



« Les Espoirs du Foot »
Stage départementale U15F
Saison 2023-2024- Joueuses nées en 2009



PERFORMANCES
2024
FFF

<u>Jour 1</u> Lundi 23 Octobre 2023		<u>Jour 2</u> Mardi 24 Octobre 2023	
Horaire 9h-9h30 Réunion d'accueil	Accueil joueuses Collation (Club House AS CANNES)	8h - 8h30	Accueil joueuses Collation (Complexe Maurice CHEVALIER)
9h30-10h	Cadre du stage Fixation d'objectifs	8h30 - 9h00	Préparation avant-séance Mobilisation ESVP
10h30-12h00	Entraînement 1 - Chevalier 2	9h-10h30	Entraînement 3 - Chevalier 3
12h-13h30	Repas - Repos	11h-13h00	Repas -Repos
14h-14h30	Mobilisation ESVP ou vidéo	13h00 - 14h00	Préparation avant-match Mobilisation ESVP
15h30 - 17h00	Entraînement 2 – Chevalier 2	14h-15h30	Match contre U16 DCA
17h30	Dislocation	17h00	Pot de fin de stage