



# Formation de base J+S Football (Diplôme C) – VD 484.18

## 29 au 31 août et 3 au 5 septembre 2018 à Echallens

### Programme



Heure	Mercredi 29.08.2018	Jeudi 30.08.2018	Vendredi 31.08.2018	Lundi 3 septembre 2018	Mardi 4 septembre 2018	Mercredi 5 septembre 2018
08h00	Ouverture du cours (1)	Rappel jour 1 / Intro jour 2	Rappel jour 2 / Intro jour 3	Rappel jour 3 / Intro jour 4	Rappel jour 4 / Intro jour 5	Rappel jour 5 / Intro jour 6
08h15	<b>Théorie J+S</b> <b>T: Plan. d'entr. 1 (4)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Evaluation de l'entraînement</li><li>- Planification à court terme</li><li>- GAG</li><li>- Manuel clé J+S : les 3 concepts</li></ul>	<b>T: Développement de la personnalité (6)</b> Joie, esprit d'équipe et ambition	<b>T: Comp. sociales 2 (10) Les jeunes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Danger</li><li>- Prévention</li><li>- Réseaux sociaux</li></ul>	<b>T: Comp. sociales 3 (14) Discrimination</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Egalité de traitement</li><li>- Homophobie</li></ul>	<b>T: Comp. sociales 4 (18) Le langage de l'entraîneur</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Les mots</li><li>- Les actes</li></ul> Jeu de rôle	<b>P: Entraînement TA (24)</b> Parties données par les entraîneurs
10h30	<b>P: L'entraînement (3)</b> Démonstration avec participants	<b>P: Développement de la personnalité (7)</b> Application sur le terrain	<b>P: Entraînement CO 2 (11)</b> Ecole de course Vitesse	<b>P: Entraînement TE 2 (15)</b> 2 matières Exercices analytiques et jeux Coaching et organisation	<b>P: Entraînement TE 4 (19)</b> Parties données par les entraîneurs	<b>T: Examen théorique (écrit) (25)</b>
12h30	<i>Repas</i>	<i>Repas</i>	<i>Repas</i>	<i>Repas</i>	<i>Repas</i>	<i>Repas</i>
13h45	<b>T: Comp. sociales 1 (2) L'entraîneur</b> Rôle, tâches et attentes	<b>T: Les facteurs de performance (8)</b> TE / TA / CO / ME <i>Programme SUVA 30'</i> <b>Entraînement CO</b> Méthode/Matière	<b>P: Entraînement TE 1 (12)</b> Du jeu à l'analyse Jeux et exercices Variation Influence CO et ME	<b>T: Préparation d'entraînement TE (16)</b> Travail par groupes	<b>P: Jeu et situation 1 (20)</b> Du 3:3 au 1:1  Infériorité et supériorité dans le jeu	<b>P: Jeu et situation 2 (22)</b> Du 4:4 au 5:5
15h30	<b>T: Plan. d'entr. 2 (5)</b>  Philosophie de jeu et de formation  Cycles et instrument de planification	<b>P: Entraînement CO 1 (9)</b> <i>SUVA Basics</i> 30' Endurance Souplesse	<b>T: Méthodologie TE (13)</b> Méthode Variabilité et variation Signes Coaching	<b>P: Entraînement TE 3 (17)</b> Parties données par les entraîneurs	<b>T: Evaluation „Jeu et situation 1“ (21)</b> Corrections Les facteurs de performance en TA	<b>T: Evaluation et clôture du cours (26)</b>  Structure de la formation Résultats
18h00 18h30	<b>T: Evaluation journalière</b>	<b>T: Evaluation journalière</b>	<b>T: Evaluation journalière</b>	<b>T: Evaluation journalière</b>	<b>T: Evaluation journalière</b>	<b>T: Clôture du cours</b>