



PROJET DE PERFORMANCE FEDERAL SAISON 2019 /2020

DETECTIONS U.14F-U15F

Stage Inter-départemental Orne/Manche



A Flers



OBJECTIFS:

Ce stage de perfectionnement a pour but de faire progresser les joueuses par les conseils promulgués, de détecter un certain nombre pour les sélections départementales en vue des stages régionaux et des 2 équipes de Normandie U14F et U15F. L'objectif étant également d'orienter les meilleures joueuses vers les sections sportives scolaires collèges-lycées et le pôle espoir de Rennes.

Lundi 28 octobre 2019 :

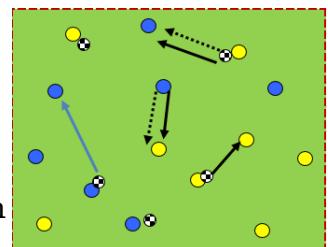
8H30 : réunion des cadres.

9H15 – 9H30 : Accueil au collège Saint Thomas d'Aquin,

9H30 : présentation du stage.

10H30 : Terrain (stade)

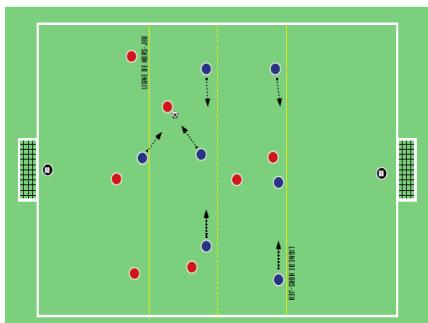
➤ Echauffement : Passe + mobilité articulaire (animation



11h00-12h00 :

➤ Tests de jonglerie (20 têtes ; pied droit x50 ; pied gauche x50).

➤ Jeu réduit (7X7 sans gardiennes) sur l'animation défensive - Spé GB



SEQUENCE (5')	RENCONTRE
1	Vert contre Jaune
2	Bleu contre Rouge
3	Vert contre Bleu
4	Jaune contre Rouge
5	Vert contre Rouge
6	Bleu contre Jaune

12H30 : Déjeuner

13H00-13h30 : sieste

13H45 -14h00 : Topos sur la zone

14H30 : Terrain

➤ Travail sur l'animation défensive

15h30 : Match 2x 30min

17H30 : Douche – récupération

19H00 : Dîner

20H15 : Salle : Jeu de cohésion

Entretiens individuels + Fiche de suivi de la joueuse

Présentation du PPF.

22H00 : Coucher= dormir !

Mardi 29 octobre 2019

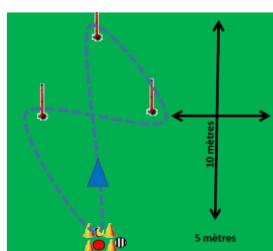
8H00: Petit déjeuner

8H45 : Salle : retour sur les tests

9H30 : Terrain

1/ Echauffement (finition)

2 / Evaluation technique



- Parcours conduite de balle chronométré
(Parcours en croix)
- Spécifique GB

3 / Animation offensive

- Jeu au poste.

12H00 : Déjeuner

12H45-13h30 : sieste.

14H30 : Echauffement prise d'info visuelle + jeu de cohésion

14H45 : Match de 2X30'

16H00 : Douches – récupération

16H30: Clôture du stage.

17H00 : Fin du stage et réunion des cadres

MATERIEL DES SELECTIONS :

4 jeux de chasubles de couleurs différentes

30 ballons

1 décamètre, 1 chronomètre, les cellules photo-électriques

ETAPES SUIVANTES:

- ✓ Voir calendrier

ENCADREMENT:

Responsable : Florent Jiquel CTD PPF Orne/Manche.

Antoine Bouet CTD DAP 50, Thomas Gagez (éducateur BEF), Louise PARMENTIER (éducatrice 50), J1 : Mareva Vegeais (éducatrice 61), J2 : Amélie Leteinturier (éducatrice 61)

