



Compte-rendu du 2^e regroupement départemental féminin Nanterre, le 4 février 2024.

Effectifs :

- 19 féminines issues de 8 clubs (Asnières, ACBB, Courbevoie, Levallois, Nanterre, Neuilly, Rueil et Stade de Vanves)
- 13 vétérantes, 4 seniors, 1 cadette, 1 minime.

Encadrement :

- Lydie PIETU, Brevetée d'Etat
- Stéphane PIETU, référent des regroupements féminins CD92.

Planning de la journée :

10h :	Accueil
10h30 :	Entraînement
12h30 :	Pause déjeuner
13h30 :	Entraînement ou entraînement et matches
16h00 :	Etirements et retour sur la journée

Bilan de la journée :

Séance du matin :

Déplacements latéraux, déplacements en profondeur et rythme
Travail individualisé au panier de balles.

Séance de l'après-midi :

1^{ère} partie en commun

Services et remise de service / service coupé.

Exercice de liaison

2^{ème} partie aux choix : matches ou entraînement

Groupe « matches » : compétition par équipes de 2 en relais.

Groupe entraînement : travail du revers à partir du service, exercice au choix et travail au panier de balles.

Une bonne ambiance de salle, du dynamisme et de l'investissement de chacune des participantes avec un très bon retour sur la journée.

Rappel des prochaines échéances féminines : le tournoi féminin (3 mars 2024) et le 3^e regroupement féminin (5 mai 2024).



L'équipe d'encadrement.