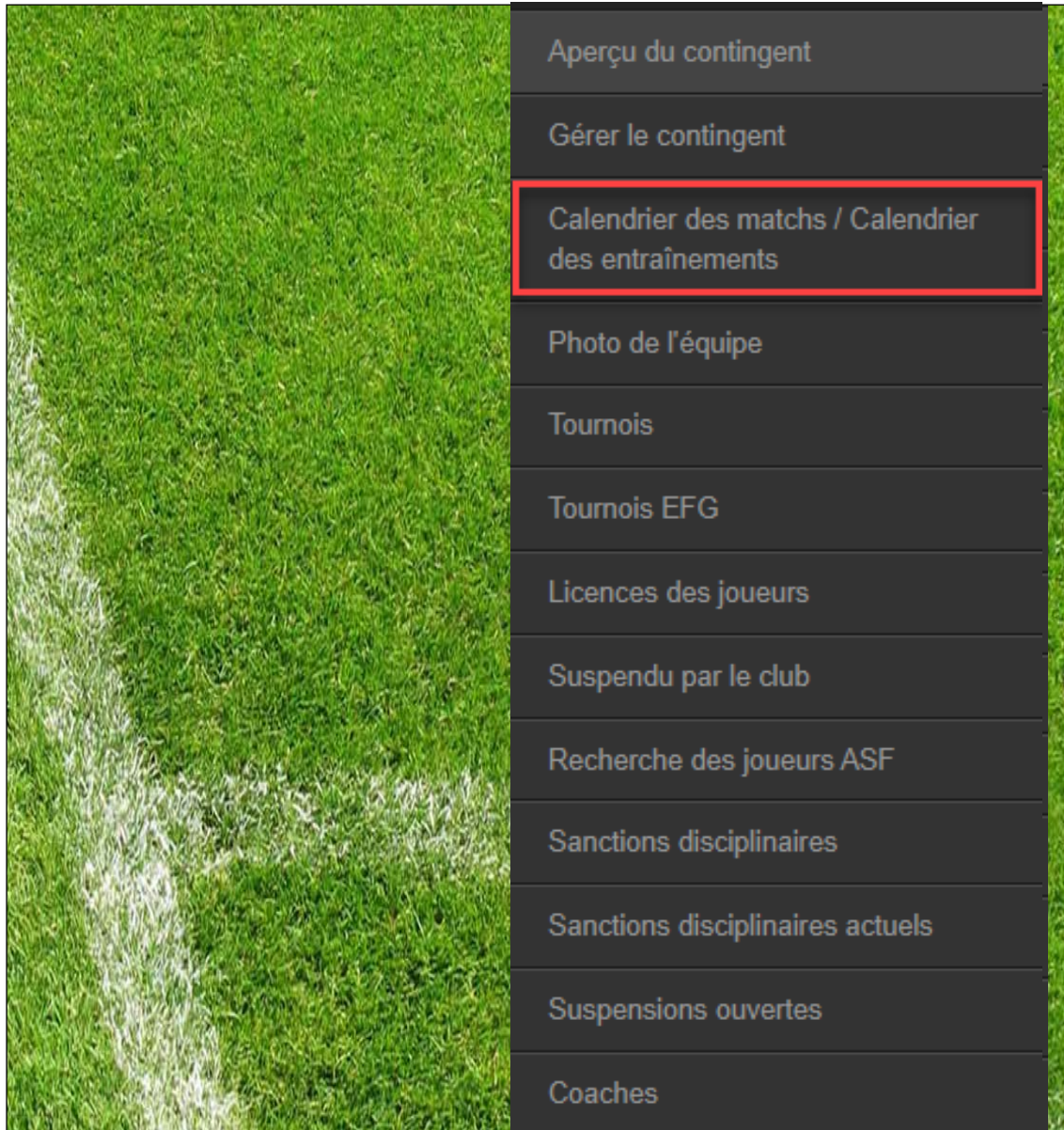




Planifier l'entraînement individuel

Préparer l'entraînement, créer ou sélectionner des exercices



Aperçu du calendrier pour l'équipe assignée



Calendrier des matchs / Calendrier des entraînements >

Filtre

PDF CSV Préparer la saison Préparer la saison d'entraînement

À venir

Entraînement	📅 jeu 18.06.2020 21/21	Phase de compétition	📅 Plan
	🕒 16:00 - 18:00		
Entraînement	📅 jeu 25.06.2020 21/21	Phase de compétition	📅 Plan
	🕒 16:00 - 18:00		

Calendrier des matchs / Entraînements

Planifier un entraînement individuel



Détail de la formation

Détail **Présences (21/21)** 2

1

Plan d'occupation

Stade/terrain de football	Club / équipe
De jeu 18.06.2020 16:00	Remarque
À jeu 18.06.2020 18:00	

Zone (Terrain / Salle)

Veuillez sélectionner Copie 3

Modifier Annuler

Formation

Phase de formation Phase de compétition Présence 21/21

Durée mn

Thème / Objectif

4

Matériel

Information

Planifier l'entraînement individuel

Options d'impression

1

Gérer les présences et les absences

2

Choisir parmi les cours existants

3

Informations générales sur l'entraînement

4



Introduction

Durée mn

Exercices de la bibliothèque **1**

Créer des exercices **2**

Partie principale

Durée mn

Exercices de la bibliothèque

Créer des exercices

Retour au calme

Durée mn

Exercices de la bibliothèque

Créer des exercices

Remarques

Écrire 123

📄 Mise en forme avec Markdown est pris en charge ici

3

Planifier l'entraînement individuel

Exercices de la bibliothèque l'ASF

1

Créer vous-même des exercices

2

Sauvgarder l'entraînement

3

Ajouter un nouvel exercice

Catégorie / Ligue

Master ASF

Phase de jeu / tactique

Technique

Condition

Mental

Cercles de jeu

Foot des enfants

Entraînement spéciale

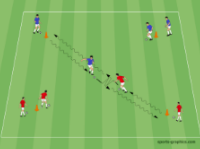
Exercices de la bibliothèque l'ASF

Définir les critères et exercices «filter»

Ajouter un nouvel exercice

Détails 1 Carré de feintes Carré de feintes
L'exercice se déroule sur un carré avec un joueur dans chaque coin et deux balles. Deux joueurs, opposés en diagonale, partent avec la balle au pied l'un vers l'autre et exécutent la même feinte au centre du carré. Après s'être croisés, ils vont dans le coin opposé puis passent latéralement la balle à leur coéquipier, et l'exercice recommence.

Ajouter 2 Durée: 00:05 - 00:15



Entraînement

Forme physique
Mentalité

Tactique

Technique
Imposer le type de feinte, le côté où passer et la jambe active (afin d'éviter les collisions)
Conduire la balle de près, tête levée (regard vers l'objectif et non fixé sur la balle)
Être à la bonne distance de l'adversaire et regarder le timing
Changer de rythme (démarrage puissant) après la feinte
Veiller au bon angle (passer l'adversaire à environ 45°)

Variations

Variation Moins
Variation Plus

Possibilités de variation
Varier les distances (plus ou moins de pression du temps)
Appliquer plusieurs feintes

Détails Carré de passes Carré de passes
Carré d'environ 10 m de côté avec un joueur dans chaque coin. Dans deux coins diagonalement opposés, les joueurs ont une balle. Ils démarrent tous les deux en même temps et disposent de différentes possibilités:

- Conduire la balle jusqu'à mi-distance et donner la balle au sol derrière l'élément de marquage vers le prochain joueur.
- Idem, mais donner la balle dans la course devant l'élément de marquage.

Exercices de la bibliothèque l'ASF

Afficher le détail des exercices

1

Ajouter l'exercice à l'entraînement

2



Introduction

Durée mn

Exercices de la bibliothèque

Créer des exercices

Écrire 123

📄 Mise en forme avec Markdown est pris en charge ici

Créer des exercices individuel

Créez votre exercice «créer»

- champs de texte
- insérer depuis un site internet
- insérer des photos
- insérer un fichier vidéo



