



Compte-rendu du regroupement féminin à Rueil Malmaison du 6 février 2022

Effectifs :

- 19 participantes représentant 6 clubs (Nanterre(9), Rueil (5), Courbevoie (2), ACBB (1), Fontenay (1), Générali Sport et Culture (1)).
- 1 benjamine, 4 minimes, 3 cadettes, 2 seniors dames et 9 vétérantes.

Encadrement :

Gaelle BEAUSSART, entraîneur et joueuse numérotée,
Jérôme DEGOMME, entraîneur de Rueil ACTT,
Stéphane PIETU, référant des regroupements féminins.

Planning de l'après-midi :

13h30 : Accueil des participantes
13h45 : Echauffement
14h : Montée de tables pour définir les groupes
14h20 : Séance 1 par groupe de niveau
16h : Pause
16h15 : Compétition ou séance 2
17h30 : Fin du regroupement

Bilan de la demi-journée :

Constitution de 2 groupes définis par une montée de tables de quelques tours.

1^{ère} partie :

Groupe 1 :

- Long travail sur les services sortants « petit côté » (effets latéral gauche et latéral droit) longs et courts.
- Mise en situation simple en montée de tables avec comme obligation de faire des services sortants « petit côté » avec 2 services longs libres durant la partie.
- Le groupe étant impair, Gaelle était présente pour aider les féminines à travailler un point précis qui les intéressait.

Groupe 2 :

Au vu du niveau des joueuses, différents exercices de liaison et de déplacement ont été proposés. Les féminines constituant le groupe n'en étaient, pour la plupart, qu'à leur première année de ping en club.

2^{ème} partie :

Après une pause, le choix a été offert entre faire une compétition ou continuer à s'entraîner.

7 féminines ont choisi de faire une compétition sous forme de « top » en 2 manches gagnantes. De niveaux différents, toutes ont joué dans un bon esprit.

Après une brève remise en route, le groupe restant a été séparé en 2.

Pour les unes, elles devaient réfléchir à deux situations de jeu sur lesquelles elles devaient s'entraîner : une dans laquelle elles se sentaient à l'aise comme travailler un point fort et voir comment le rendre plus efficace, l'autre où il fallait trouver une situation où on se sentait en difficulté comme travailler un point faible.

Pour les autres, des exercices sur la variation d'effet ont été proposés.

Un groupe motivé et intéressant à suivre sous un format un peu plus condensé que d'habitude.

L'équipe d'encadrement.

