

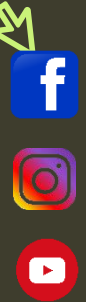
**JOSSELIN
LEBRETON**
EDUCATEUR



3 OUTILS POUR CRÉER DE L'INTENSITE NATURELLE AUX SEANCES

MODIFICATION DE L'ENVIRONNEMENT DES SEANCES

L'EXEMPLE DE M. ARTETA
ARSENAL



LEBRETON Josselin / BEF UEFA A





LA TAILLE DES BALLONS

**JOSSELIN
LEBRETON**
EDUCATEUR



LA TAILLE DES BALLONS



À Arsenal, Arteta a modifié la taille des ballons pour défier les joueurs techniquement, ainsi que pour améliorer les niveaux d'adaptabilité et de concentration au sein de l'équipe.



LEBRETON Josselin / BEF UEFA A



LA NOTION DU TEMPS

**JOSSELIN
LEBRETON**
EDUCATEUR



LA NOTION DU TEMPS

À Arsenal, Arteta a installé un « chronomètre » fonctionnant en même temps que la session, les contraintes de temps peuvent augmenter les niveaux d'intensité et mettre les joueurs au défi en ce qui concerne la prise de décision et l'exécution des demandes du coach .



LEBRETON Josselin / BEF UEFA A



LE SCORE « VISIBLE »

**JOSSELIN
LEBRETON**
EDUCATEUR



LE SCORE « VISIBLE »

À Arsenal, Arteta a installé un tableau d'affichage du score ! Ce qui peut servir de rappel constant pour les joueurs, pour à nouveau augmenter l'intensité tout en créant un environnement d'entraînement compétitif. Le fait d'avoir une visibilité sur le score va agir sur le comportement des joueurs avec et sans le ballon .



LEBRETON Josselin / BEF UEFA A

MERCI

www.josselinlebretoneducateur.com

