



**STAGE DE PERFECTIONNEMENT N°1
U12 Féminines – Haut-Rhin
25-26 Octobre 2021 à Ungersheim**



Programme du lundi :

09H00 – 09H15 : Accueil des joueuses

09H15 – 09H30 : Présentation du stage et du cadre aux parents / joueuses

09H30 – 10H15 : Inclusion – Cohésion des joueuses

10H15 – 10H30 : Vestiaire

10H30 – 12h00 : Séance 1 « Conservation » + Défi jonglage

12H15 – 13H15 : Pause déjeuner

13H15 – 14H15 : Intervention théorique

14H15 – 14H30 : Vestiaire

14H45 – 16H15 : Séance 2 « Progression » + Défi jonglage

16H45 : Goûter et clôture de la journée

Programme du mardi :

09H30 : Accueil des joueuses - Ouverture

10H00 – 10H15 : Vestiaire

10H15 – 11h45 : Séance 3 « Déséquilibre » + Défi conduite

12H15 – 13H15 : Pause déjeuner

13H15 – 14H15 : Intervention théorique

14H15 – 14H30 : Vestiaire

14H45 – 16H15 : Séance « Finition » + Défi conduite

16H45 : Goûter et clôture du stage