



# 500302 - A.S. NANCY LORRAINE

## Les 10 commandements de la footballeuse

### ACTION

**Nom de l'action**

Les 10 commandements de la footballeuse

**Date de l'action**

11/10/2024

**Public cible**

U14-U19

**Nombre de participants**

15

**Thème de l'action**

Culture foot

**Fiches liées**

Le foot compétitif

**Descriptif de l'action**

Présentation et distribution aux U15F d'une affiche représentant 10 commandements sur lesquelles les joueuses doivent s'appuyer si elles veulent aller au plus haut niveau dans le football.

**Photo(s)**

# Les 10 commandements de la footballeuse



Avant d'être des attitudes à suivre, ces commandements sont surtout là pour vous rappeler le comportement qu'une joueuse doit adopter si elle veut avoir l'espoir de voir plus haut.

1) Je respecte les personnes ainsi que les lieux qui m'accueillent (politesse, propreté, exemplarité...)



2) L'assiduité et la concentration à l'entraînement sont 2 piliers essentiels pour ma progression, je me dois d'en faire preuve.



3) Mon téléphone me plonge dans une bulle, je le laisse donc de côté pendant les entraînements et les matchs.



4) Sur le terrain, j'ai 2 oreilles : une pour mon entraîneur et une pour mes coéquipières.



5) Je suis au courant de mes axes de progression et fais en sorte de pouvoir les faire évoluer.



6) Mon entraîneur est à l'écoute et se soucie de mon état émotionnel, il ne faut donc pas hésiter à lui parler si quelque chose ne va pas.



7) A l'entraînement comme en match, je ne triche pas et fais du mieux que je peux.



8) Seul sur le terrain, je ne peux rien faire alors j'encourage, ne dénigre pas mes coéquipières et leur fais confiance.



9) Mon entraîneur m'accompagne dans mon parcours de footballeuse, je me dois donc de l'écouter et appliquer ses conseils.



10) Je me construis une culture football et du haut niveau (histoire, santé...).

