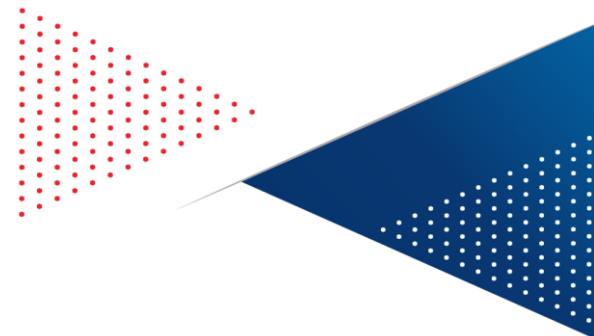




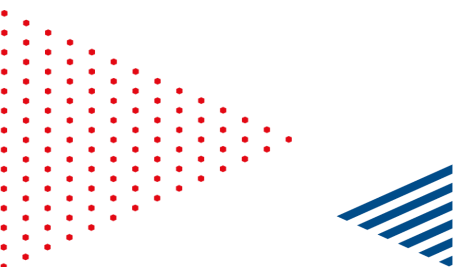
CENTRES DE PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE

Garçons et Filles





Philosophie des CPT



Les CPT U11 à U13 ont pour objectifs



Avoir un suivi plus détaillé et efficace des potentiels du secteur



Améliorer les différentes qualités et compétences des jeunes haut marnais



Former et préparer au Concours d'entrée du Pôle Espoir



Informar les joueurs et montrer l'importance de s'entraîner régulièrement et souvent



Utiliser les nouveaux moyens et outils technologiques au service de la performance



Constituer des groupes d'entraînement par âge biologique plutôt que par âge chronologique



Augmenter le niveau de pratique de nos équipes jeunes du territoire

Schéma de détection Football et Futsal



Concours Jeunes Espoirs

Centres de Perfectionnement Technique

Centre de Perfectionnement Départemental

Groupe de Perfectionnement Technique

Tous les U10
1 tour + 1 Finale

50 à 60
15 séances + 1 tournoi

30
13 séances + 3 matchs ou tournois

16
14 séances + 3 matchs ou tournois

16
2 rassemblements + 2 matchs

16
1 séance

10
7 séances + 3 rassemblements

10
7 séances + 3 rassemblements

10
7 séances + 3 rassemblements

10
2 séances + 3 rassemblements

10
2 séances + 3 rassemblements

Concours d'entrée en Pôle Espoir

Section sportive collège

Section sportive Lycée

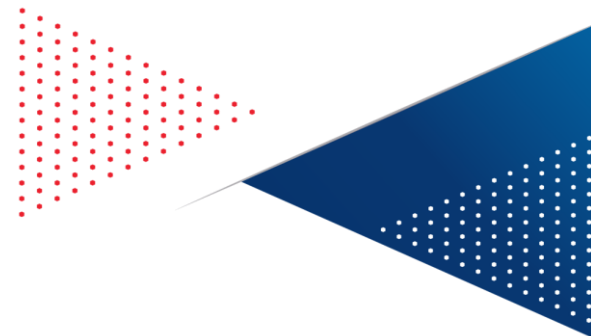
10
2 séances + 2 à 3 matchs

16
2 séances + 2 à 3 matchs

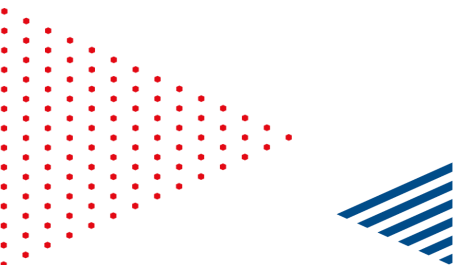
16
2 séances + 2 à 3 matchs

Suivi et accompagnement des joueurs sur 6 à 8 saisons





Projet de vie



Des valeurs inculquées

JEU

S'entraîner et jouer
sans relâche

PLAISIR

Vivre l'émotion du
football

PARTAGE

Se forger un esprit
d'équipe

PROGRES

Développer
le meilleur de
soi-même

Des valeurs sportives



Des valeurs éducatives

Il n'y a pas d'appartenance à un club, tout le monde a le chasuble ou maillot « District » !



Des valeurs sportives

- **Apprentissage + Echec = Réussite**
- **Connaissance du football**, des styles de jeu (pourquoi, comment, dans quel contexte ... ?)
- **Envie de gagner tous les matchs et jeux**
- **Connaissance de soi**, de son corps
- **Donner le meilleur de soi-même** à l'entraînement et en match est **indispensable**, pour soi et les autres
- **Ne rien lâcher, être combatif et déterminé** est **primordial**.
- **Etre fair-play**

« L'attitude des joueurs et des éducateurs doit être exemplaire où que l'on soit (école, famille, terrain, vie de tous les jours,...) afin de diffuser une image positive. »



Des valeurs éducatives

- **Respecter** les éducateurs, les joueurs, les arbitres, les parents supporters, le matériel, les horaires, les vestiaires...
- **Gérer sa santé et avoir une bonne hygiène de vie**
S'hydrater, s'étirer, manger équilibré, dormir suffisamment, pas de cigarette...
Je vis sainement pour être au mieux de ma forme
- **Adopter un comportement exemplaire** aussi bien sûr qu'en dehors du terrain (respecter l'arbitre, les adversaires, les partenaires, les entraîneurs et les supporters est **obligatoire**)
- **Former des futurs citoyens écoresponsable** (covoiturage, tri sélectif, économie d'énergie...)
- **Prévenir le responsable** en cas d'absence
- **Responsabiliser les joueurs.**

« L'attitude des joueurs et des éducateurs doit être exemplaire où que l'on soit (école, famille, terrain, vie de tous les jours,...) afin de diffuser une image positive. »

Cadre de fonctionnement

Le District :

- Met en place un **encadrement de qualité et diplômé**
- Essaie d'être **rigoureux dans l'organisation**
- Donne **régulièrement des informations via les clubs et les réseaux de communication**

Notre volonté et que chaque enfant :

- **Prenne du plaisir à pratiquer**
- **Progresse au Football**
- **Réalise des séances régulières et sécurisées**
- **S'épanouisse en général**



Cadre de fonctionnement avec les joueurs

CE QUE LES JOUEURS DOIVENT REALISER :

LE RESPECT

- Dire « **bonjour** », « **au revoir** » dès votre arrivée avec une poignée de main les joueurs, les éducateurs
- Arriver **5 à 10 min avant le début d'entraînement** en tenue sur le terrain pour commencer à l'heure
- Laisser les terrains et vestiaires propres lorsqu'on repart
- Le matériel mis à disposition doit être maintenu en état, ramassé et rangé à la fin de la séance.
- Ecouter les conseils des éducateurs. On accepte les décisions quelles qu'elles soient.

LA TENUE



Tenue Nike **OFFERTE** par le District !
Obligatoire pour chaque séance et rassemblement



Paire de crampons



Protèges tibias



Serviette + gel douche
Obligatoire après chaque séance



Gourde remplie d'eau
ou bouteille

ETAT D'ESPRIT

- Être **EXIGENT + PERSEVERANT + CONCENTRE + RIGoureux**
**On ne réussit pas tout du premier coup,
Il faut BEAUCOUP REPETER pour PROGRESSER !**

Cadre de fonctionnement avec les joueurs

Si le cadre de fonctionnement n'est pas tenu par l'un des joueurs de CPT, il pourra être sanctionné

1 avertissement =

Arbitrage du jeu

et/ou rangement de matériel

et/ou gage individuel choisi par les coéquipiers



3 avertissements =

1 carton rouge significatif d'exclusion des CPT



Cadre de fonctionnement avec les parents

CE QUE LES PARENTS DOIVENT REALISER :

S'INFORMER

Des informations en lien avec les CPT :

- **Auprès de son club et de l'éducateur de son enfant**
- **Sur le site du District**

PREVENIR

- **En cas d'absence, prévenir** par MAIL (avec la raison) à roffroy@lgef.fff.fr
« Bonjour, mon fils ne sera pas présent ce soir à l'entraînement, car il est malade. »

SOUTENIR ENCOURAGER ET VALORISER

- **Participer au transport des jeunes joueurs** de son club (covoiturage par exemple)
- **Véhiculer une bonne image, exemplaire et éducative**



Cadre de fonctionnement avec les éducateurs

CE QUE LES EDUCATEURS DOIVENT REALISER :

► POSTURE TERRAIN



**COMPETENCES
TECHNIQUES**



**CONSEILS
INDIVIDUELS**



**ATTITUDES
IRREPROCHABLES**



**EXIGENCE
RIGUEUR**

► POINTS DE VIGILANCE



**HETEROGENEITE
TECHNIQUE**



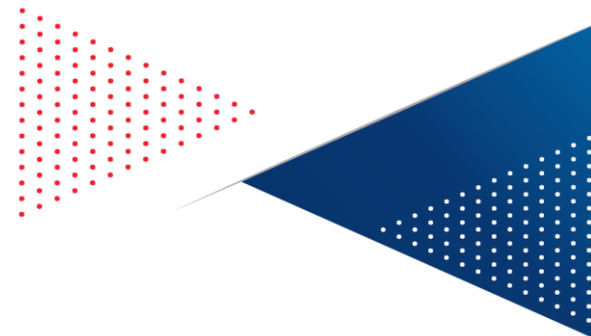
**GESTION
ATHLETIQUE**



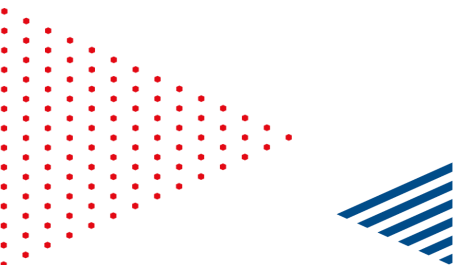
**VARIETES
CONTENU**



COMPETITION



Projet d'entrainement



Projet d'entraînement

La formation des joueurs

Acquisition de principes de jeu

La performance sportive

Amélioration technique

Fonder un état d'esprit

Avec la volonté de toujours progresser

Optimiser les différents paramètres (techniques, tactiques, physiques et mentaux) de nos joueurs **dans un but de formation et de performance**

Des **séances ludiques, variées et adaptées** en lien avec la programmation établie : **50%** de travail technique + **50%** de jeux



Une **partie accueil** et explications de la séance

Une **partie échauffement** = 1 ballon/joueur + Jonglage

3 ateliers : Jeu réduit + Coordination + Travail technique

Jeu d'application : Situation OU jeu à thématique OU jeu libre



Une **partie accueil** et explications de la séance

Échauffement en ateliers : Jeu réduit + Coordination + Travail technique

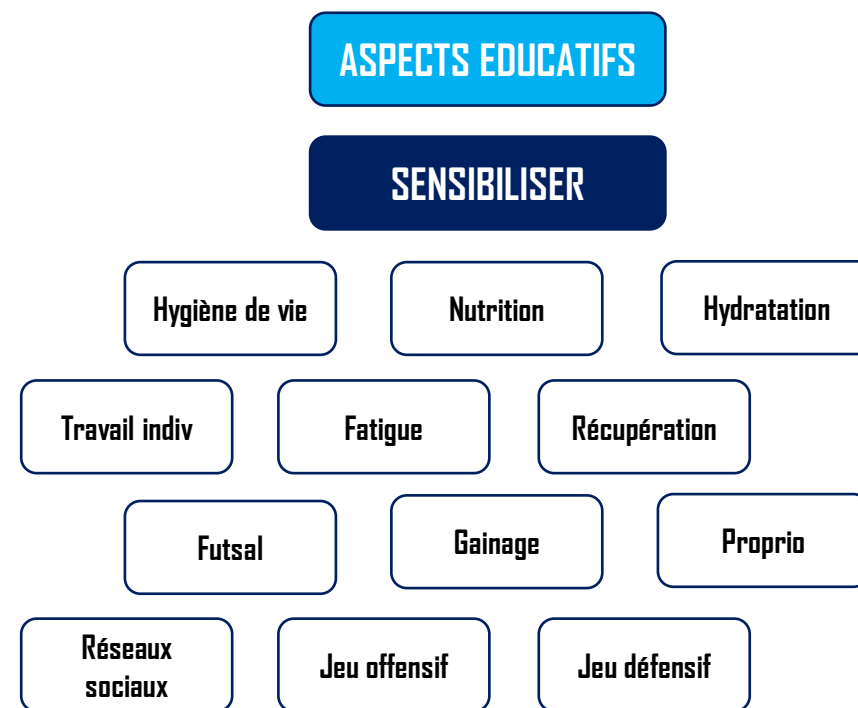
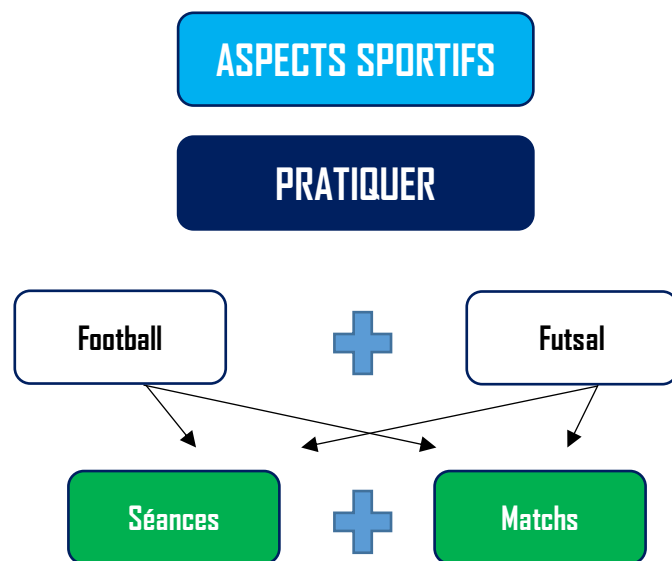
Situations offensives et défensives : de 1c1 à 4c4

Jeu d'application : jeu avec thématique 6c6 à 8c8



Accompagnement et conseils aux joueurs

La séance d'entraînement s'inscrit dans un processus éducatif : **s'entraîner c'est apprendre à s'exercer et à se corriger**
Notre but est de **proposer des activités d'entraînement et d'apprentissage** visant à améliorer vos capacités et vos qualités nécessaires au jeu !



Les CPT U11 à U13 s'organisent



Par secteur le lundi soir
-> 3 sites

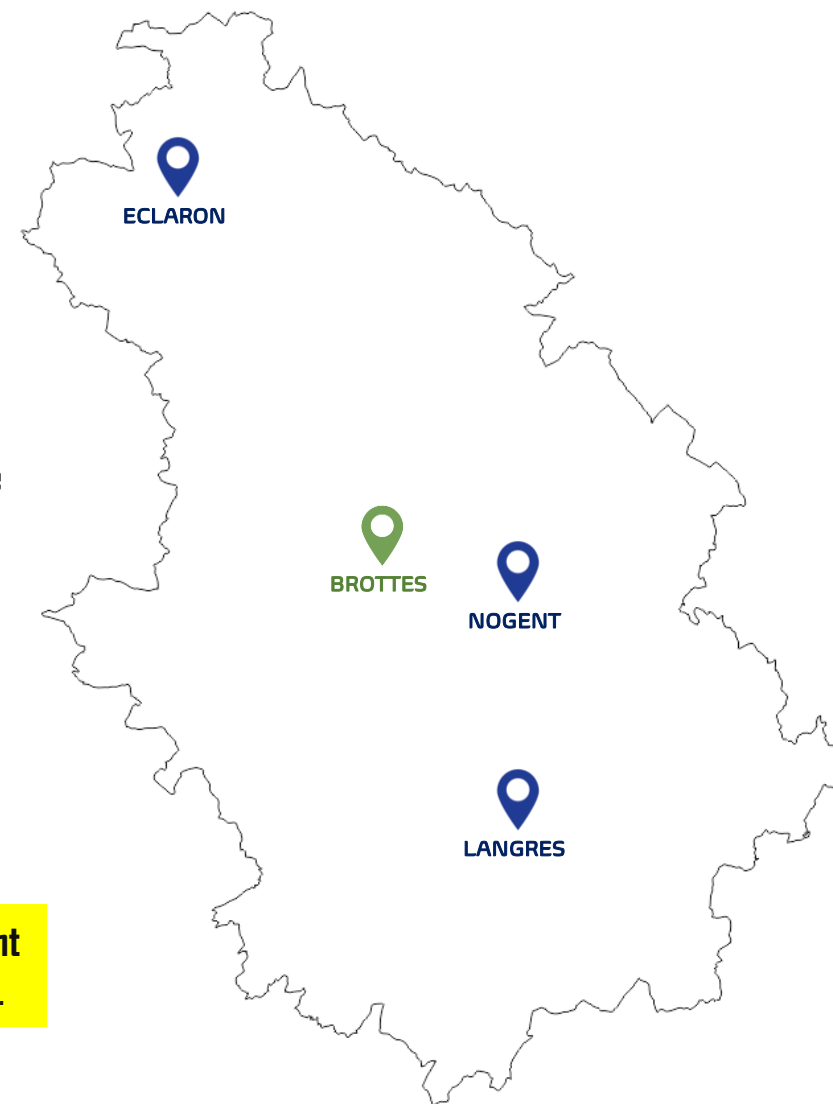


Centralisé le mercredi
-> 1 site



12 à 16 séances ou matchs / catégorie
3 interventions éducatives

Nous pouvons **intégrer ou exclure un joueur à tout moment de la saison** en fonction de son évolution et sa progression.



CPT U11



Réunir les meilleurs profils du département Améliorer le niveau technique des jeunes joueurs
Accompagner les jeunes joueurs dans leur progression
Préparer au concours d'entrée au Pôle Espoir



OFFROY Romain



Convocation par mail



Par secteur : ECLARON, NOGENT et LANGRES
De 17h30 à 19h30



Accompagnement des meilleurs profils du département
Fiche d'évaluation et de suivi



14 à 20 joueurs par secteur (dont les gardiens)
Garçons et filles



12 séances sur la saison + 3 rassemblements :



RASSEMBLEMENT PAR SECTEUR	lundi 22 septembre 2025	17H30
	lundi 29 septembre 2025	
	lundi 13 octobre 2025	
	lundi 3 novembre 2025	
	lundi 17 novembre 2025	
	lundi 1 décembre 2025	
	lundi 26 janvier 2026	
RASSEMBLEMENT DEP	vendredi 20 février 2026	9H30
RASSEMBLEMENT PAR SECTEUR	lundi 2 mars 2026	17H30
	lundi 16 mars 2026	
	lundi 30 mars 2026	
RASSEMBLEMENT DEP	mardi 14 avril 2026	9H30
RASSEMBLEMENT PAR SECTEUR	lundi 27 avril 2026	17H30
	lundi 11 mai 2026	
RASSEMBLEMENT DEP	mercredi 24 juin 2026	9H30
TOURNOI		



CPT U12 – U13



Réunir les meilleurs profils du département Améliorer le niveau technique des jeunes joueurs
Accompagner les jeunes joueurs dans leur progression
Préparer au concours d'entrée au Pôle Espoir



OFFROY Romain



Convocation par mail



Secteur centralisé

De 14h30 à 16h30

Au complexe des Lavières de BROTTES



Accompagnement des meilleurs profils du département
Fiche d'évaluation et de suivi



12 à 24 joueurs par génération



13 séances sur la saison + **3 matchs ou tournois** :



CPT U12 - U13	RASSEMBLEMENT CENTRALISE	mercredi 27 août 2025	14H30
		mercredi 3 septembre 2025	14H30
		mercredi 17 septembre 2025	14H30
		mercredi 1 octobre 2025	14H30
	RASSEMBLEMENT DEP	lundi 20 octobre 2025	9H30
	RASSEMBLEMENT CENTRALISE	mercredi 5 novembre 2025	14H30
		mercredi 19 novembre 2025	14H30
		mercredi 3 décembre 2025	14H30
	MATCHS	samedi 3 janvier 2026	
	RASSEMBLEMENT CENT	mercredi 28 janvier 2026	14H30
	MATCHS	mercredi 18 février 2026	
	RASSEMBLEMENT CENTRALISE	mercredi 4 mars 2026	14H30
		mercredi 25 mars 2026	14H30
		mercredi 1 avril 2026	14H30
		mercredi 13 mai 2026	14H30
		mercredi 24 juin 2026	14H30
	MATCHS	mercredi 18 mars 2026	
	TOURNOI	AVRIL	
	TOURNOI	JUIN	



Les objectifs de formation du joueur

U11

U12

U13

T
E
C
H
N
I
Q
U
E

Contrôle

Conduire ou contrôler sa balle au sol pour enchaîner

Conduite

Passe claquée et intérieur du pied

Passe

Frapper le ballon avec précision et dosage du coup de pied

Tir

Utiliser les deux pieds

Dribbles

Éliminer ou gagner son duel avec son adversaire en 1c1

Gestes défensifs

Défendre en avançant

Jonglage

Objectif 50 pied droit, 50 pied gauche et 30 tête de manière statique

Enchaîner plusieurs gestes techniques avec aisance et maîtrise (une conduite + une passe / un contrôle + une passe / un dribble + un tir)

Améliorer la vitesse et force des enchainements techniques
Rechercher la vitesse gestuelle ainsi que la précision

Améliorer l'utilisation les deux pieds pour contrôler, passer, frapper, et dribbler avec toutes les surfaces du pied

Éliminer ou gagner son duel avec son adversaire en 2c2 ou 3c3
Savoir utiliser le dribble à bon escient et la passe pour éliminer les adversaires

Défendre en avançant et en harcelant le receveur potentiel receveur
Utiliser le recul frein au besoin

Objectif 100 pied droit, 100 pied gauche et 50 tête de manière statique et en mouvement



Les objectifs de formation du joueur

U11

U12

U13

T
A
C
T
I
Q
U
E

Offensif

A partir des relances du gardien de but, privilégier une circulation du ballon d'un côté à l'autre en passes courtes, au sol et orienter vers l'avant

- **Conserver** le ballon et réaliser des **séquences de passes et possession « longues »**
- **Jouer face à soi** en limitant le nombre de touche de balle (2-3 maxi)
- **S'orienter** de sorte à **jouer vite et simple**
- **Se déplacer et se rendre disponible** dans les intervalles et entre les lignes pour demander et recevoir le ballon

Transition

Alternier entre attaque rapide et attaque placée avec beaucoup de tentative de frappes au but

- **Fixer l'intervalle pour ensuite combiner** dans les petits (densité) ou grands espaces (contre attaque)
- **Gagner le rapport de force avec son adversaire** = dribbler, combiner, passer
- **Rechercher le joueur lancé et orienter** vers l'avant
- **Passer par les couloirs** avec du jeu combiné à deux ou à trois pour **centrer** sur un partenaire ou un espace libre
- **Terminer chaque action et phase de possession par une frappe au but** = **objectif MARQUER**

Défensif

Privilégier une récupération rapide et haute sur le terrain

- **Réagir très vite à la perte et défendre en avançant** et en harcelant le porteur
- **Anticiper et identifier les potentiels receveurs**
- **Le gardien doit gérer la profondeur**

Reformer le bloc équipe puis déclencher le pressing collectivement

- **Se replacer rapidement entre le ballon et son but** = être capable de faire des courses longues et rapides (efforts et contre efforts)
- **Réduire les espaces**
- **Anticiper et lire le jeu adverse** pour essayer d'intercepter les passes adverses
- **Défendre coute que coute son but** = **objectif NE PAS ENCAISSER DE BUT**



Les objectifs de formation du joueur

U11

U12

U13

P
H
Y
S
I
Q
U
E

Endurance

Vitesse

Force

Coordination

Souplesse

Savoir courir vite, sauter en utilisant ses bras

Améliorer sa vitesse de course avec et sans ballon

Développer sa coordination motricité

Courir vite, longtemps et en variant les allures

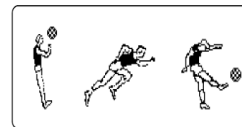
Améliorer sa vitesse de réaction et sa vitesse de course avec et sans ballon

Maîtriser les changements de directions et de rythmes

Apprendre les postures de gainage pour le renforcement abdominal

Perfectionner sa coordination entre le haut et bas du corps et la maîtrise des appuis

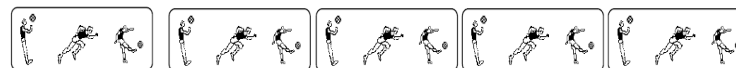
Apprendre les postures d'étirements



EFFORTS EXPLOSIFS



REPETES



Les objectifs de formation du joueur

U11

U12

U13

M
E
N
T
A
L

A
T
T
I
T
U
D
E
S

Détermination

Combatifs

Concentration

Communication

Implication

Comportement

Respect

Ecoute

Encourager et valoriser les coéquipiers

Ne pas baisser les bras

Tenter de réagir

Développer sa notion d'anticipation des actions

Communiquer des informations sur le terrain (seul, ça vient...)

Être un acteur dynamique

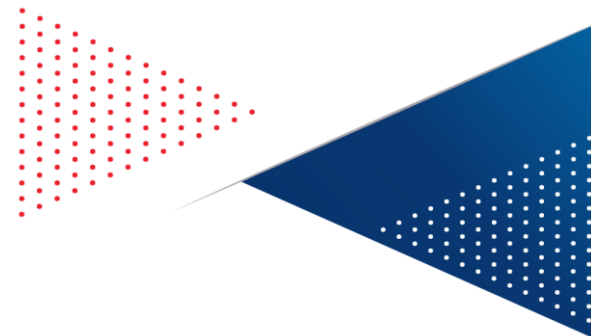
Prendre des initiatives dans le jeu

Savoir gérer ses émotions dans les différents contextes

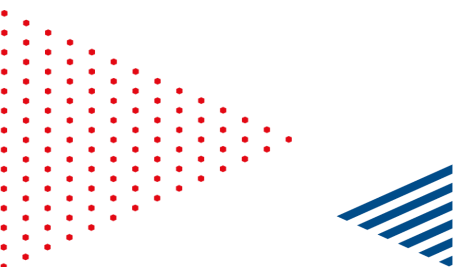
Respecter les choix et décisions, ses coéquipiers

Ecouter les conseils des éducateurs et se questionner pour progresser

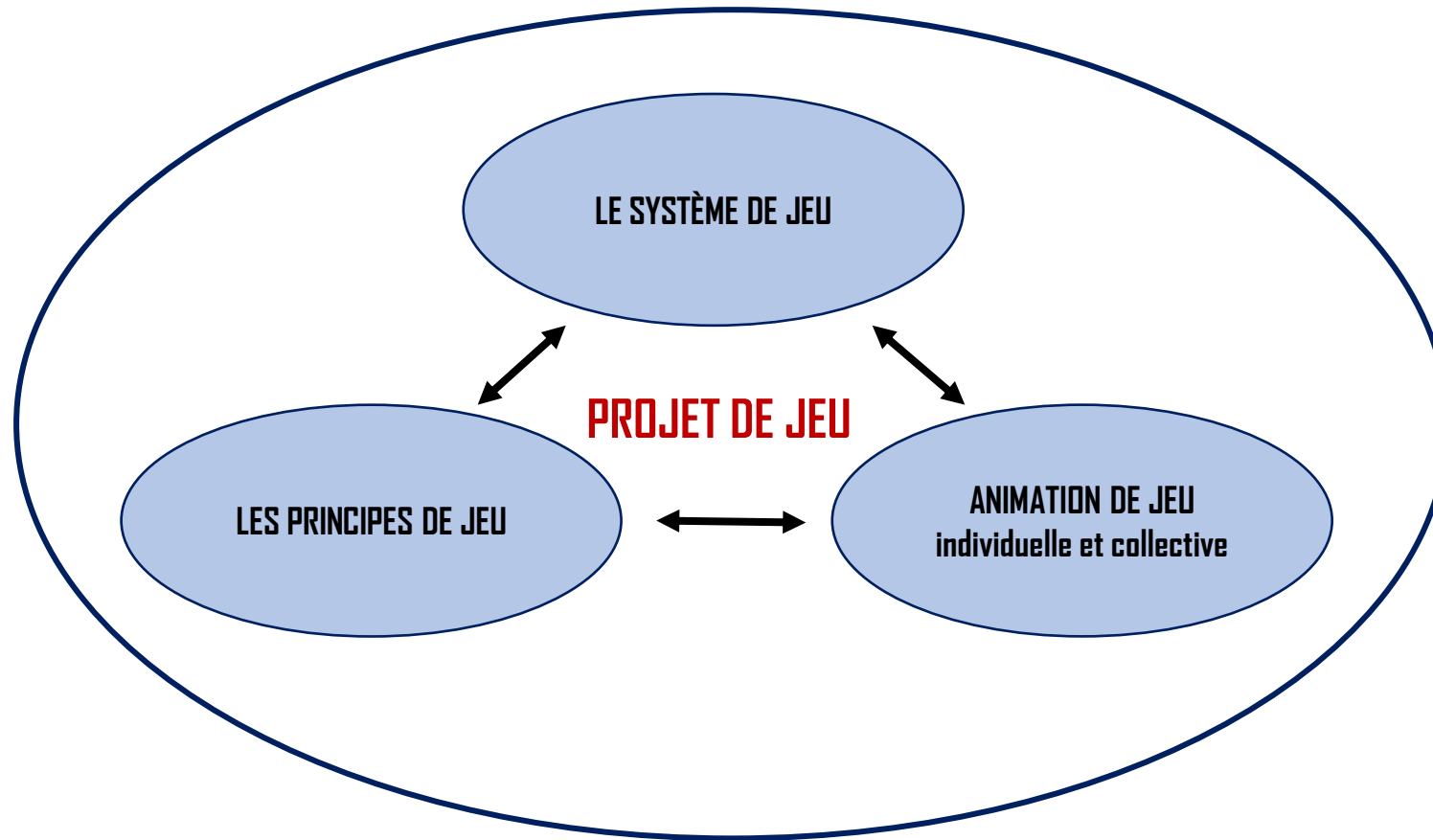




Projet de jeu

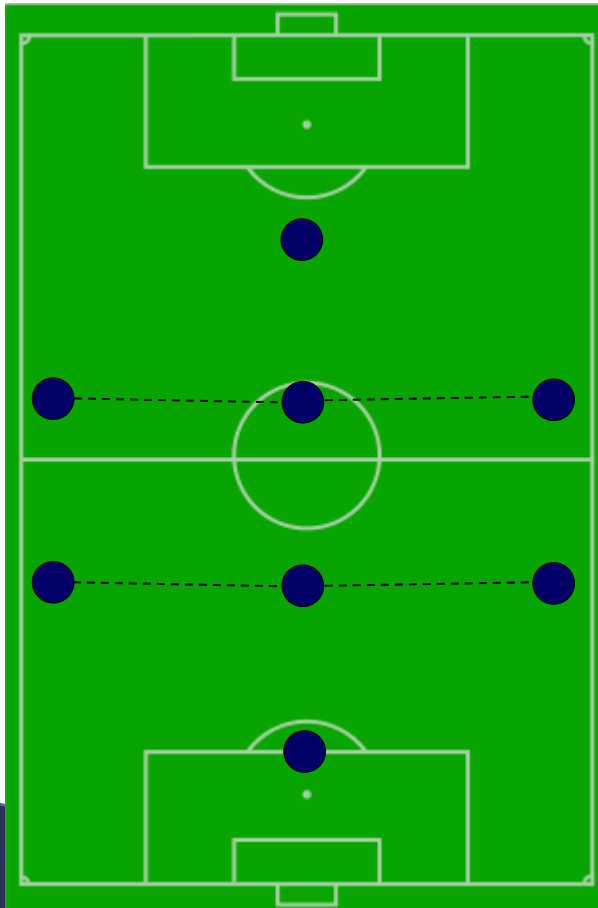


Projet de jeu

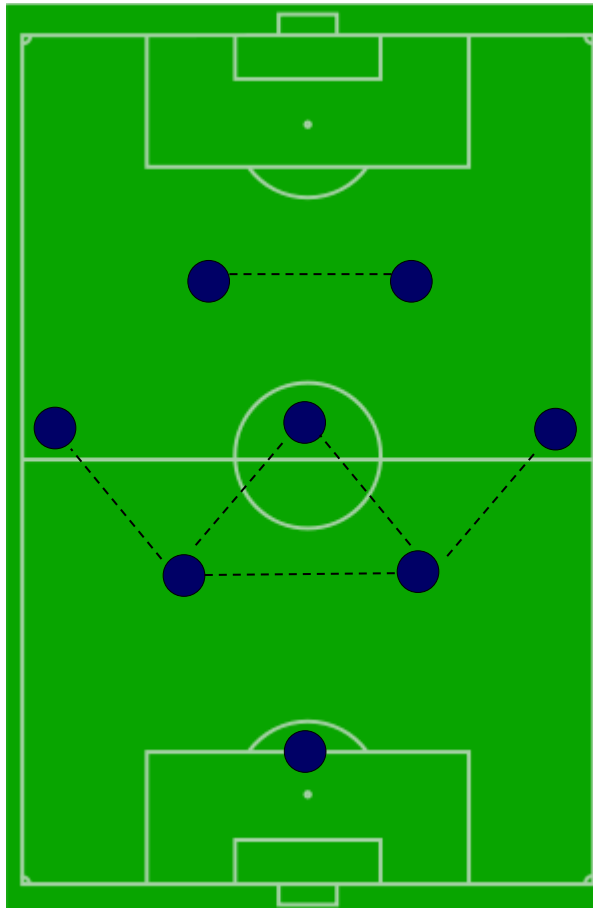


Les systèmes de jeu

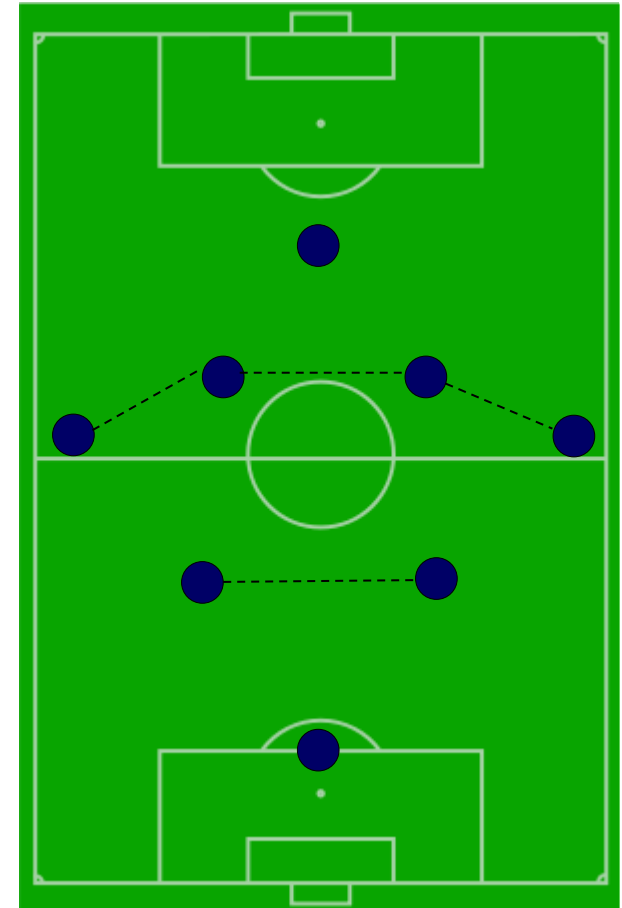
3-3-1



2-3-2



2-4-1



Les principes et comportements attendus offensifs

ON A LE BALLON :

A partir des relances du gardien de but, privilégier une circulation du ballon d'un côté à l'autre en passes courtes, au sol et orienter vers l'avant

- **Conserver** le ballon et réaliser des **séquences de passes et possession « longues »**
- **Jouer face à soi** en limitant le nombre de touche de balle (2-3 maxi)
- **S'orienter** de sorte à **jouer vite et simple**
- **Se déplacer et se rendre disponible dans les intervalles et entre les lignes** pour demander et recevoir le ballon

Alternar entre attaque rapide et attaque placée avec beaucoup de tentative de frappes au but

- **Fixer l'intervalle pour ensuite combiner** dans les petits (densité) ou grands espaces (contre attaque)
- **Gagner le rapport de force avec son adversaire** = dribbler, combiner, passer
- **Rechercher le joueur lancé et orienter** vers l'avant
- **Passer par les couloirs** avec du jeu combiné à deux ou à trois pour **centrer** sur un partenaire ou un espace libre
- **Terminer chaque action et phase de possession par une frappe au but = objectif MARQUER**

Les principes et comportements attendus défensifs

ON N'A PAS LE BALLON :

Privilégier une récupération rapide et haute sur le terrain

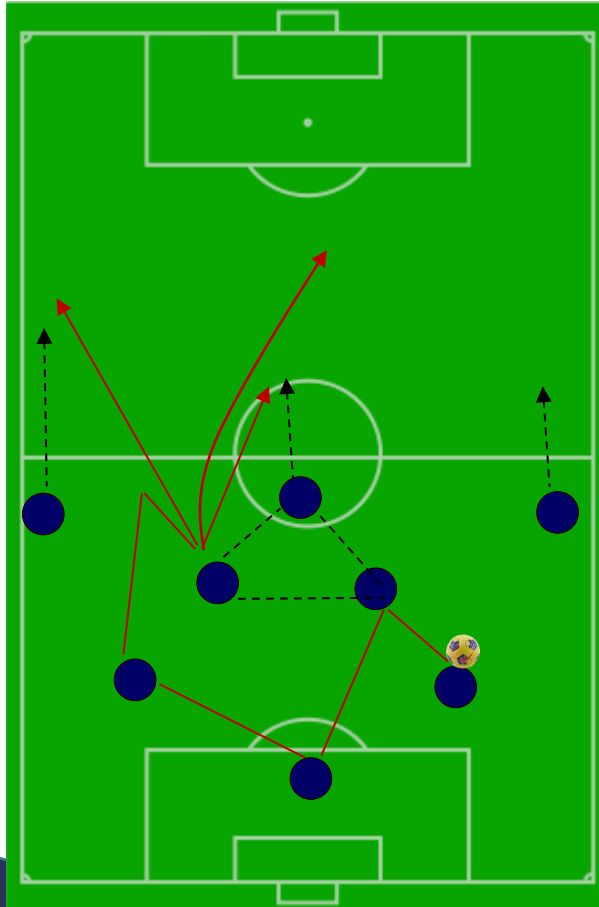
- Réagir très vite à la perte et défendre en avançant et en harcelant le porteur
- Anticiper et identifier les potentiels receveurs
- Le gardien doit gérer la profondeur

Reformer le bloc équipe puis déclencher le pressing collectivement

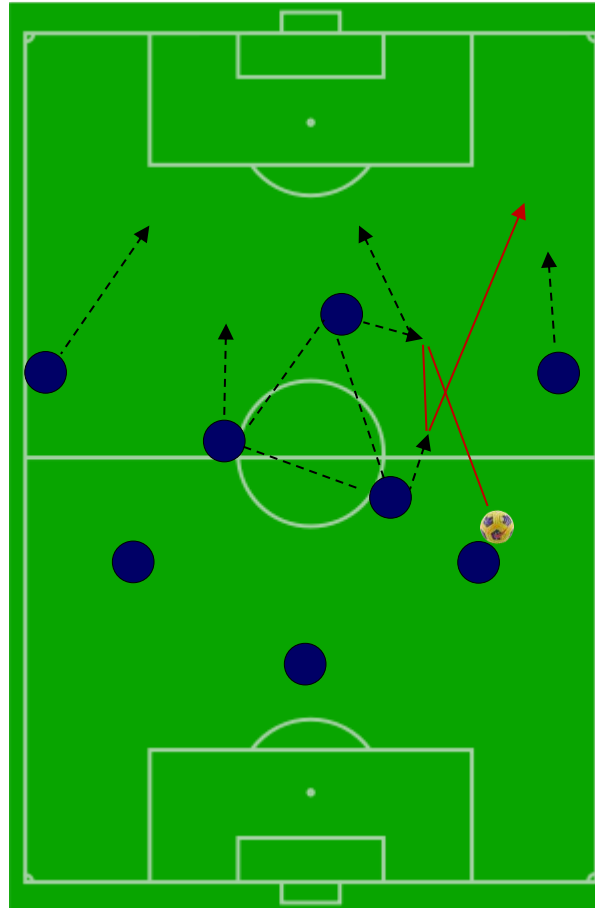
- Se replacer rapidement entre le ballon et son but = être capable de faire des courses longues et rapides (efforts et contre efforts)
- Réduire les espaces
- Anticiper et lire le jeu adverse pour essayer d'intercepter les passes adverses
- Défendre coûte que coûte son but = **objectif NE PAS ENCAISSER DE BUT**

Animation de jeu offensif

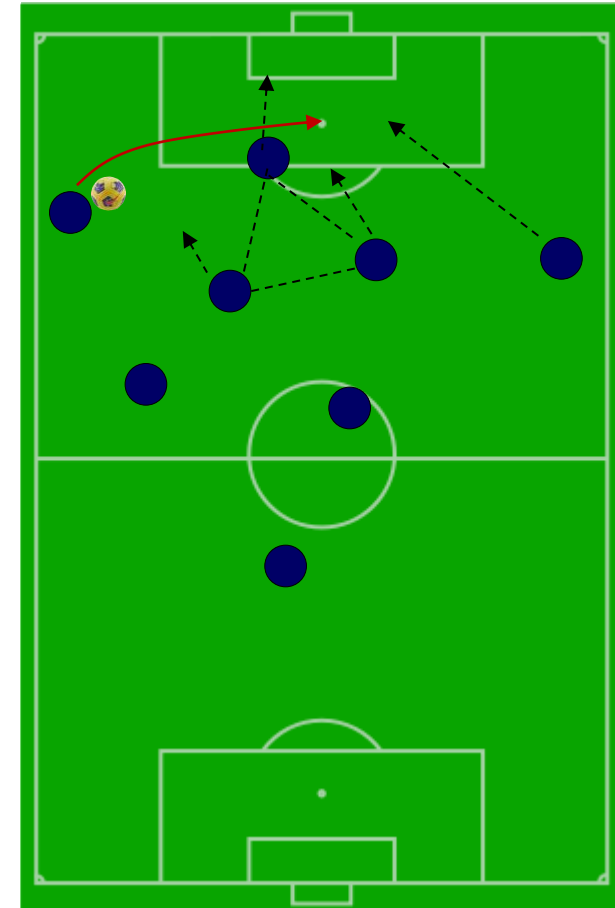
Ballon en zone basse



Ballon en zone médiane

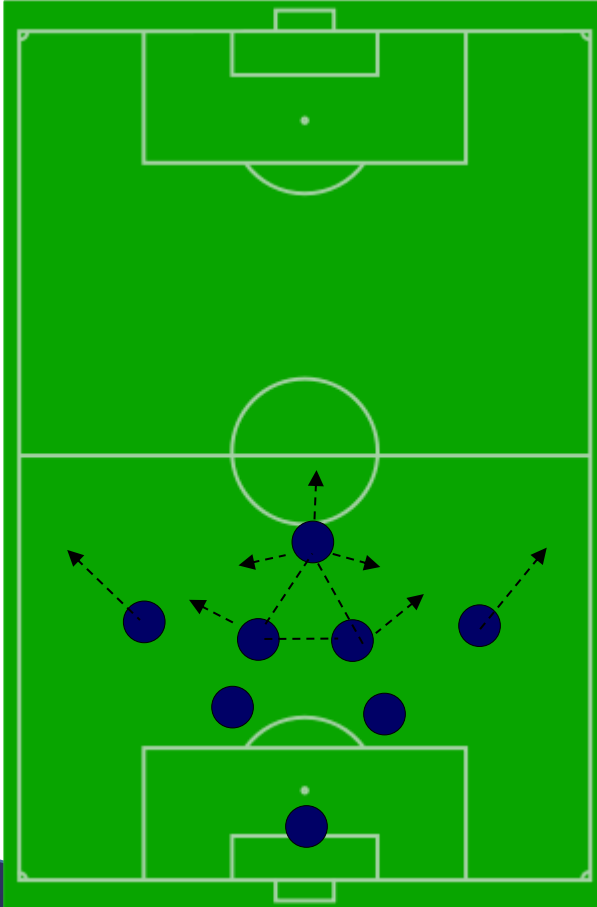


Ballon en zone haute

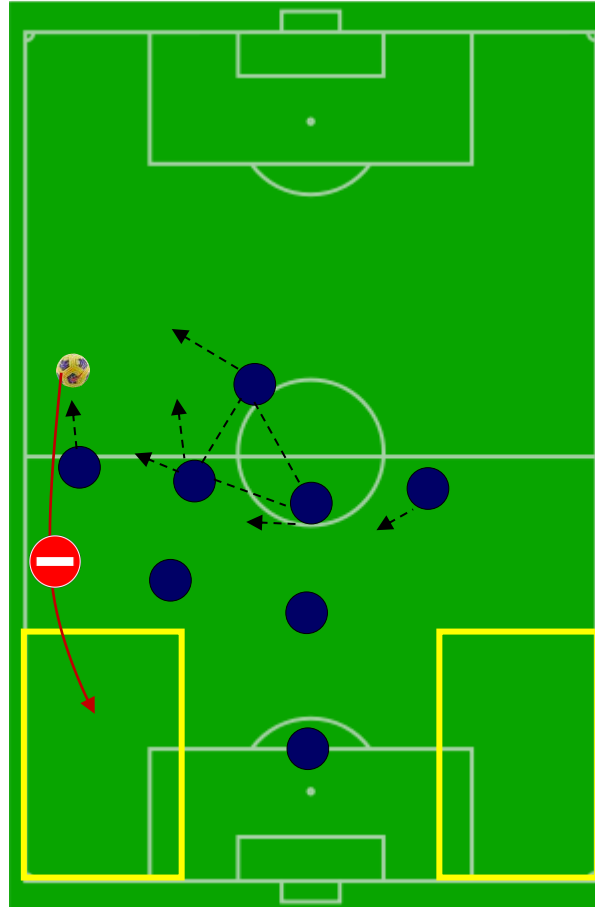


Animation de jeu défensif

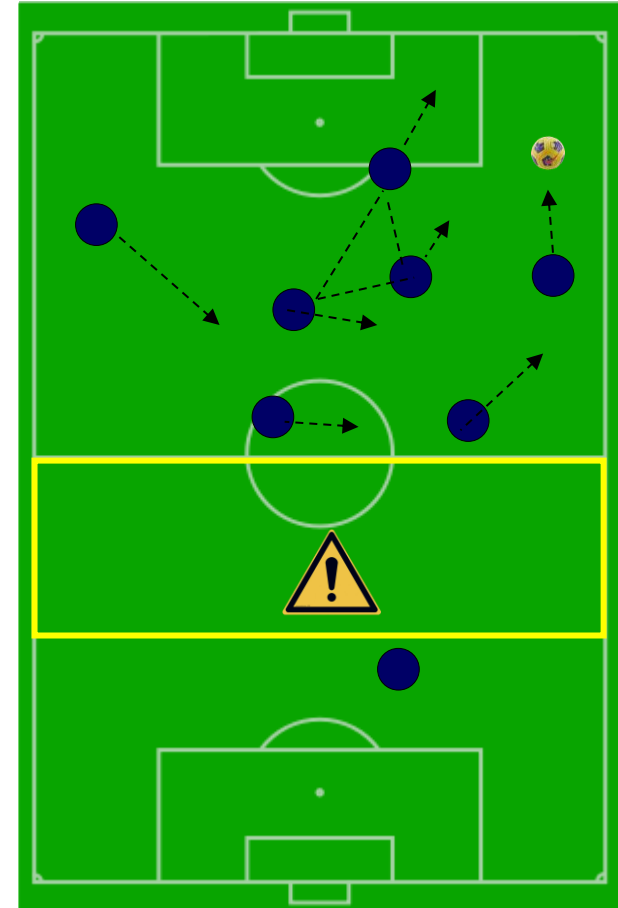
Ballon en zone basse



Ballon en zone médiane



Ballon en zone haute



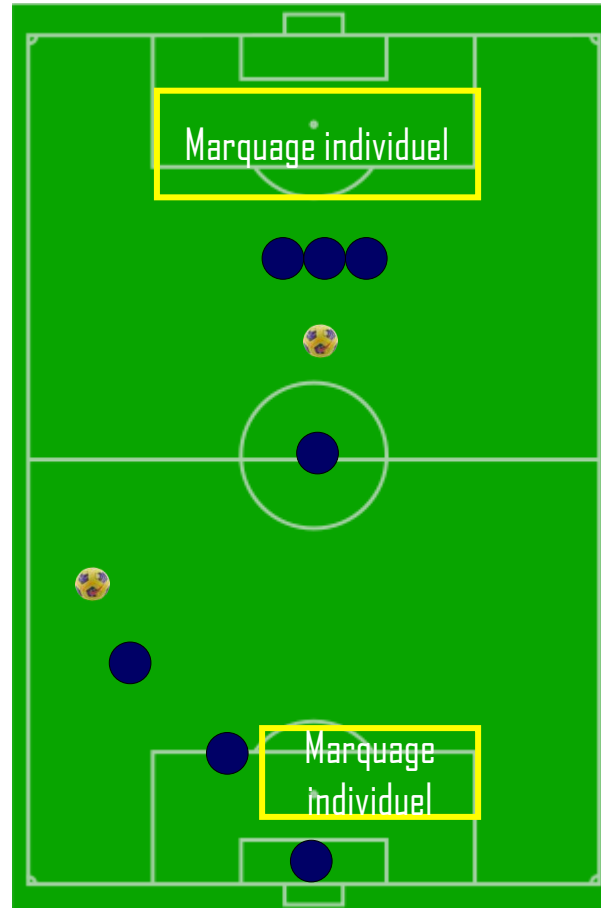
Les coups francs

Coup franc défensif

Constitution d'un mur par le gardien + le reste des joueurs au marquage individuel

Dans les deux cas, un seul joueur reste offensivement

Un joueur maxi dans le mur et un autre vers la surface pour couper la trajectoire + le reste des joueurs au marquage individuel

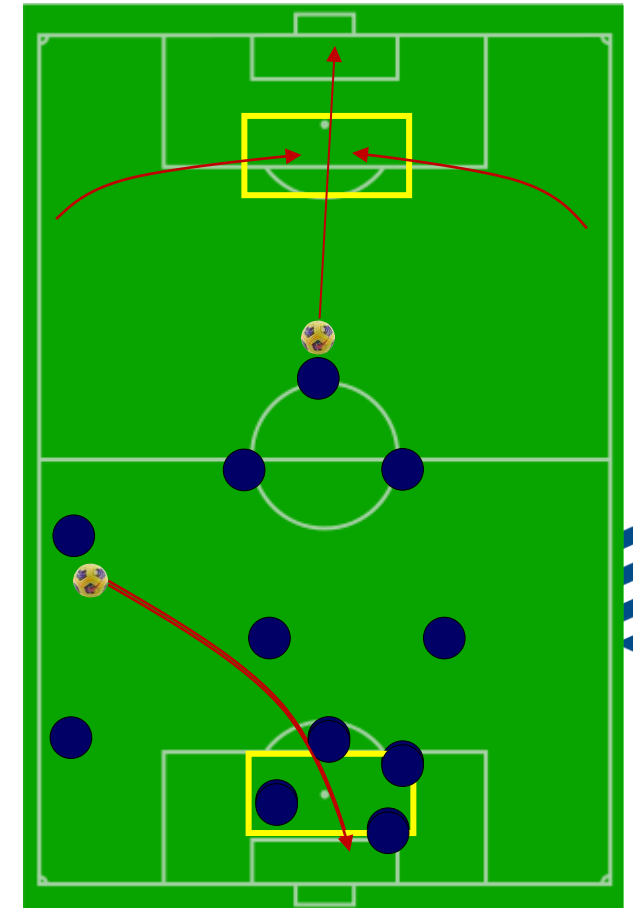


Coup franc défensif sur un côté

Coup franc offensif

Proche du but : tirer direct
Loin du but : jouer vite et passer par les côtés pour centrer dans la zone cible

Tirer fort, tendu et rentrant
Viser la zone cible



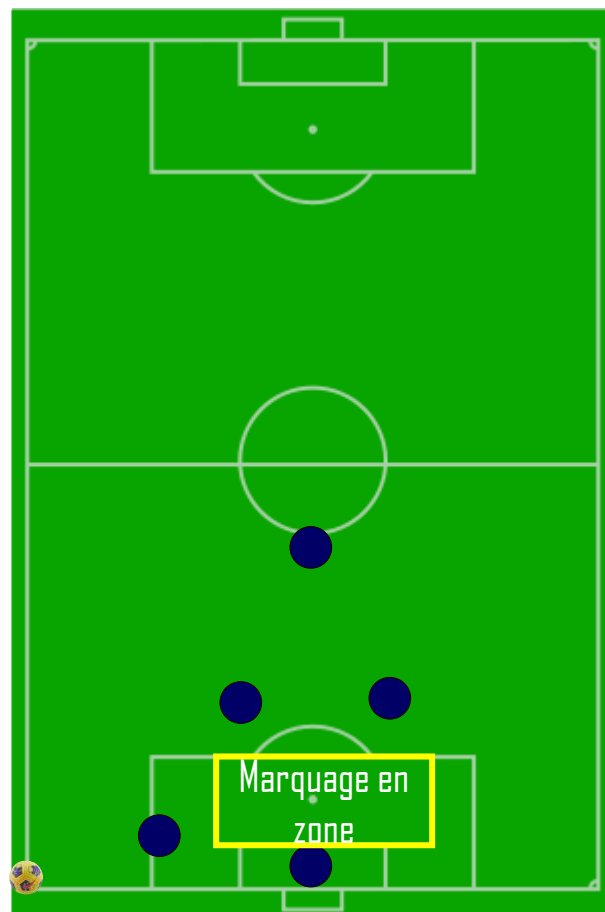
Coup franc offensif sur un côté

Les corners

Corner défensif

Un seul attaquant et deux joueurs à la récupération prêt à se projeter en cas de récupération

Un joueur évite le jeu à deux et coupe la trajectoire si il peut
+ le gardien doit être « le patron » dans ses 5m50



Corner offensif

Tirer rentrant et tendu au premier poteau

Arriver lancer en direction du but (premier et deuxième poteau)

Deux joueurs à la récupération (côté tireur + légèrement en retrait)

Deux joueurs restent au marquage

