



VILLERS LES POTS

Octobre à Décembre

11

District

COTE D'OR

Thématique

SANTE



Nom de l'action

PREPARATION MENTALE

Résumé de l'action

Objectifs :

- Prendre conscience des forces et axes d'amélioration des joueuses
- Impliquer toute l'équipe dans une démarche collective de la recherche du meilleur mental

Catégorie ciblée : U18

L'action a débuté durant la première phase mais continuera sur toute la deuxième partie de saison.

Action en 2 temps :

1. Effectuer de manière individuelle un test de forme mentale lié au football afin de pouvoir cerner les axes d'amélioration et les forces de chaque joueuse.
2. Travail entretenu de manière durable sur toute la saison, notamment durant les préparations d'avant match.