



Technique pure expliquée

jeanmichelcollin@hotmail.com

Objectifs d'un plan de Développement

- Pour l'entraîneur
 - Assurer un travail organisé à court terme
 - Assurer un travail organisé à moyen et long terme
 - Éviter les raccourcis de formation
 - Hériter d'un bagage et transmettre un bagage
- Pour le joueur
 - Développer une maturité technique, tactique, physique et psychologique à terme
 - Éviter les ruptures d'apprentissage
 - Développer des repères d'apprentissage à réinvestir

Objectifs du plan de Développement

- Pour la direction technique
 - Transmettre la philosophie de formation
 - Évaluer la progression des entraîneurs
 - Évaluer la progression des joueurs
 - S'assurer d'amener le club et les équipes au niveau supérieur
 - S'assurer d'évaluer les cadres de formation et de les remettre en question



Exemple d'un plan



Technique pure

Stage Bordeaux 2009

Observation, analyse et rencontre

- Dépisteur en chef
- Préparateur physique en chef
- Responsable de la préformation
- Responsable du centre de formation
- Entraîneurs et joueurs
- Poussins à Ligue 1
 - Entraînements, préparation physique
 - Matches



Constats issus du stage Bordeaux 2009

- Le volume d'entraînement
- La qualité du travail
- La qualité des éducateurs
- La philosophie de formation
- La qualité des athlètes
- Les résultats
- La simplification



Méthode des gammes

Principes de base

- Répétition du geste
- État de fraîcheur
- Prendre son temps
- **Corriger , laisser aller, rigueur**
- **Petits groupes**
- Courtes périodes
- **Enchaînements**
- **Souplesse, coordination**
- **Impact mental**
- Formes jouées avec appuis

Des grands noms

- Une méthode qui a fait ses preuves
 - Zinedine Zidane, Bixente Lizarazu, Christophe Dugarry, Didier Deschamps

Appliquée par des grands

Marius Trésor

Patrick Battiston

Jean-Jacques Gresser

Gammes expliquées, démontrées

Revoir ce qui a été fait

- Voir feuille remise

Voir ce qu'il y a ailleurs

- Travail avec le mur
- Travail avec la planche
- Travail avec la potence
- Enchainements
- Travail spécifique
- Travail aérien

Profiter de notre contexte!



Questions et discussion

Merci et bonne saison!

