

Journée Regroupement du 02 Février 2020 à Clamart

Matinée : 15 joueurs

Très bonne dynamique d'ensemble, les joueurs étaient très investis et motivés, groupe compétiteur qui a l'habitude de s'entraîner. Même les plus petits avaient une bonne attitude à la table et étaient très volontaires. Certains ont pu bénéficier d'être relancé par Romain

Programme :

- Echauffement collectif sous forme de circuit training
- Montée de table afin que les joueurs se retrouvent par niveau
- Exercice de tenue de balle afin de couper après les matchs
- Travail de situation de comptages avec différents thèmes. Une grande intensité s'est dégagée chez tout le monde qui montre l'esprit compétiteur chez chacun.
- Etirement, retour au calme avant repas

Après-midi : 16 joueurs

2 joueurs à profil plus « loisir débutant » se sont rajoutés au groupe, il y avait une grande différence entre ces 2 joueurs et le reste du groupe, mais ils se sont très bien accrochés et n'ont jamais montré de signe de frustration ou autre sachant que l'après-midi était consacré uniquement aux matchs. Une légère différence de concentration sur l'après-midi après le repas, ce qui est normal... Mais dès le lancement des matchs, l'ensemble du groupe a réussi à se remettre vite dedans.

Programme :

- Echauffement avec une partie de « Tchoukball », très bonne ambiance et un bon état d'esprit d'équipe pour l'ensemble.
- Match avec formule « chapeaux »
- A la demande des jeunes, formules « Attaque-Défense » par équipe pour terminer la journée.

Bilan :

Une journée d'entraînement très sympa avec un niveau homogène, pas de très gros écarts de niveau ce qui a permis d'avoir une belle dynamique d'ensemble.

Une belle entente également entre tous les jeunes, qui étaient contents de partager cette journée, les joueurs des différents clubs se sont très vite mélangés.

Merci aux bénévoles de Clamart pour leur super accueil et pour toute la logistique matérielle