



STAGE DEPARTEMENTAL U14-U15 FEMININ

- **Date** : Jeudi 27 et vendredi 28 août 2020
- **Lieu** : LESCHERAINES
- **Nombre de joueuses présentes** : 16 joueuses
- **Clubs représentés** : 10

CLUB 2020/2021	NOM	PRENOM	CATEGORIE
F.C. CHAMBOTTE	GLENAT	COLINE	U14 F (- 14 ans F)
CHAMBERY SAVOIE FOOTBALL	CHAHBA	JASMINE	U14 F (- 14 ans F)
CHAMBERY SAVOIE FOOTBALL	VUILLERMET	ROSE	U14 F (- 14 ans F)
F. C. CHAMBOTTE	ARRAMBOURG	EMILIE	U14 F (- 14 ans F)
F.C. DU NIVOLET	BOGEAT	EMY	U14 F (- 14 ans F)
CHAMBERY SAVOIE FOOTBALL	SERRAO	LOLA	U14 F (- 14 ans F)
F.C. ST BALDOPH	POULIN	CELIA	U14 F (- 14 ans F)
U.S. CHARTREUSE GUIERS	DAL LIN	MARINE	U14 F (- 14 ans F)
U.S. PONTOISE	BIARD	LILOU	U14 F (- 14 ans F)
U.S. PONTOISE	GIRARD	SOLINE	U14 F (- 14 ans F)
U.S.C. AIGUEBELLE	VIAL	GABRIELLE	U14 F (- 14 ans F)
AIX LES BAINS F.C.	BICHET	LAURYNE	U15 F (- 15 ans F)
U.S. LA MOTTE SERVOLEX	BOUCHER	NOEMIE	U15 F (- 15 ans F)
F.C. DU NIVOLET	LARAFI	CHAIMA	U15 F (- 15 ans F)
U.S. LA MOTTE SERVOLEX	NEW	CAPUCINE	U15 F (- 15 ans F)
U.S. LA MOTTE SERVOLEX	VIALLET	JADE	U15 F (- 15 ans F)

- **Encadrement District de Savoie de Football** :

Alain PAWELEC (CT 73)
Michaël SERRA (CT 73)
Edouard FROGER (CTD 73)

➤ **Contenus du stage :**

1^{er} jour :

Séance 1 (10H15 -11H45)

- ✓ 6 ateliers de motricité combinés à du travail technique

Séance 2 (15H30 – 17H00)

- ✓ Echauffement 5 vs 3 sur le thème « Créer et utiliser des espaces »
- ✓ Travail technique adaptatif sur prises de balle - enchaînements - passes
- ✓ Situation tactique offensive : gestion d'un 4 contre 2 (avec finition)
- ✓ Opposition sur le thème « occuper l'espace de jeu et aider en soutien »

Activité de cohésion (18H15 – 19H00)

- ✓ Course d'orientation 4 équipes de 4
- ✓ Match PSG – OL Féminin + présentation du parcours de la joueuse (PPF U14F et U15F)

2^{ème} jour :

Réveil musculaire

- ✓ Marche de 30 minutes autour du lac

Séance 3 (10H15 - 12H00)

- ✓ Proprioception / Echauffement sans ballon
- ✓ Situations de 6 contre 2 sur le thème « Jouer vers l'avant »
- ✓ Circuit de passes au poste avec deux schémas modélisés.

Séance 4 (15H00 - 16H45)

- ✓ Echauffement
- ✓ Opposition interne avec les 16 joueuses sur 2 séquences de 20 minutes)

Bilan avec les joueuses et dislocation dans les familles

- **Remerciements à la Communauté de Communes du GRAND CHAMBERY – Antenne des Bauges et au FC BAUGES pour la mise à disposition des installations (terrain honneur).**
- **Remerciements à l'encadrement de la Commission Technique pour leur implication et leur disponibilité.**



