



## Compte-rendu du 2<sup>e</sup> regroupement départemental féminin Bois Colombes, le 12 février 2023.

### Effectifs :

- 17 féminines issues de 7 clubs (Asnières, Bois Colombes, Courbevoie, Levallois, Nanterre, Neuilly et Rueil)
- 5 vétérantes, 1 senior dame, 2 juniors filles, 2 cadettes, 3 minimes et 4 benjamines.

### Encadrement :

- Laura PFEFER, joueuse numérotée de Pro,
- Stéphane PIETU, référent des regroupements féminins CD92.

### Planning de la journée :

10h :	Accueil
10h30 :	Echauffement et séance par groupe
12h30 :	Pause déjeuner
13h30 :	Séance de l'après-midi
16h20 :	Etirements

### Bilan de la journée :

Séance du matin :

2 groupes ont été formés

Pour le groupe 1, la séance s'est déroulée comme suit :

- 3 exercices de rythme avec déplacements latéraux et en profondeur,
- Montée de table à thème (poussettes, revers, top sur top)
- Toucher de balle

Pour le 2<sup>e</sup> groupe, l'entraînement a porté principalement sur les déplacements et leur combinaison.

Séance de l'après-midi :

Séance d'entraînement pour les unes (travail technique du top spin au panier de balles et travail de distribution au panier) et matches par équipes ou individuels pour les autres.

Un défi de services a été mis en place pour terminer la journée.

Il est à noter toutefois une certaine fatigue en fin de journée chez les plus jeunes qui n'ont pas l'habitude de s'entraîner.

L'équipe d'encadrement.

