DISTRICT DE FOOTBALL
DE HAUTE SAONE

Réunion football féminin

Saison 2023/2024

DISTRICT DE FOOTBALL
DE HAUTE SAONE

L’ENTRAINEMENT

ENTRAINEMENT : Le plan de séance

DISTRICT DE FOOTBALL
DE HAUTE SAONE

Jeu réduit
3C3 / 4C4/5C5

Exercice technique

Jeu dans les conditions du week-end avec apprentissage des règles et corrections tactiques

Exercice athlétique

Motricité, vitesse, vivacité

Situation tactique

DISTRICT DE FOOTBALL
DE HAUTE SAONE

LE PROJET DE PERFORMANCE FEDERAL

Les actions PPF

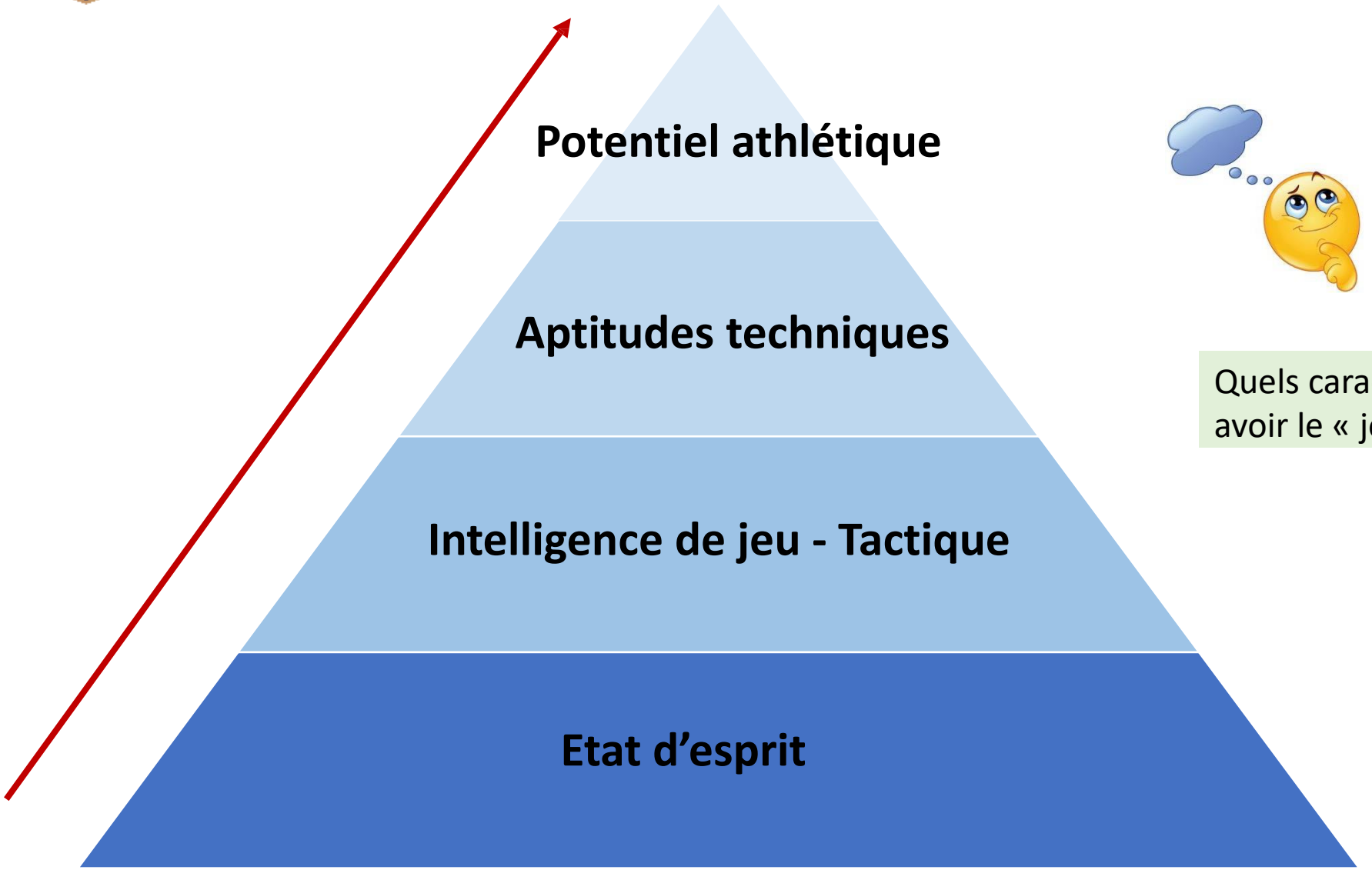
- *Questionnaires à destination des clubs*
- *Les actions de détections*
- *Les centres de perfectionnements*
- *Matchs amicaux / tournois*

DISTRICT DE FOOTBALL
DE HAUTE SAONE

FRANCE
FFF

Orientation de la DTN

DISTRICT DE FOOTBALL
DE HAUTE SAONE

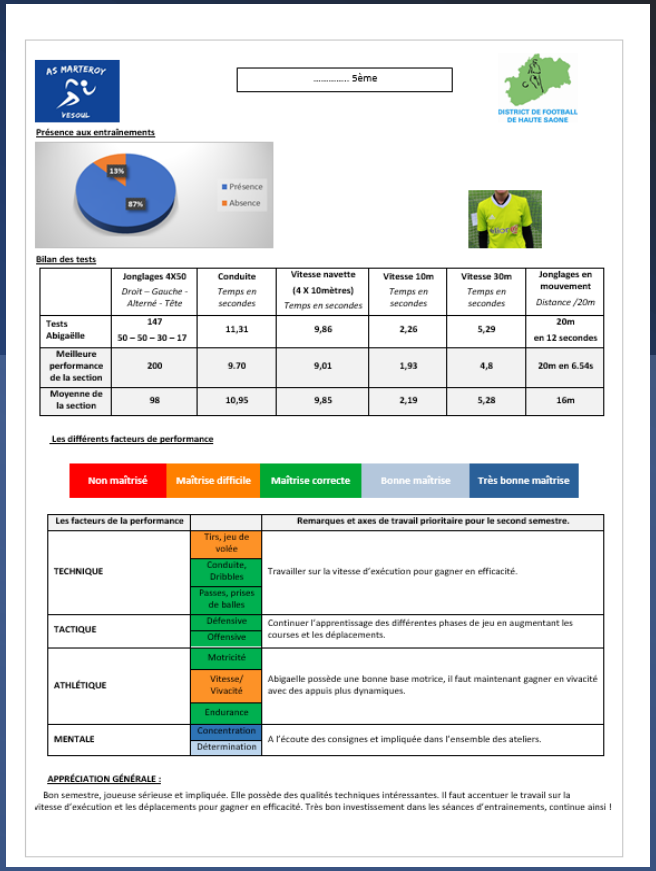


Quels caractéristiques doit
avoir le « joueur de demain » ?

LA SECTION SPORTIVE DEPARTEMENTALE

OBJECTIFS DE LA SECTION SPORTIVE DEPARTEMENTALE

- **Former des jeunes joueuses de bon niveau** en veillant à ce qu'elles s'accomplissent personnellement.
- Construire avec chaque joueuse **un parcours de progression individuel** en lien avec les éducateurs des clubs où elles évoluent.
- Accompagner chaque joueuse dans la réussite du triple projet : **scolaire, sportif et éducatif.**
- **Participer au rayonnement du département** au niveau régional et national en participant aux compétitions UNSS.
- Les **entraînements sont encadrés par les cadres techniques du district** Louis Mougin (BEF) et Stéphanie Barbier (DES et diplôme futsal performance). Le suivi scolaire est assuré par le professeur d'EPS réfèrent (également présent lors de la séance d'entraînement du jeudi).



AS MARTEROY VESOUL

..... 5ème

DISTRICT DE FOOTBALL DE HAUTE SAONE

Présence aux entraînements

Bilan des tests

	Jonglages 4X50 *Droit – Gauche - Alterné - Tête*	Conduite *Temps en secondes*	Vitesse navette (4 X 10mètres) *Temps en secondes*	Vitesse 10m *Temps en secondes*	Vitesse 30m *Temps en secondes*	Jonglages en mouvement *Distance /20m*
Tests Abigaëlle	147 50 – 50 – 30 – 17	11,31	9,86	2,26	5,29	20m en 12 secondes
Meilleure performance de la section	200	9.70	9,01	1,93	4,8	20m en 6.54s
Moyenne de la section	98	10,95	9,85	2,19	5,28	16m

Les différents facteurs de performance

Non maîtrisé	Maîtrise difficile	Maîtrise correcte	Bonne maîtrise	Très bonne maîtrise

Les facteurs de la performance		Remarques et axes de travail prioritaire pour le second semestre.
TECHNIQUE	Tirs, jeu de volée	Travailler sur la vitesse d'exécution pour gagner en efficacité.
	Conduite, Dribbles	
	Passes, prises de balles	
TACTIQUE	Défensive	Continuer l'apprentissage des différentes phases de jeu en augmentant les courses et les déplacements.
	Offensive	
ATHLÉTIQUE	Motricité	Abigaelle possède une bonne base motrice, il faut maintenant gagner en vivacité avec des appuis plus dynamiques.
	Vitesse/ Vivacité	
	Endurance	
MENTALE	Concentration	A l'écoute des consignes et impliquée dans l'ensemble des ateliers.
	Détermination	

APPRÉCIATION GÉNÉRALE :

Bon semestre, joueuse sérieuse et impliquée. Elle possède des qualités techniques intéressantes. Il faut accentuer le travail sur la vitesse d'exécution et les déplacements pour gagner en efficacité. Très bon investissement dans les séances d'entraînements, continue ainsi !

LES CONDITIONS D'ADMISSION

- Le groupe scolaire du Marteroy est un établissement privé sous contrat, aucune demande de dérogation à la carte scolaire n'est donc nécessaire.

- La section sportive 6ème /5ème s'adresse prioritairement aux élèves relativement proches du bassin Vésulien.

  Nouveauté depuis la rentrée 2023 :

  Les élèves entrant en 4ème et 3ème auront la possibilité d'être internes.

  L'objectif étant d'offrir la possibilité aux meilleures joueuses du département de s'entrainer ensemble.

- **Les joueuses entrant en section sportive restent licenciées dans leur club.**

6ème / 3ème

DISTRICT DE FOOTBALL
DE HAUTE SAONE

LE MARTEROY
ENSEMBLE SCOLAIRE PRIVÉ CATHOLIQUE

LUNDI 26 FEVRIER 2024

de 18H30 à 19H30

Au district de football, 5 rue Paquet à Vesoul

Formation de l’encadrement

Attestation Fédérale (AF):

- Pratique Féminine

Certificats Fédéraux d’Initiateur (CFI):

- CFI U6/U9
- CFI U10/U13
- CFI U14/U19
- CFI Seniors

Diplômes fédéraux (DF) :

- Responsable Ecole de Foot
- Coach Jeunes
- Coach Séniors

Formation continue :

- Proposition d’organiser des réunions techniques de secteur
- Initiative des clubs (travail sur une thématique particulière)
- Temps terrain et temps en salle
- Partager, échanger, faire progresser nos équipes, nos joueuses