

**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



## 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.





# LA NOTION DU TEMPS



## 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 .





# 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](http://www.josselinlebretoneducateur.com)

