

BILAN DE LA JOURNEE D'ENTRAINEMENT N°2

Poussins/benjamins/minimes



Cadres :

2 cadres :

- Perrine LAURENT (DEJEPS/EPI)
- Romain PIGNIER (Animateur fédéral/Service civique)

Liste des participants :

1	LEIGLON Thomas	24/10/2008	507	Antony
2	GAQUER Nathanaël	10/06/2007	500	Bourg La Reine
3	GAQUER Florian	17/07/2010	500	Bourg La Reine
4	PRAIRA Aleks	22/06/2009	514	Clamart
5	WANG Kevin	07/06/2010	500	Courbevoie
6	CHAN Florian	21/02/2010	522	Courbevoie
7	FARO Esther	01/04/2009	599	EPI
8	LEOTTA Mattéo	27/08/2006	587	EPI
9	LABADI Elias	17/11/2007	500	EPI
10	DELMOTTE Artus	26/05/2012	500	EPI
11	GANTEAUME William	12/01/2011	500	EPI
12	DONOHUE William	16/03/2007	671	Malakoff

Programme de la journée type :

Matin :

9h30-9h45: accueil

9h45-10h: Échauffement physique

10h-11h: Séance 1 (déplacement/ jouer tôt et vite ou jouer loin avec plus d'effet/
2 joueurs au panier avec Romain)

11h-11h20: pause

11h20-12h: Séance 2 (montée descente sur le thème de la remise CD)

12h-12h20: Attaque/Défense

Pause Déjeuner

Jeu libre

Après-midi :

13h30-13h50: service (au choix)

13h50-14h10: jeu d'échauffement physique

14h10-15h: Séance 3 (Petits déplacements/ exo individuel à partir du service
travaillé/ relance de Romain)

15h-15h45: Matches (Montée-Descente/ Demi-finale et Finale)

15h45-16h: Étirements et Rangement

Bilan sportif :

Petit groupe de joueurs motivés.

Pas mal d'échanges entre les joueurs des différents clubs.

Groupe assez hétérogène (joueurs de régionales jusqu'à débutants) mais avec deux entraîneurs nous avons pu proposer des situations adaptées à chacun.

Possibilité d'accueillir plus de joueurs sur des journées comme celles-ci.