



1^{ER} CENTRE DE PERFECTIONNEMENT SPORTIF

(CPS) U13

Mercredi 7 décembre 2022 à 13h 45 à Tarbes Valmy



ENCADREMENT

Christian Belkreir - Valentin Deniau - François Sierra (Commission technique)

Cédric Voutier (CTD Hautes Pyrénées et responsable de l'action).

PARTICIPATION

22 joueurs (18 joueurs + 4 gardiens)

Ces joueurs ont été choisis parmi 200 joueurs U13 après 3 tours de détections réalisés depuis le début de la saison.

✚ **LOURDES** : Claverie, Ibeknoussen, Cruz, Dabat, Juhel, Daviet Saule, Borde, Mercher, Pontes

✚ **HAUT ADOUR** : Cristobal, Tarissan, Lenzi

✚ **FC PVG** : Dantras, Begue, Francino

✚ *SEMEAC* : Sétau, Mahfoud

✚ *TPF* : Minvielle, Xhavara, Rakololahy

✚ *VAL D'ADOUR* : Dulac

✚ *US COTEAUX* : Unissart.

CONTENU DE L'ENTRAINEMENT

- Phase de jeu et thème : conserver, progresser et occupation de l'espace.
- Echauffement
 - Technique individuelle, motricité pilotage des appuis
 - Jeu d'échauffement
- Exercice technique avec vivacité intégrée
- Situation
- Jeu à 8c8 avec arbitrage à la touche pour les remplaçants
- Bilan.

PROCHAIN RENDEZ-VOUS

Stage départemental U13 à Tarbes Valmy le Samedi 17 décembre 2022

- Entraînement matin
- Ateliers mentaux (fixation d'objectifs)
- Opposition l'après-midi contre TPF et Barbazan.

Cédric VOUTIER – Nicole ISAC