



<https://vizle.offnote.co>

Contact us: vizle@offnote.co

This document was generated automatically by **Vizle**

Your **Personal Video Reader Assistant**

Learn from Videos **Faster** and **Smarter**

VIZLE PRO / BIZ

- Convert *entire* videos ^{PDF, PPT}
- *Customize* to retain all essential content
- Include Spoken *Transcripts*
- Customer support

Visit <https://vizle.offnote.co/pricing> to learn more

VIZLE FREE PLAN

- Convert videos *partially* ^{PDF only}
- Slides may be *skipped**
- Usage restrictions
- No Customer support

Visit <https://vizle.offnote.co> to try free

Login to Vizle to unlock more slides*



Méthodes d'Entraînement

Importance

1. **Établir un ordre.** Séquencer les méthodes dans la séance ou microcycle d'entraînement.
2. **Établir une direction.** Les méthodes d'entraînement dans le sens stratégique / tactique qu'il se prétend obtenir.





Méthodes d'Entraînement

Importance

1. **Établir un ordre.** Séquencer les méthodes dans la séance ou microcycle d'entraînement.
2. **Établir une direction.** Les méthodes d'entraînement dans le sens stratégique / tactique qu'il se prétend obtenir.
3. **Établir une rationalisation.** Entraîner ce que il est essentiel pour le développement des joueurs et de l'équipe.
4. **Établir une modélisation.** En fonction d'une forme spécifique de jouer de l'équipe.





Méthodes Générales de Préparation (MGP)

*N'incluent pas
l'utilisation de la balle*



Méthodes Spécifiques de Préparation Générale (MSPG)

*Utilisent le ballon
sans marquer le but*



Méthodes Spécifiques de Préparation (MSP)

*Utilisent le ballon et
marquer le but*



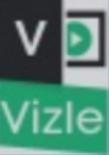


MGP

Objectifs

1. **Renforcer** chaque capacité physique individuellement.
2. **Adapter** les systèmes cardiopulmonaire, neuromusculaire et articulaire
3. **Activer** les processus de récupération et de compensation en évitant les états de surentraînement
4. **Réaliser** une base organique fonctionnelle afin de supporter l'application de méthodes spécifiques





Méthodes générales de préparation (MGP)

Tension Force



Force Maximale

Force Résistant



Force Rapide



Temps Résistant



Vitesse Maximale

Vitesse Résistant



Vitesse





Composants



1. **Résistance.** Il est supporté dans les actions motrices réalisées (*générales* ou *spécifiques*)
2. **Force.** elle repose sur différentes formes de manifestation de force (*maximum*, *rapide* et *résistante*).
3. **Vitesse.** Il est soutenu par l'exécution des différentes tâches dans les plus brefs possible (*réaction*, *exécution* et *résistance*).





<https://vizle.offnote.co>

Contact us: vizle@offnote.co

This document was generated automatically by **Vizle**

Your **Personal Video Reader Assistant**

Learn from Videos **Faster** and **Smarter**

VIZLE PRO / BIZ

- Convert *entire* videos ^{PDF, PPT}
- *Customize* to retain all essential content
- Include Spoken *Transcripts*
- Customer support

Visit <https://vizle.offnote.co/pricing> to learn more

VIZLE FREE PLAN

- Convert videos *partially* ^{PDF only}
- Slides may be *skipped**
- Usage restrictions
- No Customer support

Visit <https://vizle.offnote.co> to try free

Login to Vizle to unlock more slides*