



# Centres de Perfectionnement U11-U12-U13 Féminins



## C'est quoi ?

C'est une structure complémentaire du club, gérée par le District Marne de Football destinée à donner un complément de formation aux joueuses de 11-13 ans

## Comment cela fonctionne ?

Tous les mois, le District organise une séance d'entraînement de 1h15 environ, basée sur les contenus de formation prioritaires à développer dans ces catégories d'âge.

## Pour quels objectifs ?

Détecter les potentiels chez les filles retenues et les accompagner dans leur progression. Suivre leur évolution sur 3 ou 4 saisons.  
Orienter vers les structures adaptées à leur potentiel (sections sportives, pôle espoir)

## Contenus supplémentaires

Outre les aspects techniques et tactiques abordés, une GRANDE IMPORTANCE sera accordée au développement des **qualités mentales** des joueuses. En effet, l'état d'esprit, l'engagement, le respect, l'écoute, sont des dispositions indispensables au projet sportif (progression des joueuses).

**Les joueuses qui ne seront pas dans cette philosophie ne pourront prétendre continuer.**

**Horaires des séances : 14h (RV) à 16h**

### Affaires à prévoir par les joueuses :

- chaussures à crampons moulés
- short, maillot et survêtement
- k-way, gants et sous-vêtement chaud (thermolactyl) entre décembre et mars
- affaires de rechange
- **gourde** (pour s'hydrater durant la séance)

### Calendrier des séances

- séance n° 1 : Me 4 octobre
- séance n° 2 : Mardi 31 octobre (stage)
- séance n° 3 : Me 15 novembre
- séance n° 4 : Me 13 décembre
- séance n° 5 : Me 17 janvier
- séance n° 6 : Me 14 février
- séance n° 7 : Me 14 mars
- séance n° 8 : Me 11 avril
- séance n° 9 : Mardi 26 avril (stage)
- séance n° 10 : Me 16 mai
- séance n° 11 : Me 20 juin

### Contenus de formation proposés

Physique (amélioration de la coordination générale)	Technique (amélioration des gestes techniques)	Tactique (intelligence de jeu, adaptation, choix)
Maitrise des appuis Maitrise des déplacements Maitrise de l'équilibre agilité, vivacité	Passes Contrôles et enchainements Conduite/drible Frappes	occupation du terrain jeu vers l'avant aide au partenaire conservation

### Encadrement (District Marne) :

**Groupe de Reims :**  
**Jean-Philippe LEFEVRE**  
06 20 35 41 53

**Groupe de Vertus :**  
**Kévin SURAY**  
06 45 31 01 28

PLAISIR

RESPECT

ENGAGEMENT

TOLÉRANCE

SOLIDARITÉ



Le Football est avant tout un jeu !  
**Le Football est avant tout un jeu !**

