



**PROJET DE PERFORMANCE
FEDERAL
SAISON 2021 / 2022**

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.

Mercredi 3 novembre 2021 :

8H30 : réunion des cadres.

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

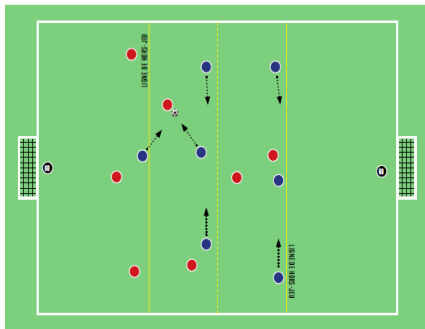
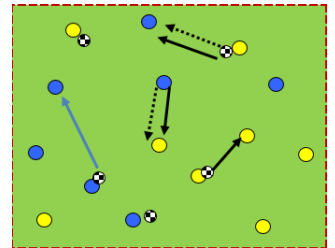
9H30 : présentation du stage.

10H30 : Terrain (stade)

- Echauffement : Passe + mobilité articulaire (animation déf) - Spé GB

11h00-12h00 :

- Jeu réduit (8X8 avec gardiennes) sur l'animation défensive -



3 SEQUENCES (10')

RENCONTRE

1

Vert contre Jaune U14F /
Bleu contre Rouge U15F

12H30 : Déjeuner

13H00-13h30 : sieste

13H45 -14h00 : Jeu brise-glace.

14H30 : Terrain

- Travail sur l'animation défensive

15h30 : Match 2x 30min

17H30 : Douche – récupération - étirements

19H00 : Dîner

20H15 : Salle : Jeu de cohésion

Entretiens individuels + Fiche de suivi de la joueuse

Présentation du PPF.

22H00 : Coucher= dormir !

Jeudi 4 novembre 2021 :

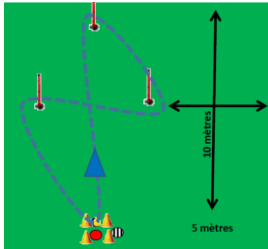
8H00: Petit déjeuner

8H45 : Présentation de la journée

9H30 : Terrain

1/ Echauffement – protocole FIFA 11+

2 / Evaluation technique



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

- Tests de jonglerie (20 têtes ; pied droit x50 ; pied gauche x50).
- Course brisée 4x5m

3 / Animation offensive

- Jeu au poste : exercice : jeu combiné à 2, à 3 sur les côtés ; exercice de finition. (2 groupes + rotation)

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 CTR PPF Orne/Manche.

Angèle INESTA (BEF, Agent développement district 50), Clément LOUDJANI (CTD DAP 61), Cédric SAVARY BEF, éducateur 50) Tony ROUILLON (BEF, éducateur 61).