

BILAN Journée d'entraînement SENIORS VÉTÉRANS
Dimanche 20 novembre 2022, Bois Colombes



PARTICIPANTS :

1.	CHILOU Christian	V2	BOIS COLOMBES	500
2.	COSTES Pierre	V2	BOIS COLOMBES	805
3.	EL SIDAQUI Paul	V3	ACBB	500
4.	GIRAUD Olivier	V3	BOIS COLOMBES	705
5.	JALLAT Remi	V2	ACBB	500
6.	KELEDJIAN Jérôme	S	BOIS COLOMBES	742
7.	RICHARD Jean-Marc	V3	BOIS COLOMBES	758
8.	SAAR AI	V1	CHATILLON	500
9.	SEPHANE Nicolas	V1	NANTERRE	500
10.	THEBAULT Jean-François	V3	CHATLLON	500
11.	TRABUC Pierre	V1	CHATLLON	500
12.	VERBRUGGHE	V3	BOIS COLOMBES	500

CADRES

Laura PFEFER

Joueuse professionnelle d'Issy les Moulineaux

PROGRAMME :

Matinée :

Echauffement physique dirigé

Échauffement à la table dirigé amenant progressivement vers des déplacements

Exercices de rythme, tenue de balle

Panier de balles sur le top-spin coup-droit et revers

Après-midi :

Echange sur les tactiques de match

Travail du service axé sur améliorer son meilleur service

Matches : TOP 12

BILAN SPORTIF

Belle journée de ping avec des joueurs très motivés et sympathiques.

Un bon niveau pour tout le monde dans la tenue de balle. Il faut continuer à travailler davantage le jeu libre avec service.

Retour positif des participants qui étaient contents d'avoir chacun quelques conseils techniques et tactiques.