

JOURNEE D'ENTRAINEMENT OUVERTE
Cadets, Juniors, Seniors et Vétérans
Dimanche 07 Avril 2019 , Issy-les-Moulineaux

PARTICIPANTS

7 joueurs / 7 clubs

(EPI : 1 / Bourg la Reine : 3 / Plessis-Robinson: 1 / Clamart : 1 / Clichy : 1)

| | |
|-------------------------|-----------------------|
| LU Mei | Bourg LA Reine |
| VALAKOON Vo-Dang | Bourg la Reine |
| MORLEC Stéphane | Clichy |
| AUBERT Martine | Clamart |
| CARIOU Xavier | Plessis-Robinson |
| MOUCQUOT Arthur | EPI |
| RUBEN Adrian | Bourg La Reine |

CADRE

- POIROT ZENDER Aurélien BOIS COLOMBES

PROGRAMME DE LA JOURNEE

Matinée

Echauffement physique + Table tous ensemble

Séance 1 : liaison Rv/Cd + panier top CD

Séance 2 : top revers

Après-midi :

Picot/anti test et discussion.

Le service deux rebonds + démarrage sur balle deux rebonds

Matches

BILAN SPORTIF

Le dernier CPS de l'année pour les Cadets/Juniors/Seniors, Accueilli dans la salle d'Issy-Les-Moulineaux.

Une Journée en petit comité autour du thème du revers, malgré un programme bien chargé on s'est permis une petite digression le matin afin faire du travail au panier de balles, puis l'après-midi pour essayer du matériel (différents revêtements) et échanger sur les différents styles de jeu.

Groupe très sympathique, une excellente journée pour terminer cette saison de cps.