

PHASE 1 ECHAUFFEMENT	PHASE 2 PERFORMANCE (Entraînement + enseignement)			PHASE 3 RETOUR AU CALME
Mise en train	Mise en situation	Apprentissage	Jeu/match	Relâchement
Préparation des joueurs	Forme jouée globale	Forme analytique	Retour au jeu	Décontraction individuelle
CAPACITÉS PSYCHOMOTRICES	SENS TACTIQUE PRISE DE CONSCIENCE	COORDINATION TE/TA/CO ET MENTAL	APPLICATION TACTIQUE	RÉCUPÉRATION
– éveil neuro-musculaire et organique – stimulation technique et cognitive – préparation mentale	– réalité ludique – éveil technico-tactique – espace – temps – jeu libre – jeu à consignes	• Selon les objectifs d'entraînement – amélioration des capacités technico-tactiques – développement des capacités physiques	– jeu à thème – jeu dirigé – jeu libre	– relâchement physique et mental
– course et déplacements avec ballon – souplesse – jeu		– exercices, actions et combinaisons de jeu – séquences jouées – avec sollicitations physiques	ou Match interne	– course lente + exercices de récupération – souplesse / stretching – relaxation
• Organisation – individuelle – en groupes – en équipe		• Organisation – forme intégrée – individuelle à 2, à 3, à 4 – en groupe – par bloc – par poste – par atelier – interval-training – circuit-training		• Organisation – en équipe – en groupe