



## 2<sup>EME</sup> CENTRE DE

# PERFECTIONNEMENT SPORTIF CPS

## *U12 et 13 Féminin*

*Mercredi 14 Décembre 2022 à 14h à Tarbes Valmy*

### ENCADREMENT

- + Valentin Deniau (responsable séance) + Christian Belkreir + Christopher Péna  
(Commission technique),
- + Cédric Voutier (CTD Hautes Pyrénées).

### PARTICIPATION

**21 joueuses** (17 joueuses + 4 gardiennes).

- ✓ Boutons d'Or de Ger = Lebrun Mia, Vincent Amaia, Gobbe Perrot Tiha, Vignes Zoé, Richard Coline, Feijo Gazzola Flora
- ✓ PC Plateau = Tourteau Tiha
- ✓ Haut Adour = Delplante Marie
- ✓ HOFC = Pailleux Marjane
- ✓ Juillan = Chatalau Orélie, Gaye Léna
- ✓ Nestes FC = Dieudonné Marion
- ✓ Orleix = Cames Juia, Iakini Inaya, De Carvalho Sofia, Duzer Margot
- ✓ Soues = Daunis Jade, Kaci Jade, Plantain Jeanne Alix, Soyer Eloane
- ✓ TPF = Calas Zoe.

### CONTENU DE L'ENTRAINEMENT

- Phase de jeu et thème = Conserver Progresser et occupation de l'espace .
- Echauffement
  - Technique individuelle,
  - Jeu d'échauffement 5c5

- Exercice technique + finition
- Jeu à 8c8 avec arbitrage à la touche par les remplaçantes
- Bilan.

*Cédric VOUTIER – Nicole ISAC*

