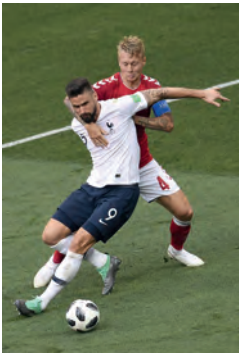
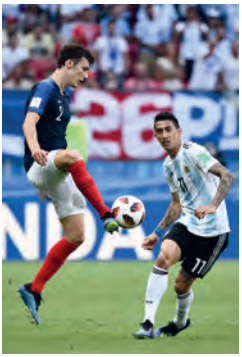
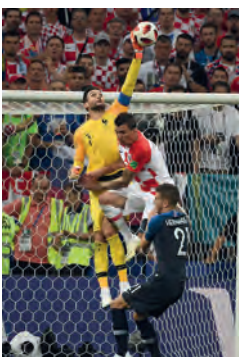




Catalogue

Service de documentation de la Direction Technique Nationale



FFF

CENTRE NATIONAL
DU FOOTBALL

CLAIREFONTAINE

DVD

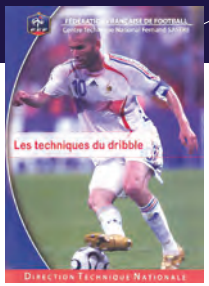
FFF

CENTRE NATIONAL
DU FOOTBALL
CLAIREFONTAINE

Catalogue du service de documentation de la Direction Technique Nationale

Les techniques du dribble

Nouvelle édition



Les dernières grandes compétitions ont revalorisé le jeu des attaquants et notamment **les notions de dribbles et de feintes**. L'ex-entraîneur de l'I.N.F., Joaquim FRANCISCO FILHO, ancien technicien à Manchester United, présente **une série d'exercices spécifiques** à ces techniques aussi différentes que variées. Chaque type de dribble est décomposé et les méthodes d'apprentissage sont présentées. Les images de haut niveau, à la fin de chaque chapitre, vous font passer de réels moments d'émotion et viennent renforcer l'idée de l'importance du travail de ces techniques.

Durée : 44 min	Réf. : DVD-002	Prix : **21 €**

Les techniques défensives individuelles

Les exercices **d'initiation et de perfectionnement aux techniques défensives**, avec les conseils de Jean-François JODAR, ex-entraîneur national, champion du monde avec les moins de 17 ans. Ce document traite de **l'acte défensif au sol** en situation d'un contre un. Le premier chapitre présente **une initiation au tacle** (tacle de face, tacle latéral sous 2 formes, tacle de récupération). Le deuxième chapitre aborde les différentes **situations de duel**, enfin le troisième chapitre détaille une forme jouée favorisant un travail d'interception et de duel devant le but.

Durée : 50 min	Réf. : DVD-003	Prix : **21 €**

L'entraînement de la vitesse en football

La vitesse est une des qualités essentielles que doit posséder le footballeur. Échauffement, exercices spécifiques, jeux, tests.
De précieuses informations qui contribueront à améliorer cette caractéristique physique chez les joueurs de football.

Durée : 17 min	Réf. : DVD-004	Prix : **16 €**

L'entraînement technique du gardien de but

Le gardien de but occupe un poste bien spécifique qui nécessite un travail technique important. Joaquim FRANCISCO FILHO, ex-entraîneur de l'I.N.F., ancien technicien à Manchester United, et Franck RAVIOT, entraîneur des gardiens de but de l'I.N.F. et de l'équipe de France A, présentent des exercices et jeux d'application consacrés à l'initiation et au perfectionnement de tous **les gestes fondamentaux du gardien de but**. Les thèmes travaillés sont : l'échauffement, les réductions d'angle, les prises de balle, les déviations, les sorties, les dégagements aux poings, les exercices avec handicap, les arrêts réflexes, les coups francs, les relances, le jeu au pied.

Durée : 76 min	Réf. : DVD-005	Prix : **25 €**

Traumatologie du football

- les premiers soins -

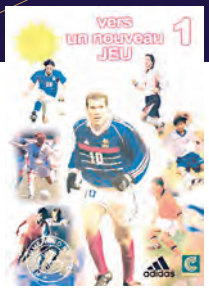
La pratique du football de compétition, qu'elle soit au niveau amateur ou professionnel, est génératrice de pathologies diverses. Une bonne connaissance de ces traumatismes permettra une prise en charge adaptée au bord d'un terrain et très certainement un gain de temps dans les délais de cicatrisation et de retour sur le terrain. Dans cette première partie, Franck Le Gall, médecin du LOSC Lille Métropole, ancien médecin du Centre Technique National du Football et médecin de l'Equipe de France A. présente les thèmes suivants : **la pathologie musculaire, la traumatologie du genou, la traumatologie de la cheville**.

La seconde partie traite les thèmes suivants : **les fractures, les traumatismes de la face, les traumatismes crâniens, les soins de la peau, la pathologie propre à l'adolescent, les techniques de soins, la prévention des accidents**. Chaque chapitre débute par un rappel anatomique, puis sont évoqués les mécanismes lésionnels et les signes cliniques par pathologie. Enfin la conduite à tenir, sur et en dehors du terrain, est donnée en insistant sur ce qu'il convient de faire et ne pas faire.

Durée : 64 min	Réf. : DVD-006	Prix : **24 €**

Méthode Coerver

Nouvelle collection



Une série de 3 DVD qui propose **des exercices variés destinés à améliorer les qualités techniques basées sur la méthode Coerver**.

Durée : 67 min par DVD	Réf. : DVD-008	Prix : **64 €**

Appuis et coordination

Ce DVD présente environ 100 exercices consacrés **au développement de la coordination motrice**, ainsi qu'à **la maitrise des appuis**. Ce document présente **les fondamentaux, le travail d'appui, la maîtrise des appuis, des exemples de parcours avec le ballon** et des applications à haut-niveau.
Avec le concours des élèves stagiaires au Centre National de Formation et d'Entraînement de Clairefontaine.

Durée : 60 min	Réf. : DVD-011	Prix : **25 €**

Les étirements du footballeur

Ce DVD montre **l'importance des étirements** dans la pratique sportives.
Qu'ils soient **activo-dynamiques** dans la phase d'échauffement ou **passifs** à la mi-temps ou en fin de match, ils sont indispensables dans **la préparation de l'effort** et pour favoriser **une récupération rapide et efficace**.
Vous trouverez dans ce document les exercices appropriés aux étirements ainsi que **les corrections éventuelles** à apporter lors de certaines postures.

Durée : 47 min	Réf. : DVD-012	Prix : **25 €**

La formation du gardien but

Ce DVD pédagogique, élaboré par Christian PUXEL, s'adresse à l'ensemble des éducateurs, des entraîneurs spécifiques et des gardien de but soucieux d'approfondir leurs connaissances dans ce domaine. Organisé autour d'une méthodologie rigoureuse, cette vidéo traite de 3 thèmes essentiels pour le gardien de but : la mobilité, la prise de balle et le plongeon.

Durée : 170 min	Réf. : DVD-013	Prix : **30 €**

Le renforcement musculaire chez le jeune footballeur

Ce support propose une série de différents exercices, afin d'optimiser le développement musculaire chez le jeune footballeur, dès la préformation jusqu'à l'âge adulte, à l'aide de techniques classiques de musculation.
Différents chapitres sont proposés : musculation (stimulation des muscles), proprioception (équilibration), pliométrie basse (gainage, skipping...), pliométrie moyenne (foulées, sauts...) et classiques de la musculation.
Pour anticiper ce que sera le football de demain, un développement équilibré et harmonieux de la coordination et de la force s'avère nécessaire, afin de répondre à l'évolution du jeu et de préserver la santé et l'intégrité physique du jeune joueur. L'acquisition progressive des bons placements, puis des techniques de base des mouvements globaux de la musculation doivent être maîtrisés, grâce à l'aide et à l'accompagnement indispensable d'un éducateur formé et compétent dans ce domaine.
est donnée en insistant sur ce qu'il convient de faire et ne pas faire.

Durée : 32 min	Réf. : DVD-014	Prix : **25 €**

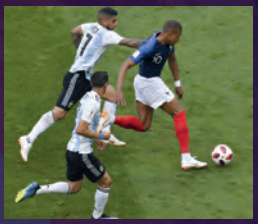
DVD Préformation

- Accompagnement des U12 à U15 - Guide pratique

Ce DVD a été réalisé à l'Institut National du Football de Clairefontaine, il accompagne l'ouvrage "Préformation-Accompagnement des U12 à U15 - guide pratique".
Vous y trouverez plus de 200 exercices présentés en fonction des différents thèmes travaillés lors de la préformation dans les domaines technique, tactique et athlétique. Une programmation ainsi que des exercices concernant l'entrainement du gardien de but complètent cet ouvrage extrêmement riche et très pratique d'utilisation.
Pour chaque exercice, une fiche est présente dans le livre et vous pouvez visualiser la vidéo correspondante dans le DVD.

Durée : 1 h 50	Réf. : L-033	Prix : **30 €**

LIVRE



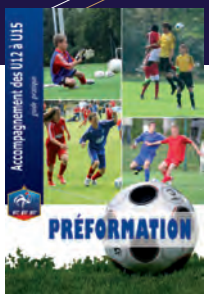
FFF

CENTRE NATIONAL
DU FOOTBALL
CLAIREFONTAINE

Catalogue du service de documentation de la Direction Technique Nationale

Préformation

- Accompagnement des U12 à U15 - Guide pratique



Conçu à l'intention des responsables de préformation pour les 11/15 ans, ce guide pratique comporte des fiches d'exercices classés par thème ainsi qu'une programmation de l'entraînement. Toutes les séances sont détaillées (mise en place, organisation, animation) avec les critères de réussite et de progression du jeune joueur. *DVD de 1h50 inclus.*

D.T.N.	246 pages	Réf. : L-033	Prix : **30 €**

Défendre en zone pour mieux attaquer

Cet ouvrage se veut un outil pratique, utilisable par tous les entraîneurs, pour les aider à **édifier leur projet de jeu**, notamment l'animation défensive de zone dynamique : bien récupérer le ballon pour **mieux attaquer**.

E. MOMBAERTS	160 pages	Réf. : L-028	Prix : **25 €**

Analyses et enseignements de la coupe du monde 2006

L'extraordinaire parcours en Coupe du Monde prend évidemment sa source dans le travail fourni par tout le staff et tous les joueurs qui ont participé à l'aventure pendant deux ans. Vous retrouverez dans ce document les analyses **faites par les Entraîneurs Nationaux**. Vous aurez le plaisir de **visionner tous les buts** de cette Coupe du Monde 2006. *DVD inclus.*

D.T.N.	50 pages	Réf. : L-004	Prix : **20 €**

Analyses et enseignements de l'Euro 2004

La D.T.N a analysé **les faits marquants** de cet Euro ponctué par une finale inédite et surprenante opposant 2 nations vierges de tout palmarès dans cette épreuve, le Portugal pays hôte et la Grèce.

Vous y trouverez les éléments suivants :

- **le système de jeu et l'animation** des 16 équipes participantes ;
- **les aspects marquants** dans les domaines **technique, athlétique, tactique et psychologique** ;
- les **incidences sur l'entraînement** au niveau de la préformation et de **la formation du joueur** ;
- **le rôle de l'entraîneur**, leader d'équipe, fédérateur et animateur du projet technique.

D.T.N.	48 pages	Réf. : L-003	Prix : **10 €**

Analyses et enseignements de la coupe du monde 2002

La D.T.N. a analysé les faits marquants de cette Coupe du Monde ponctuée par une finale opposant les 2 nations les plus expérimentées dans cette épreuve, le Brésil et l'Allemagne.

Vous y trouverez les éléments suivants : le système de jeu et l'animation des 8 premières équipes, l'analyse du jeu des 24 autres participants, les aspects marquants, le jeu au poste, l'analyse des 161 buts de la coupe du Monde.

D.T.N.	44 pages	Réf. : L-002	Prix : **10 €**

Analyses et enseignements de la coupe du monde 1998

Le document de synthèse de la Direction Nationale sur la Coupe du Monde 1998 en France.

Vous y trouverez une réflexion sur le football de haut niveau à l'aube du troisième millénaire dans les domaines **technique, tactique, physique, et psychologique**, ainsi qu'une étude statistique des buts de cette compétition.

D.T.N.	40 pages	Réf. : L-001	Prix : **10 €**

Dictionnaire de football

- en 6 langues -

2 000 mots traduits en 6 langues (français, anglais, allemand, espagnol, italien, portugais) pour que tous les amateurs de football puissent échanger à propos de leur sport, en maîtrisant **des termes spécifiques** sur le jeu lui-même ou sur ce qui l'entoure.

J. CREVOISIER	138 pages	Réf. : L-006	Prix : **15 €**

Programmation annuelle d'entraînement des benjamins (10/11 ans)

Après 2 saisons passées en débutants à découvrir le football et 2 en poussins à l'apprentissage de ses bases, le jeune footballeur démarre sa 6e et 7e année de formation en catégorie benjamins. Cette étape est incluse dans la catégorie initiation. Les objectifs de cette initiation restent **l'acquisition des bases techniques et tactiques individuelles**. La programmation annuelle des benjamins comprend : les objectifs par thèmes, la séance type de la catégorie, les cycles de travail par séance, les fiches tests, 60 séances d'entraînement, 420 exercices supports.

P. MARSEILLOU	153 pages	Réf. : L-009	Prix : **18 €**

Entraîneur de football

Ce document vous propose **un parcours d'apprentissage** basé sur **les fondamentaux techniques** du football.
Par l'intermédiaire de l'observation et de la correction des gestes, l'éducateur, quel que soit son public, est à même de faire progresser et de motiver ses joueurs.
Vous trouverez, dans cet ouvrage, **une méthode** qui vous permettra **d'organiser**, de façon pratique, vos séances d'entraînement et même d'effectuer **une planification** en fonction des catégories d'âge.

P. MARSEILLOU	153 pages	Réf. : L-009	Prix : **18 €**

Football
- comprendre et pratiquer -

Voici un document incontournable, véritable **référence pour l'enseignement** du football.
Il s'adresse à toute personne **responsable de l'entraînement** d'une équipe (éducateurs, entraîneurs, enseignants...) et intéressera plus largement tous les passionnés de ce sport.

J. MERCIER	167 pages	Réf. : L-017	Prix : **18,50 €**

Football
- planification et entraînement -

La planification consiste à gérer l'interaction d'éléments qui déterminent **la stratégie d'un projet** (le footballeur, l'équipe, le club) afin d'atteindre, dans un contexte donné, les objectifs fixés.
Particulièrement destiné à **l'encadrement**, cet ouvrage complet répond aux interrogations que soulève **la gestion au quotidien du club**.

P. LEROUX	320 pages	Réf. : L-018	Prix : **27,50 €**

Football à l'école
- essai de réponses -

Ce livret est **un document pédagogique** destiné aux enseignants. Il présente, à travers 3 unités d'apprentissage, les savoirs à acquérir en fin de cycle d'éducation physique.
Chaque unité correspond à 15 ou 18 séances de 45 minutes présentant **des situations de jeux de football**.

122 pages	Réf. : L-019	Prix : **13 €**

Les étirements

- méthodes et exercices pour tous -

Cette 7e édition s'adresse à tous ceux qui souhaitent protéger, maintenir ou améliorer leur forme physique. **Nouveau : exercices avec élastique.**
Le saviez-vous ? Il n'existe pas une manière de s'étirer, mais plusieurs !
Les étirements peuvent vous aider à :

- entretenir ou gagner en souplesse ;
- vous détendre en diminuant les tensions corporelles ;
- "mettre en route" votre corps chaque matin ;
- activer la musculature avant un effort ;
- mieux récupérer après un effort.

Pour obtenir ces réels effets ou atteindre ces objectifs, la pratique des étirements demande de la précision et un minimum de connaissances et de ressentis.
Les méthodes à connaître - 3 niveaux de difficulté par exercice - des positions adaptées aux possibilités de chacun - 150 illustrations pour s'étirer de la tête aux pieds...

C. GEOFFROY	253 pages	Réf. : L-022	Prix : **34 €**

Le gainage pour tous

Conçu par deux kinésithérapeutes évoluant dans le sport de haut niveau depuis plus dix ans, cet ouvrage vous propose **400 exercices exclusivement consacrés au gainage**. Illustrée par de nombreuses photos, chaque situation est décrite de façon **claire, précise** et répertoriée par ordre de difficulté croissante.
Que vous soyez **entraîneur, professeur d'EPS, préparateur physique ou kinésithérapeute**, ce livre vous servira et guidera vos sportifs tout au long de leurs carrières respectives.

S. JURAS - J. BAICRY	240 pages	Réf. : L-023	Prix : **26 €**

Taping et strapping

- tous les montages à connaître -

Deux techniques incontournables réunies dans un seul livre. Une véritable formation à domicile.
Quelles soient adhésives élastiques, adhésives non-élastiques, colorées ou pas, le choix des bandes est multiple aujourd'hui... Et le plus important est de savoir pourquoi et comment s'en servir !
Ce livre vous apprend à réaliser des strapping et des taping selon les règles de l'art, en se basant sur la connaissance et l'apprentissage des principes de pose pour chaque technique.
De la tête aux pieds - 75 montages et plus de 400 illustrations pour mieux comprendre.
La qualité des illustrations qui se succèdent, permet de visualiser concrètement l'élaboration de tous ces montages. Vous trouverez toutes les réponses à vos interrogations.
Très pédagogique, ce livre est accessible à tous.

C. GEOFFROY	210 pages	Réf. : L-024	Prix : **32 €**

Le sport, l'esprit tranquille

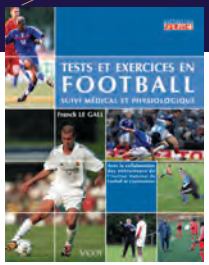
Cet ouvrage s'adresse à vous tous qui partagez la même passion pour le sport. C'est un document complet qui a pour ambition de vous éclairer sur certaines **règles simples accompagnant l'activité physique**, telles la **gestion de soi-même, l'acquisition de diverses pratiques** concernant **la prévention, la récupération et les premiers soins**.
Vous y trouverez 5 grands chapitres :

- **les effets positifs et les bienfaits** de l'activité physique ;
- **la prévention et les soins** à réaliser en cas de blessures affectant la peau, les muscles, les articulations, les tendons, les os et les autres tissus ;
- les problèmes particuliers rencontrés dans des conditions particulières ;
- les différents moyens pour améliorer **la récupération** après l'effort ;
- la pharmacie nécessaire.

C. GEOFFROY	219 pages	Réf. : L-025	Prix : **26 €**

Tests et exercices en football

- suivi médical et psychologique -



Cet ouvrage détaille dans un premier temps l'ensemble des **bilans médicaux et tests physiologiques** réalisés dans le cadre du suivi des footballeurs de l'Institut National du Football (I.N.F.) et des sélections nationales. Dans une seconde partie, il tente de définir **la charge de travail** moyenne des joueurs de l'I.N.F. à travers l'observation de 15 séances d'entraînement et de déterminer leur impact physiologique exercice par exercice.

F. LE GALL	200 pages	Réf. : L-026	Prix : **22 €**

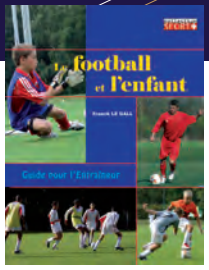
Traumatismes et football

- réadaptation sur le terrain après blessure -

Cet ouvrage est destiné à tous ceux qui, de près ou de loin, s'occupent de **sportifs blessés** qu'il s'agisse des **médecins et kinésithérapeutes** bien sûr, mais aussi **des techniciens, des entraîneurs et des préparateurs physiques**, de plus en plus impliqués dans la phase de réentraînement.

F. LE GALL	320 pages	Réf. : L-027	Prix : **30 €**

Le football et l'enfant



Cet ouvrage détaille l'ensemble des facteurs qui va influer sur **la formation** et **la progression** du jeune footballeur, comme les éléments propres au **développement psychomoteur**, les caractéristiques de **l'entraînement** ou les exercices de **prévention** des blessures.

F. LE GALL	198 pages	Réf. : L-029	Prix : **26 €**

Courir longtemps

Dans cet ouvrage, se trouvent tous les conseils et les informations nécessaires pour réaliser **votre défi personnel**. Quel que soit le niveau, quelles que soient les approches, un lien unit tous ceux qui aiment poser un pied devant l'autre et recommencer : c'est le plaisir de **s'épanouir** dans un sport où il est de bon ton de dépasser les bornes.

B. HEUBI	370 pages	Réf. : L-030	Prix : **30 €**

Coachez votre corps

Ce livre s'adresse à tous ! A vous qui avez envie de bouger, à vous qui souhaitez en finir avec votre "mal de dos". Ou encore aux femmes qui rêvent de modeler leur corps, ou à ceux qui encadrent des équipes... Il a pour objectif de vous conseiller. Il vous apprendra comment **renforcer ou entretenir** votre corps **au quotidien**, sans jamais l'abîmer !

C. GEOFFROY	356 pages	Réf. : L-032	Prix : **30 €**

Football pour les seniors

L'objectif de cet ouvrage est de proposer aux entraîneurs, une saison complète d'entraînement "clés en main". Chacune des 160 séances préparées est présentée en une double page et comporte 6 situations, toutes illustrées d'un schéma explicite. L'enjeu principal : permettre de concilier l'obligation de résultats à cours terme, lors du prochain match, et le travail à long terme pour faire progresser les joueurs.

E. CABALLERO	352 pages	Réf. : L-034	Prix : **30 €**

Le mal de dos
- guérir et prévenir -

Mal de dos au quotidien, mal de dos au travail, mal de dos en voiture... Mobilier de bureau mal adapté, éducation à la bonne utilisation du corps insuffisante, exercices de gainage et d'étirements musculaires rarement bien maitrisés... Le dos est victime depuis tout temps de son mauvais management... Finissons-en !
Grâce à sa méthode basée sur l'éducation, l'auteur démontre que le mal de dos n'est pas une fatalité, et que, quels que soient l'activité physique, l'âge, le sexe ou la profession, chacun doit s'approprier les connaissances et les outils nécessaires pour y échapper.
Ce livre vous invite à réagir, à vous prendre en main plutôt que de vous plaindre.
80 exercices - 15 programmes adaptés et 480 illustrations pour progresser !

C. GEOFFROY	291 pages	Réf. : L-035	Prix : **32 €**

Je suis goal !

- 10 fondamentaux techniques pour les grands et les petits -

Le gardien de but est "unique", responsable, décisif et doit être entraîné comme tel. Ses performances dépendent donc d'une préparation spécifique et juste, où la répétition est gage de réussite. Christophe REVEL, entraîneur de gardiens de but professionnels, détaille et explique 10 gestes techniques fondamentaux.
Des illustrations précises, accompagnées d'exercices simples, nous indiquent le chemin à suivre pour progresser méthodiquement.

C. REVEL	25 pages	Réf. : L-036	Prix : **10 €**

Traumatologie du football & Return to Play

Football et "Return to play" part d'une idée simple : un bon exemple vaut toujours mieux qu'un long discours.
Au travers d'une expérience longue de 26 ans au plus haut niveau (...) Franck Le Gall vous raconte la vie d'un médecin de Club professionnel.
Après une introduction qui rappelle l'histoire des staffs techniques et médicaux depuis 50 ans et ce que représente le quotidien d'un médecin de Club, il aborde le chapitre médical par les statistiques traumatologiques sur ses 11 années de Club comparées à celles de l'UEFA. Puis, il vous propose 45 cas cliniques, depuis J0 jusqu'au retour avec le groupe, le fameux Return to play. Ces cas cliniques sont commentés et discutés, par lui-même, mais aussi et surtout par un ou deux collègues, médecins, chirurgiens, kinésithérapeutes, préparateurs physiques, podologues, afin de présenter une critique pertinente de ce qui a été proposé au joueur et, plus globalement, de la pathologie.

F. LE GALL	144 pages	Réf. : L-037	Prix : **28 €**

Le vocabulaire du football

Le Lexique bilingue du football Français - Anglais.
Cet ouvrage unique en son genre est spécialement conçu pour les francophones qui souhaitent améliorer leurs connaissances du football en anglais.
Les 8 rubriques thématiques du lexique bilingue du *Vocabulaire du Football* s'adressent aussi bien aux joueurs désirant jouer à l'étranger ou communiquer avec des joueurs anglophones, qu'aux coaches et à l'ensemble du staff sportif, technique et médical. Il pourra intéresser également les interprètes, les professeurs enseignant le français et l'anglais dans les clubs, les journalistes sportifs et tous les passionnés de football.
Caractéristiques :
244 pages, plus de 2000 mots et expressions, précis, technique, illustré, 21cm x 14cm pour l'emmener partout avec soi, 8 rubriques : Equipement et matériel/ Terrain, stade et postes/ Instructions/ Gestes techniques et actions de jeu/ Entraînement, match, saison/ Arbitrage/ Médical/ Au club.

A.CREUZE	244 pages	Réf. : L-038	Prix :35 €

Le vocabulaire du football

Le Lexique bilingue du football Français - Espagnol
Cet ouvrage unique en son genre est spécialement conçu pour les francophones qui veulent améliorer leurs connaissances du football en espagnol.
Les 8 rubriques thématiques du lexique bilingue du *Vocabulaire du Football* s'adressent aussi bien aux joueurs désirant jouer à l'étranger ou communiquer avec des coéquipiers hispanophones, qu'aux coaches et à l'ensemble du staff sportif, technique et médical. Il pourra intéresser également les interprètes, les professeurs enseignant le français et l'espagnol dans les clubs, les journalistes sportifs et tous les passionnés de football.
Caractéristiques :
235 pages, plus de 2000 mots et expressions, précis, technique, illustré, 21cm x 14cm pour l'emmener partout avec soi, 8 rubriques : Equipement et matériel/ Terrain, stade et postes/ Instructions/ Gestes techniques et actions de jeu/ Entraînement, match, saison/ Arbitrage/ Médical/ Au club.

A.CREUZE	235 pages	Réf. : L-039	Prix :35 €

CD-ROM

FFF

CENTRE NATIONAL
DU FOOTBALL

CLAIREFONTAINE

Catalogue du service de documentation de la Direction Technique Nationale

L'entraînement technique des 12-15 ans

Vous trouverez dans ce CD-Rom le contenu pédagogique du coffret vidéo avec l**a convivialité du multimédia**, pour rechercher rapidement parmi les 200 exercices classés en **7 thèmes (jonglage, conduites, dribbles, passes, tirs, jeu de tête, centres et reprises)**. Pour chaque exercice, vous pouvez consulter la démonstration en vidéo, visualiser les conseils d'André Merelle, ancien Directeur de l'INF, regarder les images de haut niveau et, enfin, imprimer une fiche explicative.

Configuration requise : Pentium 166, 16 Mo RAM, CD x 4 SVGA 800 x 600, Windows 95, 98, 2000 ou XP.

Réf. : CD-001 | Prix : **34 €**

Les techniques du dribble

Ce CD-Rom présente **les différentes techniques utilisées pour maîtriser l'art du dribble**. Il reprend les images et le contenu pédagogique du DVD : **des exercices de préparation, le crochet intérieur, le crochet extérieur, le dribble derrière la jambe d'appui, les "râteaux", le dribble dos au but** et tous les autres types de dribbles qu'on peut voir aujourd'hui sur les terrains de football du monde entier.

Configuration requise : Pentium 166, 16 Mo RAM, CD x 4 SVGA 800 x 600, Windows 95, 98, 2000 ou XP.

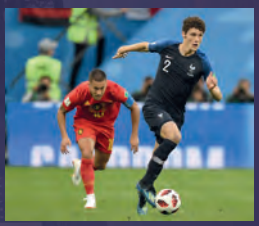
Réf. : CD-002 | Prix : **25 €**

Les frappes de balle en football

La frappe de balle, disséquée dans toutes ses formes, avec **des séquences vidéos** explicatives, avec **des schémas**, pour une compréhension la plus directe possible **des gestes à faire comme des erreurs à éviter**. C'est un outil d'aide à la décision pour l'entraîneur, **d'auto-évaluation et d'auto-formation** pour le joueur. Il dévoile également **une démarche d'entraînement spécifique** aux frappes rapides intégrant une trame générale d'évolution des contenues d'apprentissage pertinents du benjamin au senior, tous niveaux de compétition confondus.
Ce document a été réalisé par Yann KERVELLA CTR Football – Ille-et-Vilaine

Réf. : CD-003 | Prix : **30 €**

LOGICIEL



FFF

CENTRE NATIONAL
DU FOOTBALL
CLAIREFONTAINE

Catalogue du service de documentation de la Direction Technique Nationale

Winner

WINNER est un logiciel qui permet de **gérer votre équipe de football** à travers **le suivi et la construction des séances d'entraînement**, la gestion des rencontres et la planification de la compétition.
Un fichier de plus de 350 exercices est intégré au logiciel. Vous pouvez créer vous-même un fichier d'exercices que vous utiliserez lors de vos différentes séances.
En cours de saison ou à la fin de celle-ci, WINNER vous donne **un bilan détaillé des activités**. Toutes ces statistiques et ces rapports peuvent être **individuels ou collectifs**. De plus, un module intégré permet de gérer le championnat et d'avoir ainsi des classements selon différents critères.

Réf. : S-001	Prix : **69 €**

Soccer - Trainer

350 exercices et animations classés par **objectifs et catégories d'âge** sont à disposition pour vous permettre de créer des séances et **programmes d'entraînement** performants et adaptés à votre équipe.

Réf. : S-004	Prix : **80 €**

BLOC

FFF

CENTRE NATIONAL
DU FOOTBALL
CLAIREFONTAINE

Catalogue du service de documentation de la Direction Technique Nationale

Bloc terrain

Format 210 x 297 mm

100 feuilles "terrain de football" prédécoupées et perforées.
Vous pouvez **archiver vos observations** dans un classeur ou décider de conserver vos notes dans ce cahier à spirale très pratique.

100 feuilles	Réf. : P-001	Prix : **10 €**

Bloc entraînement

Format 210 x 297 mm

100 feuilles pour **construire vos séances d'entraînement**.
Sur chaque feuille, vous trouverez 4 terrains (3 petits et un grand) ainsi qu'un espace réservé aux notes. Très utile pour **noter les différentes variantes d'un exercice et classer toutes vos séances**.

100 feuilles	Réf. : P-002	Prix : **10 €**

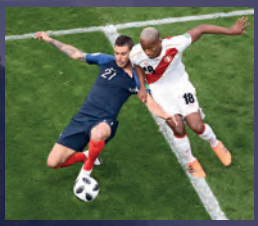
Bloc terrain

Format 105 x 180 mm

Pratique pour noter **les observations de match, même dans les tribunes**, ce petit classeur à spirale qui contient 100 feuilles représentant un terrain de football vous suivra partout.

100 feuilles	Réf. : P-003	Prix : **5 €**

PAPERBOARD



FFF
CENTRE NATIONAL
DU FOOTBALL
CLAIREFONTAINE

Catalogue du service de documentation de la Direction Technique Nationale

Paperboard terrain

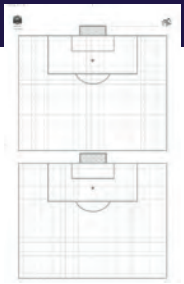
Format 640 x 980 mm

Le paperboard "terrain de football" comprend 25 feuillets. Il s'adapte sur tous les systèmes de paperboard standard. Il peut être utilisé pour **présenter une composition d'équipe ou un exercice aux joueurs,** même dans un vestiaire.

25 feuilles	Réf. : P-004	Prix : **15 €**

Paperboard 1/2 terrain

Format 640 x 980 mm



Le paperboard "1/2 terrain de football" comprend 25 feuillets.

25 feuilles	Réf. : P-005	Prix : **15 €**

AFFICHE DEPLIANT

FFF

CENTRE NATIONAL
DU FOOTBALL
CLAIREFONTAINE

Catalogue du service de documentation de la Direction Technique Nationale

Prévention et football

- affiches préventives et éducatives - *Format 640 x 980 mm*

Mises au point par des **kinésithérapeutes du Sport**, ces affiches visent à sensibiliser éducateurs et sportifs à la **prévention des blessures musculaires et articulaires** lors de la pratique intensive du football.
Grâce à des illustrations adaptées, elles vous offrent un support indispensable à la bonne réalisation d'**étirements**, de **postures**, de **gainage** et d'exercices de **proprioception**. Réalisés quotidiennement, ces exercices diminuent notablement le **risque de blessures**, mais vous apportent également **bien-être et performance**. *À afficher dans vos vestiaires*

Postures	Réf. : A-001.2	Prix : **15 €**
Proprioception	Réf. : A-001.4	Prix : **15 €**

Prévention et football *- dépliants préventifs et éducatifs -*

Format 300 x 150 mm (plié 100 x 150 mm)

A portée de main ! Mis au point par des kinésithérapeutes du sport, ces dépliants visent à sensibiliser Éducateurs et Sportifs à la prévention des blessures musculaires et articulaires lors de la pratique intensive du football. Grâce à leur petit format, ces dépliants vous accompagneront partout !

Lot de 4 dépliants : Étirements - Postures -Gainage - Proprioception	Réf. : A-002	Prix : **3,49 €**