

JOURNÉE ITTG 1 AVRIL

9H à 12H et de 13H30 à 17H



Entraîneurs : Vincent Vignon, Yannick Charmot, Michel Martinez

Relanceurs journée : Nolan Givone, Sam Boccard, Alexandra et Yadel Hurtado

Covid Nombre de personnes présentes dans la salle, suivre règle sanitaire mise en place ZZ Lancy

- Matin et après midi : 8 Ittigistes + 4 relanceurs + 3 Coachs = 15 personnes

- Responsable salle : Michel
 - Responsable séance : Michel
 - Atelier 1 : Panier Yannick
 - Atelier 2 : Panier Vincent
 - Atelier 3 : Service Yannick
 - Atelier 4 : Service Vincent
 - Atelier 5 : Service Michel
 - Atelier 6 : Travail physique Yannick + Assistant Vincent
 - Atelier 7 : Session individuelle, coach Michel
- Reprise progressive 5 min avant chaque pause

Définition d'objectif individuel

- **Session 1 : 9H à 10H30** : Séance 10 joueurs (dont les 4 relanceurs)
 - Atelier 1 : 9H30 à 10H : Fanny
 - 10h à 10h30 : Olbra

- Atelier 2 : 9H30 à 10H : Sam
10H à 10H30 : Abi

Thématique : Contrôle de balle et reprise d'initiative

Pause 10H30 à 10H45

- **Session 2 : 10H50 à 12H00** : Séance 10 joueurs (dont les 4 relanceurs)
 - Atelier 1 : 10H50 à 11H25 : Loic
11H25 à 12H00 : Dorian
 - Atelier 2 : 10H50 à 11H25 : Sidd
11H25 à 12H00 : Chait

Thématique: Travail de pivot et de changement de placement

Pause Repas 12H à 13H15

- **Session 3 : 13H15 à 13H45** : Service individualisé
 - Atelier 3 : Sam, Chait, Olbra
 - Atelier 4 : Abi, Fanny
 - Atelier 5 : Dorian, Loïc, Sidd

Thématique : changement de hauteur du lancer et placement

- **Atelier 6 : 13H45 à 14H45** : Travail Physique : Yannick + Assistant Vincent
 - **Session individuelle : Loic et Nolan, coach Michel**

Thématique : gestion de la 2e balle

- **Atelier 7 : 15h à 16H : Session individuelle Dorian et Nolan et Sidd et Sam, coach Michel**

Session 5 : 15h00 à 17h : Tournoi (Gestion Yannick) + Coupe Davis, Nolan, Sam, Chit et Loic (Gestion Michel)

Fin de la séance 17H

Compte rendu générale :

Grosse journée de travail très positive. Beaucoup d'échanges constructifs avec les jeunes. A progresser, la gestion de la fatigue. Apprendre à jouer fatiguer. Apprendre à jouer avec d'autres armes aident à la performance. D'autres qualités peuvent ressortir de ces moments là.