



STAGE U14 GENERATION 2005.



- **Date** : lundi 15 et mardi 16 AVRIL.
- **Lieu** : Centre International de Séjour à Conflans et stade municipal d'Albertville.
- **Nombre de joueurs présents** : 31
- **Clubs représentés** : 12
- CHAMBERY SF, AIX FC, NIVOLET FC, MERCURY FC, ES TARENTEISE, FC HAUTE TARENTEISE, MONTMELIAN AF, ST MICHEL-VILLARGONDRAN, ST PIERRE SPORT, CHARTREUSE US, ES DRUMETTAZ MOUXY et GAPS.
- **Encadrement** : Julien TRANCHANT (CTF 73), Rafik ES SLASSI (commission technique, adjoint de la sélection), Lionel TROLLIET (commission technique) et Philippe DHERBEYS (commission technique).
- **Objectifs collectifs des 2 jours** :
 - ✓ Renforcer l'identité club « SAVOIE »
 - ✓ Avoir des indicateurs et un langage commun sur et en dehors du terrain.
 - ✓ Donner son maximum sur le terrain, éviter les regrets.
 - ✓ Etre perfectionniste, à l'écoute, persévérant et souriant !
 - ✓ Etre capable de gérer les temps de récupération (hydratation, sommeil, étirements).

○ **Contenu jour 1 :**

- ✓ 9h à 10h15 = présentation du stage et cadre de fonctionnement
- ✓ 10h45 à 12h = séance d'entraînement
 - ❖ protocole d'échauffement (3 ateliers de 15 minutes formes différentes : adaptative, jeu, analytique, motricité-proprioception).
 - ❖ Situation offensive : identification des temps de jeu : conserver sous pression et/ou maîtriser l'attaque rapide.
 - ❖ Situation défensive : gestion des espaces entre les lignes, capacité à défendre en avançant.
- ✓ 12h30 = repas
- ✓ 13h30 à 14h15 = temps calme
- ✓ 14h30 à 15h = causerie
- ✓ 16h = opposition interne (3 x 25 minutes)
- ✓ 18h = réflexion par joueurs au poste (auto évaluation, objectifs pour le lendemain)
- ✓ 19h30 = repas
- ✓ 20h30 = Vidéo documentaire foot puis échanges collectifs

○ **Contenu jour 2 :**

- ✓ 9h30 à 11h30 = séance d'entraînements
 - ❖ Travail spécifique au poste
 - ❖ Situations identique à la veille
- ✓ 12h = repas
- ✓ 13h30 = causerie
- ✓ 15h = opposition interne (3 x 25 minutes)
- ✓ 16h30 = bilan avec les parents

○ **PROCHAINES DATES :**

- ✓ **Mercredi 19 juin après-midi** : triangulaire U14 (28 joueurs convoqués) et U15 (16 joueurs convoqués). Les convocations seront envoyées 3 semaines avant la date du rassemblement (site internet district + club + responsable technique).
- ✓ **Lundi 26, mardi 27 et mercredi 28 aout** à LESCHERAINES = stage U15 départemental = 24 joueurs convoqués.

Remerciements à la ville d'Albertville pour la mise à disposition d'infrastructures de grandes qualités.